

## Transkript S01/07 – Zeichnen und Schreiben

Michaela Muschitz

Herzlich Willkommen bei einer weiteren Folge von Tinte und Courage. Ich freue mich, dass wir heute Nicole Woltmann als Gast begrüßen dürfen. Liebe Nicole, du bist Diplompsychologin, Coach mit einer Weiterbildung in Akzeptanz-Commitment-Therapie, das musst du uns erklären, was das bedeutet und Design Thinking und positiver Psychologie. Bist Personalentwicklerin an der Leuphana Universität in Lüneburg und du begleitest als Coach, Menschen vor allem mit visuellen Methoden bei der gesunden Selbstführung. Jetzt so viel mal zu dir als Person.

Nicole Woltmann

Ja.

Michaela Muschitz

Nachdem ich da schon gesagt habe, bitteschön, was ist Akzeptanz-Commitment-Therapie, erzähl uns mal was das bedeutet.

Nicole Woltmann

Ja, also Hallo erstmal und Moin in die Runde hier aus dem Norden von Deutschland. Genau, also meine grundständische Ausbildung ist ja eine systemische Ausbildung, das heißt, ich betrachte Dinge immer im Zusammenhang ne, es ist nicht linear kausal und ich habe eben noch diese Zusatzausbildung in Akzeptanz Commitment Therapie gemacht, da geht es sehr darum zu gucken, einmal wie, was sind meine Werte und wie kann ich mein Leben so gestalten, dass ich es nach meinen Werten ausrichte, also dass ist quasi der Commitment Anteil. Und Akzeptanz, dieser Anteil. Ja, der hat mich sehr inspiriert, weil ich vorher auch Ausbildung zur positiven Psychologie gemacht hab. Und da geht es ja darum, eben auch den Fokus auf die positiven Elemente im Leben zu richten.

Und ja, mit den multiplen Krisen und allem, was da draußen so los ist in der Welt, hab ich auch immer mehr gedacht, Na ja, was ist denn mit diesen Dingen, die ich eben nicht in einem positiven Licht sehen kann oder die ich vielleicht auch nicht verändern kann, und da bietet die Akzeptanz-Commitment-Therapie halt sehr gut, sehr gute Ansätze, weil es eben auch manchmal Dinge gibt, die ich auch akzeptieren muss. Also die nun mal so sind, wie sie sind. Und eben lernen kann damit umzugehen. Und da bieten mir eben meine Werte dann einen hilfreichen Ansatzpunkt. Genau also das so in aller Kürze, das umfasst natürlich noch viel mehr, aber das ist, glaube ich, so die Kernaussage.

Sprecher

Mhm.

Claudia Scheidemann

Also nur noch als Nachfrage. Dieses Akzeptanz bezieht sich das nur dann auf äußere Sachen oder ist das dann auch, dass man sagt, OK, nee, so mein inneres Erleben und egal was da

hochkommt, das ist halt auch so wie es ist. Also wenn ich erst mal wütend werde, das kann ja nicht erstmal, will ja auch eigentlich akzeptieren oder schließt es das mit ein dann auch?

Nicole Woltmann

Genau also du. Es ist im Grunde gar keine klare Trennung möglich zwischen innen und außen weiß sich das er immer gegenseitig beeinflusst. Und das schließt auch Teile des inneren Erlebens ein und ich glaube, es ist immer wichtig für mich, dass ich eine Idee davon habe, was sind Dinge, die ich nicht beeinflussen kann? Was sind Dinge, die ich ändern kann? Und dann natürlich im Coaching oder in Workshops, wenn ich mit Gruppen arbeite, auch da hin zu fokussieren, was sind denn auch Dinge, die ich innerhalb dieses vielleicht nicht so guten Rahmens auch verändern kann. Ne. Also das geht eben auch darum, Dinge im Inneren zu akzeptieren, die ich nicht verändern kann.

Claudia Scheidemann

Was ist dir da jetzt das Wichtigste, das die Menschen dann mitnehmen, weil ich glaube, das ist ja nicht nicht so einfach zu sagen, ja, dann, ich akzeptiere das ich wütend bin, dass ich sehr traurig bin. Denn das ist ja jetzt erstmal nicht, wo man sagt, ja, ganz einfach, mache ich jetzt.

Nicole Woltmann

Na ja, es ist wie alles im Leben immer ein Prozess. Und genau also ich, das kann man jetzt gar nicht so pauschal beantworten, glaube ich. Also ich versuche halt genau mit mit Menschen sowohl im 1:1-Coaching als auch mit Gruppen eher in die Selbstwirksamkeit zu kommen. Also dass dass Menschen ja immer für sich entscheiden können, was sind hilfreiche Wege, wie ich etwas verändern kann und wie ich mit einer Situation auch umgehen kann, die mich auch ein Stück weiter bringen und. Genau da setze ich eben sehr viel, auch visuelle Methoden ein. Das habt ihr zu Beginn auch gesagt und also ich arbeite eben sehr viel mit inneren und äußereren Bildern und da geht es halt immer darum, auch ja im Grunde klarzukommen und mich selber in die Selbstwirksamkeit zu bekommen, also dass ich halt das Gefühl wiederbekomme, ich habe mein Leben oder das Steuer meines Lebens in der Hand, ja, also. Genau.

Ja, also es gibt ja dieses schöne Sprichwort, du kannst den Wind nicht verändern, wenn du, wenn du auf einem Segelboot bist. Also ich weiß jetzt nicht genau, wie die, wie das korrekt zitiert wird, aber du kannst den Wind nicht ändern, aber du kannst lernen, eben zu segeln, und wenn ich das Gefühl hab, sowohl bei rauer See als auch bei vielleicht nicht so stürmischen Wellen, hab ich das Steuer noch in der Hand oder bei beim Segelboot. Also ich bin bin Herrin, oder ich hab das Steuer in der Hand und kann das Segelboot steuern, sozusagen dann schaffe ich es auch auf den Wogen des Lebens sozusagen zu zu segeln.

Claudia Scheidemann

Das ist ein total schönes Bild.

Michaela Muschitz

Nicole, wir haben uns ja kennengelernt beim Journaling-Barcamp, wo du Mitorganisatorin bist. Und wir fragen natürlich auch alle unsere Gäste, was denn das persönliche Schreiben, Journaling für sie bedeutet. Bei dir ist es ja durch diesen visuellen Aspekt, den du damit

verwendest, ja noch mal eine zusätzliche Komponente. Willst du uns erzählen, warum oder wie du überhaupt zu diesem visuellen Elementen gekommen bist, was da dein dein Antrieb war oder warum du das so verwendest?

Nicole Woltmann

Ja genau, also ich. Also für mich heißt persönliches Schreiben eben auch vor allen Dingen visuelles Schreiben, nenne ich es immer, oder Visual Journaing auf neudeutsch. Genau. Also das heißt, ich kombiniere eigentlich immer Bild und Text, also es geht weder darum, nur Wimmelbilder zu zeichnen oder nur Fotos einzukleben noch eben, dass ich reinschreibe, sondern ich habe immer diese Kombination aus Bild und Text.

Und tatsächlich habe ich das schon immer gemacht. Also meine Mutter hat zum Beispiel von mir Einkaufszettel aufgehoben, als ich mit 6 Jahren, als sie mich irgendwie zum Bäcker oder zum Supermarkt geschickt hat, wo ich mir, was weiß ich, die Brötchen und Hörnchen oder - also bei uns hieß es Hörnchen, nicht Croissants- aufgemalt habe oder was weiß ich, so ein Blumenkohl aufgemalt habe und das noch so daneben geschrieben habe. Also ich hab tatsächlich Sketchnotes schon auch als Kind gemacht, obwohl ich da noch nicht wusste, dass das Sketchnotes heißt und hab so auch viel in der Schule gekritzelt, wobei das damals halt in meiner Schulzeit noch sehr verpönt war, also das Kritzeln in Schulhefte.

Ich habe während des Studiums auch meine Aufzeichnungen lieber in Querformat gemacht als im Hochformat. Also wir haben ja damals noch mit Stift und Papier in der Vorlesung gesessen. Und habe da viel auch mir, also auch so Mindmaps, das kennt man ja auch noch ne, aber hab auch viel eben mit kleinen Symbolen gearbeitet, hab mir viel auch mit Farbe markiert oder mit mit unterschiedlichen Textboxen und grafischen Elementen gearbeitet. Genau, und hab das eigentlich so intuitiv schon immer eingesetzt und hab dann weiß ich nicht, also so circa vor 10, 15 Jahren eben gemerkt, dass da auch sehr viel Methode dahintersteckt. J

a und dass es auch aus neurobiologischer Sicht Sinn macht, tatsächlich Bild und Text zu kombinieren und genau, ich bin ja Diplompsychologin, hab aber noch n Zweitstudium auch in Neurobiologie. Und aus neurobiologischer Sicht weiß man schon sehr lange, dass es total Sinn macht, auch Worte und Bilder zu kombinieren, weil du halt natürlich mehr, also verschiedene Hirnzentren, dann noch integrierst in diesen ganzen Prozess. Das heißt, du hast ein vernetzteres Denken, es arbeiten viele verschiedene Hirnzentren zusammen, du kannst dadurch eben noch mal stärker neue Ideen, neue Perspektiven auf bestimmte Themen bekommen, du hast eine tiefere Verarbeitung, kannst dir Dinge besser merken. Und dich auch besser an Dinge erinnern. Also zum Beispiel, wen du dir Dinge vornimmst, die du halt mit Bild und Text sozusagen verschriftlichtst, dann ist die Umsetzung möglicherweise auch nachhaltiger, denn wir sind ja alle Wissensriesen und Umsetzungszwerge, um dieses Bild noch mal herzunehmen. Und wir wissen oft ganz, ganz viel, wie Dinge gehen. Aber es hapert dann an der Umsetzung und da hilft es natürlich, wenn ich so visuelle Anker auch einsetze. Genau.

Claudia Scheidemann

Also ich kann mich erinnern, dass ich, wenn ich vom Journaling Barcamp wiederkam, jetzt so ein paar Wochen lang tatsächlich mehr kleine Bildchen gemalt hab, weil die Ideen auch da noch im Kopf waren. Hast du da einen Tipp? Also sowas wie keine Ahnung, einen kleinen Symbol

Werkzeugkoffer, den du uns beschreiben kannst. So für den für den Alltagsgebrauch, weil manchmal ist es ja gerade wenn es nicht so ganz konkrete Sachen geht, Blumenkohl kann ich mir vorstellen, wie man den skizzieren kann, aber wenn es so n bisschen abstraktere Sachen geht, gibt, gibt es da so, ich weiß nicht, vier, fünf, sechs, die du beschreiben kannst? Die dir helfen auch.

Nicole Woltmann

Ja, also zuerst ja, zuerst einmal vielleicht noch der Hinweis, es geht ja gar nicht darum, dass man irgendwie große Kunstwerke erschafft, sondern es geht wirklich darum unterstützend diese visuellen Anker einzusetzen, und das kann durch Zeichnungen passieren. Aber wem das überhaupt nicht liegt, der kann natürlich auch Fotos nutzen oder durch einfache grafische Elemente wie Pfeile, Ausrufezeichen oder mit Farben markieren. Auch das ist schon eine Art von visueller Methode und natürlich, wenn man dann eben Zeichnungen nutzen will, ist das auch ein bisschen Übung und man darf natürlich auch sozusagen sich Dinge abgucken.

Also, was ich zum Beispiel mache, wenn ich mal keine Idee hab für irgendeinen abstrakten Begriff, dass ich einfach in der Bildersuche google sozusagen. Oder dass ich bei Emojis in meinem in meinem Messenger einfach mal gucke, was was sind da für kleine Bildideen und dann kann man natürlich auch verschiedene Kreativitäts-Techniken nutzen, also dass man Wort assoziationsketten macht, also zum Beispiel. Was weiß ich, wenn ich ein Symbol für Zeit haben will, fällt einem natürlich als erst mal so ein Wecker oder eine Uhr ein. Aber ich kann natürlich auch noch überlegen, was welche Worte beginnen mit Zeit, also Zeitfresser oder ne Zeitmesser ne, also dass ich dann halt gucke, wie kann ich das bildlich darstellen oder geflügelte Worte, Metaphern, die Zeit fliegt davon, dass man halt so eine Uhr mit Flügeln malt, ne, also dass man halt versucht Metaphern auch wortwörtlich zu nehmen, weil unsere Sprache ist ja sehr metaphorreich und gerade Menschen, die viel schreiben, nutzen ja als Stilmittel auch Metaphern.

Und wenn ich mein Ohr ein bisschen trainiere und versuche, in der Sprache auch die Metaphern rauszuhören, was wir ja zum Beispiel auch im Coaching ein bisschen trainieren, weil es gibt ja viel Metaphernarbeit auch im Coaching. Das heißt, mir fallen dann in der Sprache auch oft die Sprachbilder mehr auf, weil ich das so ein bisschen trainiert hab, auf diesem Ohr hinzuhören und die dann wortwörtlich nehmen und einfach dann sozusagen aufmalen. Also Na, wir haben jetzt auch schon ganz viele, das Steuer vorhin würde man einfach ein Steuer malen. Oder visueller Anker. Dann würde ich halt wirklich aus der aus der Schiffssprache sozusagen einfach den Anker aufmalen und würde vielleicht noch eine Kette mit einem Bild dranhängen, ne und ja.

Und man kann natürlich auch immer überlegen, was bedeuten die Worte für einen, also wenn ich zum Beispiel jetzt ein Bild suche für Visionen, dann habe ich sowas im Kopf, dass ich sage, Oh, da ist so ein Weg irgendwie vor mir und ich sehe die Sonne aufgehen. Ja, also dass ich versuche, mir das auch so bildlich auszumalen. Und dann hab ich eigentlich schon ein Bildsymbol für Vision? Einfach Horizont. Alen Strich für den Horizont dann ein Halbkreis für die Sonne mit Strahlen und noch so ein Kringel mit einem Weg vorne und dann ist das Bild schon fertig.

Claudia Scheidemann

Ja, stimmt, aber das war jetzt richtig viele Tipps und lustigerweise, ich hab tatsächlich nebenbei einen Anker schon aufgemalt damit, damit ich mich auch wieder dran erinnere. Ich mach das ja total gerne.

Nicole Woltmann

Und auch dazu, das ist vielleicht so ein bisschen off-topic, aber gibt es sehr gute Studien, wenn man beim Zuhören von Podcasts oder Vorträgen zum Beispiel kritzelt. Dann ist die Aufmerksamkeit erhöht. Also das heißt, was mir zum Beispiel früher verboten wurde, während des Unterrichts zu kritzeln, ist eigentlich aus neurobiologischer Sicht sehr gut untersucht. Das es aufmerksamkeitsfördernd ist.

Claudia Scheidemann

Das sollten wir dann vielleicht so in den Anfangstrailer von dem Podcast noch mit reinnehmen. Bitte legt euch Zettel und Stift, doodelt ein bisschen nebenbei, dann merkt ihr euch die Sachen besser. Gebrauchsanweisung genau, Beipackzettel.

Michaela Muschitz

Was ich ja spannend finde, ich habe ja selber lange, lange, lange, lange Zeit viel zu lange Zeit den Glaubenssatz gehabt, ich kann nicht zeichnen. Weil ich leider das Erlebnis hatte und ich wollte in Zeichnen maturieren und meine Professorin hat mir erklärt, sie kann mich in bildnerischer Erziehung, hieß das damals bei uns, nicht antreten lassen, weil meine Mappe ist zu schlecht, also ich das das das wird, das wird nichts, also ich kann das nicht, also sie hat mir mit Brief und Siegel erklärt, du kannst nicht zeichnen. Vergiss es. Ich fand fand es nachträglich spannend, wie lange mich das begleitet hat, dieser Glaubenssatz, wo ich viele Jahre nicht drüber gekommen bin, aber was sagst du Menschen, die genau, also vielleicht in einem Workshop bei dir sitzen und du kommst dann mit so visuellen Methoden daher, die dann sagt, kann ich zeichnen, das kann ich nicht machen, was sagst du denen?

Nicole Woltmann

Also als allererstes mal: Dieser Glaubenssatz ist total weit verbreitet. Also auch ich kenne das teilweise von mir, dass ich das habe, gerade wenn ich so sehr unter Beobachtung stehe. So, ich mache manchmal eher selten auch so Graphic-Recordings, dass ich vor anderen Leuten Sachen mitzeichne, da habe ich diesen Glaubenssatz auch, also der ist sehr weit verbreitet und ich höre das, höre das auch sehr regelmäßig.

Und also so als Tipp versuche ich immer einzuladen zu beginnen, dass wir heute unseren Perfektionismus über Bord werfen. Da sind wir es wieder, nautisches Symbol übrigens, ich scheine heute sehr so in der in der nautischen Symbolik angesiedelt zu sein, also diesen Perfektionismus über Bord zu werfen. Es geht tatsächlich eben nicht darum, Kunstwerke zu erschaffen, sondern wir wollen einfach quasi unser Hirn unterstützen und diese, diese doppelte Verarbeitung bildlicher und sprachlicher Infos zu unterstützen. Und dann versuche ich gar nicht so viel mehr an Ratschlägen zu geben, sondern versuche einfach durch Tun und Machen zu überzeugen. Und gerade, wenn Leute sehr stark diesen diesen Glaubenssatz haben, versuche ich eher die Schönheit meiner Bilder runter zu fahren, also so ein bisschen eher Richtung Quick and Dirty zu zeichnen und einfach darauf loszeichnen. Und es muss nicht schön aussehen, weil

wenn die Bilder zu perfekt aussehen, dann ist es auch wieder für andere ne Hemmschwelle, weil Vergleich ist immer ein Tod, ne. Also Bewertung ist ein Killer für unsere Kreativität, ne. Also das was du erlebt hast, Michaela. Ja, also wenn, wenn andere uns bewerten, gut oder schlecht, dann killt das unsere Kreativität und der Vergleich mit Anderen, der killt eben auch unsere Kreativität und deshalb versuche ich eben. Ne, weil diese Vergleiche oft automatisch passieren, als Anschauungsbeispiel nicht zu perfekt zu malen, sondern einfach drauf los und auch mit Fehlern oder dass, zum Beispiel ich kann total schlecht Hände zeichnen. Ja, also dass ich einfach dann, dann male ich das halt einfach so, wie ich es male und das halt vielleicht ein bisschen krakelig aus. Aber das nimmt die Hemmschwelle bei Anderen, ne. Und ich ermutige halt die Menschen auch direkt. Also ich drück denen quasi direkten Stift auch in die Hand und also eigentlich diskutieren wir gar nicht so lange darüber, ob oder ob man jetzt malen, ob man oder ob man nicht malen soll, sondern einfach erst mal machen und so ein bisschen ins kalte Wasser schmeißen? Genau.

Michaela Muschitz

Was mir sehr geholfen hat, war beim Barcamp, also beim Journaling- Barcamp mal zu hören, alle Zeichnungen bestehen im Grund genommen aus drei, vier Elementen. Und das war für mich so ein OK, ja das krieg ich hin. Einen Kreis kriege ich hin, ein Dreieck kriege ich hin, ein Viereck kriege ich hin, eine Linie kriege ich hin und diese Erkenntnis, OK, aus diesen vier Symbolen kann ich de facto so ziemlich alles bauen unter Anführungszeichen. Das hat mir sehr geholfen und das hat so dann auch so meine Hemmschwelle, so dieses ja, OK, ich kann, also es ist jetzt, ich bin jetzt noch nicht, keine Ahnung, große Künstlerin, aber für das, was ich in meinem Journal machen möchte, dafür ist es gut.

Nicole Woltmann

Ja genau, also das ist total. Also eine total hilfreiche Technik. Um auch zu verstehen, dass jede und jeder eigentlich diese einfachen Skizzen machen kann, diese einfachen Zeichnungen, dass man ja, wie man auch Buchstaben aus einzelnen Strichen zusammensetzt, gibt es auch das visuelle Alphabet und man kann aus einfachen geometrischen Formen wie Kreis, Quadrat oder Rechteck, Dreieck und einer Linie kann man halt alles irgendwie zusammensetzen. Und es gibt auch ja, gibt auch sehr viele Sketchnotes Anleitungen, wo eben das so dargestellt wird, wie ich das zusammensetze. Ne, also kann man auf youtube oder es gibt auch schöne Bücher darüber, ne.

Michaela Muschitz

Ich habe einige dieser Bücher hier stehen, ich oute mich jetzt hier mal, ja.

Nicole Woltmann

Schritt für Schritt-Anleitungen, ne, ja.

Michaela Muschitz

Zurückzukommen zu deinem persönlichen Journals. Wie kann ich mir die vorstellen? Ist da, das also Zeichnungen, Skizzen, Fotos im Vordergrund oder doch eher das Schreiben? Oder wie, wie steigst du ins persönliche Schreiben ein, gibt es da für dich ja einen Trick.

Nicole Woltmann

Ja, also: Erstmal ist für mich das Journaling wirklich eine wunderbare Methode, um diese Arbeit mit sowohl inneren als auch äußereren Bildern, die ich hier auch im Coaching mit Anderen nutze, um die in meinen persönlichen Alltag zu integrieren. Also das ist quasi so mein, meine Routine, damit ich auch täglich mit Bildern innerlich und äußerlich arbeiten kann, und dann ist das eben sehr unterschiedlich. Also ich hab, also ich nutze zum Beispiel mein Journal, um mich zu fokussieren und zu organisieren, und dann habe ich auch eher Listen, also zum Beispiel to do Listen oder Termine, also dass ich so eine Art Kalendarium habe, wo gar nicht so viele Zeichnungen vielleicht sind, wo es eher mit grafischen Elementen gut strukturiert ist.

Und hab dann aber zum Beispiel, dass ich in meine, in meine Tagesübersicht zum Beispiel immer noch abends so ein Bild ein rein male, wofür bin ich heute dankbar, also um meine Dankbarkeitspraxis zu kultivieren, nutze ich eben auch mein Journal und hab dann quasi im Journal. Ja, immer so n kleines Symbol auch mit Text, wofür ich dankbar bin. Genau und dann hab ich, also das ist einmal so wie ich mich fokussiere und wie ich vielleicht auch Dankbarkeit kultiviere und dann hab ich aber auch manchmal zwischendurch Seiten, wo ich zum Beispiel mehr schreibe.

Also ich nutze ja das Journaling auch sehr viel für also für Selbstcoaching, ne. Also, dass ich zum Beispiel, überlege ja, wo sehe ich mich denn am Ende des Jahres 2025 oder ich habe einen Dialog mit meinem Zukunfts-Ich, weil ich in einer bestimmten herausfordernden Situation einfach mal ein Tipp von meinem Zukunfts-Ich brauche. Und manchmal kombiniere ich das auch mit Bildern. Also es gibt so eine schöne Methode, wo ich ein Bild von mir in der Zukunft aufnehme, das nutze ich eben auch im Coaching sehr viel, aber das kann man ja auch im Selbst-Coaching nutzen, wo ich wirklich versuche, dieses Gefühl, wie ich mich nach nach der Veränderung sozusagen fühlen werde, wo ich eben ein Bild von mir aufnehme. Ich plane dann, welche Klamotten habe ich an, in welcher Umgebung bin ich, welche Accessoires habe ich vielleicht dabei. Und dann klebe ich mir dieses Bild ein und schreib aber n längeren Text, der diesen Dialog zwischen meinem Zukunfts-Ich und mir in der Jetzzeit sozusagen darstellt. Genau also das heißt, es ist immer sehr unterschiedlich, oder ich mache sehr gerne Jahresreflexion oder Wochenreflexion, wo ich wirklich immer so eine gute Balance, also Fifty:Fifty Text und und Bild kleine Zeichnungen habe. Genau. Also die Journals sind sehr bunt. Ich weiß, ich, wir hören also wir haben ja jetzt hier im Podcast hauptsächlich Hörende, aber man kann sich das ja auch ansehen. Insofern könnte ich auch ein paar Sachen ins Bild halten, wenn das, wenn das passend ist.

Michaela Muschitz

Sehr, sehr gerne und wir werden für jene, die dann eher sich den Podcast anhören, das eine oder andere Bild in deinem Blogartikel einfach integrieren. Genau.

Nicole Woltmann

Ja, genau, ich zeige jetzt mal was, was eher eine Ausnahme ist, was aber sehr sehr schön aussieht. Also das heißt also, wo wirklich das Zeichnerische, Künstlerische überwiegt. Also hier hab ich zum Beispiel für mich mal so ne Arbeit gemacht, wo ich meine Werte visualisiert hab, die

mich in der nächsten Zeit gerne begleiten dürfen. Das ist aber dann sozusagen nicht so mein tägliches Journal. Das ist eher mein besonderes Journal, ne und ja,

Claudia Scheidemann

Also was man gesehen hat, gerade vielleicht wenigstens zur mündlichen Beschreibung, man hat einen ganz großen Leuchtturm gesehen und als Strahlen waren dann eben die verschiedenen Werte in ganz großartiger Schrift muss ich ja zugeben. Ich bin immer sehr beeindruckt, das zu sehen. Es Strahlen, die halt die Welt erhellen mit den Werten tolles Bild.

Nicole Woltmann

Genau, dann habe ich aber in so meinem in meinem täglichen Journal hab ich quasi. Ja, dann manchmal so so Monatsübersichten, wo ich mir auch noch mal ein Fokus für einen bestimmten Monat setze und ein Zitat habe ne und hab dann aber auch diese, diese Wochenübersichten oder Tagesübersichten, wo ich mir meine Dankbarkeitselemente reinzeichne zumindest -einmal gucken- also da ist zum Beispiel so was, ne, da hab ich so meine to do Listen und dann hab ich aber hier quasi auch noch mal, dass ich hier in der Sonne zum Beispiel spazieren gegangen bin und hab dann hier so meine to dos und das sind meine Dankbarkeitselemente.

Claudia Scheidemann

Was an der Seite jetzt gerade spannend war, fand ich, dass es ganz minimalistisch in den Farben war. Also so im Prinzip ein, ein schwarzer Schreibstift, Fineliner würde ich sagen und dann mit hellblau akzentuiert und also man braucht auch keine große Materialschlacht und eine große, große Kiste mit 23 verschiedenen Farben um das zu machen. Also es geht ganz minimalistisch auch.

Nicole Woltmann

Ja.

Michaela Muschitz

Wobei das, das innere Kind sich dann schon freut, wenn es so aus dem Vollen schöpfen darf und aus ganz vielen Stiften was auswählen darf. Also sag ich jetzt nur, wie es mir dann geht und ich hab letztens von einer lieben Kollegin eine Box mit bunten Stiften geschenkt bekommen, weil sie gesagt hat, ich schenk sie dir, bei mir trocknen sie nur aus.

Nicole Woltmann

Ja, also ich hab auch manchmal sehr bunte Seiten. Ne, also hier hab ich dann zum Beispiel so n so n Wochenrückblick. Wo ich auch noch mal reflektiere, ne, was waren so, was hat mir in der Woche gut getan was? Wofür klopft ich mir auf die Schulter? Was beschäftigt mich noch und was will ich auch nächste Woche angehen? Also so n bisschen Rückblick mit Ausblick und dann manchmal, wenn wir nach vielen Farben ist, nutze ich dann auch sehr, sehr bunte Farben und. Manchmal ist es einfarbig und ich hab durchaus auch Seiten dazwischen, die nur schwarz-weiß sind. Also wo ich auch. Also ne, die vielleicht jetzt nicht so Instagram vorzeigbar sind, aber wo ich einfach für mich Sachen halt runter schreibe, ne also zum Beispiel kann ich ja mal zeigen diese Woche sieht halt noch sehr nüchtern aus, ne, da hab ich zum Beispiel gestern Abend auch

nicht meine Dankbarkeit. Manchmal hole ich das dann noch nach und manchmal ist's bleibts dann halt auch leer.

Michaela Muschitz

Du hast jetzt, tschuldige, du hast es ganz nebenbei einen ganz wichtigen Satz gesagt, so diese die sind, also diese Seiten sind jetzt nicht unbedingt Instagram tauglich und ich denke mir mal und das ging ja auch mir eine Zeit lang so, wenn ich das so tolle Seiten von von Bulletjournal Menschen, Sketchnotes-affinen Menschen gesehen habe. Boah ey, und da sind wir aber dann genau bei dem Thema, das du vorher genannt hast, dieses Vergleichen, dass das dann eher sozusagen einem runterziehen und sagt, Ah ja, so weit bin ich eh nicht und dann kann ich's ja eigentlich auch gleich lassen.

Und ich denke mal, aber so auch wie du jetzt dein Journal hierher gezeigt hast, darum geht es ja hier nicht. Das geht ja jetzt nicht hier darum, etwas zu produzieren, dass ich, mit dem ich mich zeigen kann, sondern das Journal ist halt schon noch etwas sehr Persönliches und jetzt komm ich auch so ein Stück weit auf auf den Titel unseres Podcasts zurück. Tinte und Courage. Ich denk mir mal, es geht ja auch beim Journal darum, sich selbst Mut zuzusprechen in den eigenen geschützten Rahmen des Journals. Oder bist du da anderer Meinung?

Nicole Woltmann

Also teils teils. Ich hab durchaus auch Seiten, die ich zum Zeigen sozusagen schreibe, also ich mach zum Beispiel sehr gerne, also ich lese sehr sehr viel und mach dann so eine Übersichtsseite zu einem Buch, also zum Beispiel zu einem Fachbuch, ne, also dass ich dann quasi so ne Zusammenfassung habe oder wenn ich selber n Podcast höre oder n Vortrag sehe, mach ich oft einfach n Sketchnote, ne Zusammenfassung auf einer Seite.

Und das sind schon so Sachen, die ich auch gerne herzeige. Aber der Hauptteil meiner Seiten sind natürlich genauso, wie du es auch gerade beschrieben hast, dass ich die für mich persönlich mache, also einmal, um mich zu fokussieren, zu organisieren, um meine Dankbarkeit zu kultivieren, aber auch um tiefer in meinem Innersten zu graben, also zum Beispiel. Wenn ich gerade eine Herausforderung habe und ein Rat zu meiner aktuellen Lebenssituation brauche, dann schreib ich dann natürlich sehr persönliche Sachen rein, die ich niemals irgendjemanden zeigen würde. Ja, also weder bei Instagram, noch irgendwie einem anderen in in der offline Welt sozusagen. Und genau das ist für mich dann eigentlich so meine Zeit, die ich finde, um mit mir selber in Verbindung zu gehen und mit mir selber ins Gespräch zu gehen. Und genau für mich ist eben das Journal auch ein großer Teil Selbstfürsorge, also dass ich mir Zeit für mich nehme mit einem Tee und dem Stift. Und genau, ich hab viele unterschiedliche Rollen. Ne, ich bin in Teilzeit angestellt tätig, ich bin freiberuflich unterwegs, ich bin Mutter von 3 Kindern, ich bin Gastgeberin des Journaling-Barcamps, also ich und hab noch ganz viele andere Rollen, das heißt, für mich ist das Journaling auch wirklich gelebte Selbstfürsorge und also ich sag auch manchmal so:

Zeichnen ist mein Yoga oder Journal ist mein Yoga. Ja, also ich mach auch sehr gerne Yoga, also das da nutze ich zum Beispiel auch mein Journal, dass ich das so n bisschen tracke und nicht vergesse. Aber diese, diese Zeit mit meinem Journal ist halt wirklich eine gelebte Selbstfürsorge und ich glaube, das ist für mich auch der Link zum Thema Courage, also dass das für mich immer wieder eine Mutübung sozusagen ist, dass ich mir diese Zeit auch wirklich nehme und

dass ich mir es erlaube auch wirklich diese Zeit mit meinem Journal als wichtig anzusehen, als essenziell, damit es mir gut geht und dass es nicht nice to have ist. Wenn ich mal Zeit habe, dann journale ich, sondern dass, dass ich mir das erlaube, dass das wirklich ein wichtiger Bestandteil meines täglichen Lebens ist, das ist, glaube ich, der Mutaspekt so aus meiner Sicht.

Michaela Muschitz

Ja, ich finde das ein schönes Bild und ich kann das voll inhaltlich unterstützen. Ich bin zwar nicht Mutter, aber ich habe halt auch viele Rollen und für mich das auch diese Zeit des: die gehört jetzt mir ja. Das ist ist wirklich ein ganz, ganz wichtiger Aspekt.

Nicole Woltmann

Und ich merk das übrigens auch, wenn ich es nicht. Also wenn ich, wenn ich es vergesse oder oder wenn ich doch dann mal in diesem Hamsterrad bin, weil ich bin ja auch nur ein Mensch und natürlich, wie das so ist in stressigen Zeiten, ist man geneigt, dann diese Dinge doch eben wegzuschieben, weil es gibt ja vermeintlich erst mal wichtigere Dinge, dann geht's mir halt auch schlechter, ne.

Und es gibt ja diesen Meditationsspruch, wenn wenn du Zeit hast, meditiere täglich 10 Minuten und wenn du keine Zeit hast, meditiere 20 Minuten. Und ich finde, dass man das eben tatsächlich auch aufs Journaling übertragen kann, weil gerade dann, wenn ich das Gefühl hab, ich hab jetzt eigentlich keine Zeit, brauche ich es halt. Als um um ein bisschen Energie zu tanken und meiner Seele was Gutes zu tun. Ne.

Claudia Scheidemann

Ja, es gibt ja so ein paar Fragen, die wir allen unseren Gästen stellen und eine der Fragen ist, welches ist denn deine liebste Schreibübung, bei dir müsste ich dann fragen, Schreib-Sketchnotes-Übung.

Nicole Woltmann

Ja, also tatsächlich, für mich persönlich ist es, ist es gar nicht. Also ich mach sehr, sehr gerne Sketch Notes, also dieses tägliche Dankbarkeitsbild ist zum Beispiel auch sehr gerne, aber wenn du mich jetzt so fragst, würd ich sagen, meine liebste Schreibübung ist, eine Bildkarte zu ziehen und damit zu schreiben und genau das mache ich manchmal. Ich hab bin ich so n kleiner Kartenset-Addict sozusagen, das mach ich manchmal mit Tarotkarten. Oder ich hab ganz viele verschiedene Bildkarten. Aber eine Übung, die geht mit einem Points of View Kartenset, das ist also ist ne wunderbare Community und Anbieter von von Bildkarten Sets, die heißt Meet your Mentor und da gibt es ein Kartenset, das heißt „Faces“, wo es ganz viele unterschiedliche Porträts von verschiedensten Menschen gibt, also für unterschiedliches Alter, unterschiedliche Geschlechtszugehörigkeit, unterschiedlicher kultureller Background und genau, ich versuche mich dann erst mal so ein bisschen meditativ einzustimmen, dass ich mir überlege, das und das ist gerade meine Herausforderung, und das ist vielleicht wie auf einer Reise oder auf einem Spaziergang, dass ich mit mir selber sozusagen mit dieser Herausforderung. Ja, spazieren gehe und dann treffe ich während des Weges oder auf dem Weg, auf der Reise sozusagen eine wohlwollende Person, einen Mentor oder eine Mentorin, und ich ziehe dann quasi so eine Karte aus diesem Kartenset. Und dann ist da diese Person und auf einer Reise ist es ja auch

unterschiedlich, wen man trifft, kann man sich ja manchmal nicht aussuchen, ja und? Genau. Manchmal ist mir die Person sehr sympathisch. Manchmal denke ich erst: Hier hätte ich mir jetzt nicht so ausgesucht, hätte ich, hätte ich die aufgedeckt, sozusagen ausgesucht. Aber ich versuch mich dann drauf einzulassen und dann mach ich eben quasi nach dieser kleinen Meditation und dieser Bildkarten-Ziehung mache ich quasi einen, einen Dialog mit dieser Person oder schreibe, schreibe ich einen Dialog auf mit dieser Person.

Vielleicht, was diese Person über meine Herausforderung denkt. Oder mal meine gerade über meine Situation, die mich vor Fragezeichen stellt, ja, wie die das sieht, was die dazu sagt und was diese Person vielleicht auch so ein bisschen als, als stärkende, stärkenden Satz für mich hat oder als Fragen. Also auch Fragen sind immer wunderbar, wenn die, wenn die Begleitungen sozusagen Fragen stellen oder vielleicht haben die auch manchmal noch den ein oder anderen Ratschlag.

Und das ist eigentlich so mein eine meiner Lieblingsübungen, weil es ist nie ganz genau klar, wen man da jetzt zieht und man geht auch so ein bisschen aus seiner Komfortzone, weil man eben ne, nicht die Person vielleicht bekommt die die man erst mal so wählen würde, die einem sympathisch ist. Und es ist eben auch eine sehr kreative Übung, wo manchmal ganz, ganz neue Perspektiven und Sichtweisen rauskommen, die ich vorher so nicht erwartet hätte und auch oft eben Lösungsansätze, die ich auf die ich von alleine nicht gekommen wäre. Also ich komme ja natürlich alleine drauf, ich bin ja immer noch ich, aber ne durch diese Methode angeregt manchmal wirklich ganz neue Lösungsmöglichkeiten, die mich dann doch noch mal weiterbringen. Genau.

Claudia Scheidemann

Also das finde ich sowieso generell. Also das taucht ja schon an der ein oder anderen Stelle auf, diese Dialogform zu schreiben. Ich habe keine Ahnung, wie schafft es unser Hirn auf einmal scheinbar out of the blue, völlig andere Dinge zu denken, die es vorher nicht gedacht hat? Also ich find das so rätselhaft tatsächlich. Vielleicht gibt es irgendwie neurobiologische Erklärungen, da kannst du mir vielleicht weiterhelfen, aber ich find das eine der faszinierendsten Übungen überhaupt, also ich mag die auch total gerne. In irgendeiner Form in einen Dialog mit sich selber ja im Grunde zu gehen und auf einmal erklärt man sich Dinge, die man vorher definitiv nicht wusste, garantiert nicht. Also, finde ich wie gesagt, also danke für den für diese Variante, dazu nochmals total schön. Gibt's denn irgend so ... Also wir haben jetzt schon über ganz, ganz viele Bereiche gesprochen, aber ich denk halt immer, vielleicht hört mal jemand zu, der so gar noch keinen Zugang hat. Gibt es denn irgendwie Themen oder Themenbereiche, wo du es besonders hilfreich findest? Ins Journaling oder in Sketchnoting zu gehen.

Nicole Woltmann

Ja, also ganz viele. Ja, also genau für mich vielleicht so drei große Bereiche. Also einmal um mich zu fokussieren und zu organisieren. Ich bin halt Mensch, weil ich sehr vielseitig interessiert bin, ich verzettel mich halt auch schnell und durch meine unterschiedlichsten Rollen habe ich halt auch immer, also ich hab nie Langeweile, ich hab immer was zu tun und deshalb setze ich mir zum Beispiel so ein Wochenfokus und das finde ich, ist eigentlich schnell gemacht, dass ich mir vor jede, am Beginn jeder Woche aufschreibe, was ist denn mein Fokus diese Woche will ich mich auf einen bestimmten Lebensbereich fokussieren? Zum Beispiel Thema Gesundheit, ne.

Wenn ich das Gefühl hab ich, ich muss meinem Lebensbereich Gesundheit im Moment ein bisschen mehr Aufmerksamkeit widmen, dass ich sage ich, ich möchte diese Woche mich bewegen und an der frischen Luft an, in der Sonne sein, um einfach wieder gesundheitlich auf die Beine zu kommen, dann würde ich mir das zum Beispiel an den Beginn meiner Woche einfach als Merk-Stichwort aufschreiben, vielleicht noch ein Icon dazu, damit ich es nicht vergesse und das wäre für mich ja dieses fokussieren und auch die Woche ausrichten.

Genau dann der zweite große Bereich, wo ich Journaling sehr hilfreich finde ist, dass die Reflexion meiner eigenen Entwicklung, also da geht's halt darum, vielleicht, was hab ich gelernt, was, wie hab ich mich weiterentwickelt. Und was also wie möchte ich sein? Also was, was steht in Zukunft noch an? Da kann man ja verschiedenste Schreibübungen machen, also sei es jetzt wie diese Wochenreflexion, die ich gezeigt habe, aber auch irgendwelche Texte oder Arbeit mit Werten und das einfach alles in die Bücher zu schreiben. Und wenn ich mir dann alte Journals hernehme, also ich habe ja jetzt auch noch mal ein bisschen in meinen alten Journals hier gestöbert, in Vorbereitung, ist es auch noch mal wunderbar zu sehen, wie ich mich auch entwickelt habe, also was damals eben für Themen gerade waren und wo ich dann so denke ach ja, es ist ja doch alles dann ganz gut gegangen.

Und in der Situation denkt man erst mal. Oh Gott, wie soll ich da wieder rauskommen? Ja, und das ist einfach schön. Das ist auch so ein Weiterentwicklungsschatz ist, den man dann hat, wo man ganz viel Kraft draus schöpfen kann, weil man ja doch viele Sachen auch gemeistert hat in seinem Leben schon. Genau, also Fokus dann dieses diese Selbstreflexion.

Und für mich halt als drittes Großes das Energietanken ne, also dieses einmal allein der Prozess des Schreibens und Zeichnens, den ich eben als entspannend und für mich als, als Selbstfürsorgezeit, als Me-Time sozusagen erlebe, aber eben auch dann, wenn ich versuche, Dankbarkeit und Optimismus zu kultivieren, indem ich den Fokus wirklich auf diese positiven Dinge, die mir tagtäglich passieren auch richte ne, weil unser Hirn, also da kommt auch die Neurobiologie wieder rein, hat nun mal diese Negativitätsbias sagt man oder diese, was ist denn Übersetzung davon, diese Verzerrung sozusagen. Also einfach, weil es früher ne als wir noch als Jäger und Sammler durch die Wälder huschten, war es überlebensnotwendig, dass wir halt sehr schnell gefährliche Reize und negative Sachen sehr schnell erkannt haben, damit wir eben flüchten, kämpfen oder den Kopf in den Sand stecken konnten, und das ist durchaus heutzutage nicht immer mehr hilfreich, aber wir haben diesen Negativitätsbias noch, weil unser Gehirn sich nicht so schnell verändern kann, und deswegen ist das Journaling für mich halt eine wunderbare Methode, eben ein Gegengewicht.

Also wie gesagt, manche negativen Sachen muss man akzeptieren, die sind halt nun mal da. Aber ein Gegengewicht dazu zu schaffen und auch den Fokus auf positive Dinge zu richten. Und ja, einfach für mich auch da eben Energie zu tanken. Ein bisschen Optimismus, Optimismus in meinem Leben zu etablieren, ja. Genau, also Fokus, Reflexion und ja, Energie tanken oder Selbstfürsorge.

Michaela Muschitz

Schön.

Eine weitere Frage, die wir auch allen unseren Gästen stellen, die viele als große Herausforderung sehen und...

Nicole Woltmann

Ich weiß schon, was kommt ...

Michaela Muschitz

Du weißt schon, was kommt... Ist die Frage nach dem Lieblingsbuch oder Buch, das dich sehr geprägt hat, inspiriert hat. Wie auch immer, wir also ja. In diesem Bereich halt einfach, einfach ein Buch, wo du sagst, das war ganz, ganz prägend für mich oder hat mich sehr inspiriert. Was war das denn bei dir?

Nicole Woltmann

Ja, diese Frage stellt mich auch für eine für eine Riesenherausforderung, weil ich quasi theoretisch auf einmal 20 Bücher ... könnte. Also zu Hause sieht es bei mir wirklich aus wie eine Bibliothek und ich habe auch immer gefühlt mindestens 10 Bücher auf dem Nachttisch, die ich parallel lese und genau insofern ja. Guck ich mal, nach welchem Buch ihr jetzt abbrecht.

Aber also vielleicht, was mich im Moment sehr, sehr inspiriert, und das ist vielleicht gar kein klassisches Journaling Buch, aber ist von Toko-pa Turner, The Dreaming Way, und das ist eben ein Buch, wo sie, also sie macht ganz viel Traumarbeit, wo sie Anregungen gibt, wie ich mich besser mit mir selbst verbinden kann und die ... meine eigenen Träume sozusagen als Zugang zur inneren Weisheit nutzen kann, und zwar nicht im Sinne von Traumdeutung. Also wenn du von einer Schlange träumst, dann bedeutet das das und das, ich glaube, da gibt es auch sehr psychoanalytisch schwierige Deutungen, sondern eher im Sinne von einer eigenen Reflexion.

Also, dass ich versuche meine eigenen Träume in Verbindung und Assoziation zu bringen mit den Themen, die mich momentan gerade beschäftigen. Und genau, ich habe jetzt gerade auch angefangen, einen ein Traumjournal zu führen. Weil mich natürlich die ganzen Dinge, die da draußen in der Welt momentan so los sind, auch sehr beschäftigen und mitnehmen und genau ... und bin sehr verblüfft, wie welche Erkenntnisse ich da zu gewinnen konnte und welche Zugänge und wie meine Träume auch sozusagen rückkoppeln mit den Themen, die mich beschäftigen, also zum Beispiel wie können wir mehr Weiblichkeit in der Welt etablieren und weniger toxische Männlichkeit an die Macht kommen lassen? Ja, oder wie können wir uns stärker mit der Natur verbinden? Und wieder diese künstliche Trennung, denn wir sind ja auch Natur, ja. Und viele der Klimakrisenprobleme, die da draußen auftreten, sind ja dadurch entstanden, dass wir uns von der Natur abgetrennt haben. Wie können wir uns mehr mit der Natur wieder verbinden? Und das finde ich gerade im Moment sehr, sehr inspirierend, dieses Buch von Toko-pa Turner.

Michaela Muschitz

Das klingt sehr, sehr spannend. Also mein mein Stapel der Bücher, die ich hier ungelesen herumliegen wird mit jeder Podcast-Folge ein Stückchen höher.

Nicole Woltmann

Ja genau. Ich hab aber noch hätte noch ganz viele andere Anregungen.

Michaela Muschitz

Also wir nehmen gerne noch ein zweites und ein drittes.

Nicole Woltmann

Also wer mich sehr inspiriert, ist ja meine lieber Gastgeber-Kollegin des Journaling Barcamps, Diana Meier-Soriat. Sie hat ein Buch geschrieben, Sketch Your Day, und das ist vielleicht n sehr, sehr, sehr praxisnahe Anleitung, also ein sehr kreativer Leitfaden sozusagen, wie ich die Dinge, die ich täglich erlebe, eben in Bildform und auch schöner Schrift in mein Journal bringen kann. Und das ist für mich wirklich n tolles Buch, um auch diese Dankbarkeit zu kultivieren. Und für mich war das auch so, technisch, methodisch noch mal n guter Zugang und ich liebe auch einfach ihre Bilder, also sie kombiniert ja oft eher, oft eben auch diese, diese schwarze, schwarzen Stifte mit Aquarellfarben und genau, das ist auch einfach ein schönes Buch fürs Auge.

Michaela Muschitz

Definitiv. Steht schon in meinem Bücherregal.

Nicole Woltmann

Genau. Und dann hab ich noch gedacht, dass also was mich auch im Moment sehr inspiriert ist, das Buch „Keeping A Nature Journal“. Also es ist jetzt auch ein englischsprachiger Titel von Claire Walker Leslie, Ich muss es auch ablesen und genau sie, sie vermittelt einfach quasi noch mal, wie ich mit meinem Journal auch eine Verbindung zur Natur aufbauen kann und diese Naturverbundenheit durch achtsames Beobachten erstmal und dann auch im Journal festhalten sozusagen kultivieren kann.

Und genau, ich versuche ja im Coaching auch die Natur als Co-Coach sozusagen zu nutzen und bin auch mit Klient:innen oft draußen und bin selber auch gerne in der Natur und insofern ist dieses Buch für mich auch noch mal eine wahre Fundgrube. Wie kann ich auch meine Erfahrungen, die ich in der Natur mache, auch im Journal festhalten? Wie kann ich das Kombinieren und verbinden mit meinem Selbst-Coaching oder Coaching, also mit den Themen, die mich gerade beschäftigen und genau, das ist einfach eine schöne Anleitung. Ja, und dann vielleicht noch. Ich hab ja. Ich hab ja auch den Bücherstapel hier, also hier ist übrigens dieses The Dreaming Way von Toko-pa Turner. Das kann man hier noch mal sehen im Bild dann Sketch Your Day, das kennt ihr wahrscheinlich dann von Diana.

Michaela Muschitz

Mhm, Oh ja.

Nicole Woltmann

Dann das hier ist dieses Keeping A Nature Journal. Genau und also eines meiner wirklich absoluten Lieblingsbücher ist ein Bilderbuch.

Claudia Scheidemann

Oh, mein Gott, sieht das schön aus.

Nicole Woltmann

Und das heißt, Alle Farben des Lebens. Von Lisa Aisato ich hoffe, ich spreche das richtig aus. Und das ist so wunder-, wunderschön. Ich also, ich kauf mir ganz viel auch Bilderbücher, einfach weil ich halt diese visuellen, also ich eben auch sehr visuell so unterwegs bin, und das ist wirklich ein sehr poetisches Buch mit sehr berührenden, ja Illustrationen, also ich mag ihre Bilder unheimlich gerne, und das heißt ja, Alle Farben des Lebens, und in dem Buch geht es auch um die Höhen, aber auch Tiefen des Lebens, und dass die alle da sein dürfen und das schließt eigentlich noch mal schön den Kreis zum Beginn, als wir mit der Akzeptanz Commitment Therapie auch gestartet sind. Alle Farben des Lebens sind wichtig, ne, also auch die vermeintlich unangenehmen. Und dieses Bilderbuch ist einfach, geht so ins Herz. Also ich guck das so oft an und hab Tränen in den Augen, weil es mich so berührt, einfach und genau das ist so ne wunderschöne visuelle Anregung einfach noch mal.

Michaela Muschitz

Ah, das klingt total spannend. Also unsere lieben Hörerinnen mögen uns verzeihen, dass wir mit so tollen Büchern hier immer reinkommen. Aber ich habe auch das Gefühl, dass viele, die gerne und viel schreiben, auch so Bücher-Menschen sind. Ja, also für mich ist das ja auch untrennbar fast miteinander verbunden und darum danke ich dir recht herzlich für diese wunderbaren Inspirationen an Büchern, die du uns da liefert hast.

Wir werden die natürlich alle in die Shownotes hinein tun. Mit den, mit den genauen Titeln, dass ihr das gegebenenfalls auch wiederfindet.

Liebe Nicole, ich danke dir recht herzlich für dieses Gespräch und dass du uns ein Stück weit in diesen noch mal anderen Aspekt des Journalings sozusagen hast Einblick gegeben, gegeben hast. Und ja, vielen Dank.

Nicole Woltmann

Ja, auch ich danke, dass ich ja Teil eures Podcasts sein darf und durfte. Und ja, es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich auch schon auf die ganzen anderen Folgen und bin sehr gespannt, was da noch so an Inspirationen für mich dabei ist.

Michaela Muschitz

Danke dir recht herzlich.

Claudia Scheidemann

Danke schön.

Nicole Woltmann

Ja, vielen Dank.