

## Transkript S01/09

### – Das Gehirn durch Schreiben trainieren

Gast: Lisa Fuchs

Claudia Scheidemann

Willkommen zu einer neuen Folge des Podcasts „Tinte und Courage“ mit Michaela Muschitz und Claudia Scheidemann. Wir haben heute als Guest bei uns Lisa Fuchs. Lisa Fuchs ist Business Coach, Trainerin mit Schwerpunkt Resilienz und Stressmanagement und spannenderweise Safari Guide. Auf den Safari Guide kommen wir später garantiert auch noch mal zu sprechen und ja, herzlich willkommen.

Lisa Fuchs

Ja, herzlichen Dank für die Einladung. Ich freue mich, bei euch zu sein.

Claudia Scheidemann

Danke. Ja, wir fangen eigentlich bei allen unseren Gästen mit der entscheidenden Frage an, was bedeutet denn das persönliche Schreiben für dich - im Moment?

Lisa Fuchs

Ja, das persönliche Schreiben ist etwas, das ich jetzt schon länger praktiziere. Ich muss sagen, ich schreibe schon seit meiner Kindheit sehr gerne und da haben mich vor allem, also sowohl schreibend als auch vor allem dann auch lesend, immer Lebensgeschichten interessiert, also Biografien und wie es Menschen geschafft haben, nach Schicksalsschlägen, nach Unfällen, Krankheiten et cetera wieder zurück ins Leben zu finden.

Und ich habe damals als Kind schon immer Tagebuch geschrieben. Und hab dann im Zuge vom Studium und den ersten Berufsjahren das Schreiben ein bisschen aus den Augen verloren. Und während Corona bin ich dann wieder auf das Journaling gestoßen, auf das persönliche Schreiben. Und das war für mich so augenöffnend, weil in einer Zeit, wo so wenig möglich war, war auf Papier auf einmal ganz viel möglich. Und ja, da ist meine Leidenschaft voll entfacht und seither beschäftigte ich mich einfach wieder näher mit dem Journaling und nutze es beruflich wie privat, um mich selbst zu stärken und Klarheit und Fokus zu finden, weil bei.

Claudia Scheidemann

Dieser Corona Geschichte kann ich andocken, das war bei mir auch die Initialzündung, eben mit dem mit dem persönlichen Schreiben zu beginnen. Wie hat dir das denn in Corona konkret geholfen?

Lisa Fuchs

Ja, also in Corona war es ja so. Gerade am Anfang war es ja auch so, wenn man jetzt mit ja einer einer Corona erkrankten Person in Kontakt war, dass man dann selbst auch 10 Tage in Quarantäne musste. Und wenn man da -genau- und wenn man da jetzt auf engstem Raum oder

einer kleinen Wohnung dann wohnt und nicht mehr raus darf, dann kann das oft schon mal frustrierend sein. Und generell hat ja auch alles zugehabt und das Leben, war sehr eingeschränkt, und ich hab dann zum Beispiel zu einer Liste geschrieben, 100 Punkte, die trotzdem noch möglich sind. Und das war dann extrem spannend, weil wenn man dann so im Schreiben ist und Sammeln, was trotzdem noch alles möglich ist, was dann auf einmal hochgekommen ist und das hat dann dem Ganzen ganz andere Perspektive gegeben. Und ja, diese diese Zeit des, ja, man mag sagen, eingeschränkt sein. Das anderen, halt kann man auch sagen, des einfacheren Lebens, hat trotzdem ja auch viel Neues in viele Haushalte gebracht.

Claudia Scheidemann

Mhm ja, das stimmt. Aber diese Hunderter-Liste, das ist, das ist eine super Idee, auch so für sonstige Situationen, wenn man denkt, ne, es geht nichts mehr, ich steh vor einer Wand.

Lisa Fuchs

Genau. Genau.

Claudia Scheidemann

Da funktioniert es auch gut, ne.

Lisa Fuchs

Oder eben auch bei Erkrankungen. Ich sag jetzt mal, wenn man an Krebs erkrankt, Chemotherapie und es ist halt dann sehr schwierig in solchen Zeiten, da irgendwie die Zuversicht zu behalten und man sieht sehr oft Sachen, die nicht mehr möglich sind oder die, was man durch eine Krankheit zum Beispiel verloren hat und ja, durch Schreiben oder den bewussten Blick auf etwas zu richten, was doch noch möglich ist oder was vielleicht gerade deswegen in mein Leben getreten ist, kann dann ja einfach die ... den Blickwinkel, aber auch die eigene Sichtweise verändern und das Wohlbefinden.

Claudia Scheidemann

Mhm, ja, das das stimmt. So dieses Zusätzliche, was ist noch da, ne?

Lisa Fuchs

Genau. Genau.

Michaela Muschitz

Ich find es aber natürlich bei bei Erkrankungen, das ist natürlich immer eine eines sehr dramatisch, oder das ist man so schnell betroffen, aber ich denke mir mal, auch berufliche Situationen können ja manchmal wahnsinnig herausfordernd sein. Ja, also wenn man sich beruflich einfach auch das Gefühl hat, ich steh vor einer Wand, ich weiß nicht mehr weiter, soll ich in dem Job bleiben, soll ich was anderes machen, soll ich, wie gehe ich vielleicht auch mit einer schwierigen Situation im Team um? Auch da kann das Schreiben eine wunderbare Möglichkeit sein, sich wieder zu sortieren und eben einen, diesen Schritt zurücktreten zu können, dass man mal wieder eine neue Perspektive bekommt und nicht so mit der Wand, mit der Nase an der Wand zu picken. Und da denke ich mal, da wird es einfach noch viel zu wenig verwendet oder auch gesehen oder auch die Chancen, die da drinnen stehen, gesehen. Ich habe

das jetzt wieder mit jemandem besprochen, die gesagt hat: Ja, Schreiben, mach ich ja nur, wenn ich Text produziere oder wenn ich eine E-Mail beantworte, aber so dieses für mich Schreiben, also die Person fand das, fand das ziemlich befremdlich, dass es das ja auch noch gibt und ich mir gedacht hab. Ja, aber das ist ich glaube, das ist einer der Gründe, warum wir auch diesen Podcast machen und genau darauf hinzuweisen. Das ist eben, es ... es kann so viel mehr als: Ich schreibe jetzt ein E-Mail und es kann so viel mehr als: Ich hab auch eine gesundheitlich, privat schwierige Situation. Gerade im Job, diese 3 Minuten, 5 Minuten sich einmal rauszunehmen aus einer stressigen Situation. Und mal wieder Durchzuschnaufen am Papier und sich zu sortieren, kann so einen Unterschied machen zwischen: Ich flipp jetzt aus und geh in einen Wüterich-Modus. Was ja so ein bisschen mein Ding sein kann. In Echtzeit, wenn ich nicht die Handbremse ziehe.

Also ich hab wirklich, ich war so der kleine Giftzwerg. Jetzt, bevor ich reagiere so, einmal Durchatmen und mich hinsetzen und Schreiben. Was bedeutet dann erst jetzt für mich? Und was habe ich für Möglichkeiten zu reagieren? Einfach dieses auf Pause drücken, innezuhalten und dann sinnvoll den nächsten Schritt zu setzen, anstatt hier irgendwie zu reagieren. Also ich glaub wenn das bekannter wäre, wären wäre die eine oder andere stressige oder Streitsituation auch im beruflichen Kontext leichter zu lösen.

Lisa Fuchs

Ja, also da stelle ich mich voll zu, Michaela. Also ich muss nutze das Schreiben auch sehr viel im beruflichen Kontext, geb auch Coachings in diesem Bereich, weil, wie du schon sagst, es birgt einfach ein enormes Potenzial und gerade jetzt, wenn es um das geht, dass man ein herausforderndes oder schwieriges Gespräch hat, das kann jetzt sein als Führungskraft, wo ich mich auf ein herausforderndes Gespräch mit einem Mitarbeiter vorbereite oder eben, wie du angesprochen hast, eine Konfliktsituation.

Und das muss ich sagen, bereite ich liebend gerne auch auf Papier vor, denn zum Beispiel Dialoge eignen sich da hervorragend als Journaling-Methode, um ein Gespräch vorzubereiten und einmal alles durchzuspielen. Wie reagiere ich, was sagt der andere, wie geht es dann weiter und es ist spannend, was auf Papier passiert und auch eben auch vom Gedankengang, wenn man eben das nicht einfach nur im Kopf durchdenkt, sondern wirklich auch auf Papier bringt.

Das Andere ist, ich bin ja selbst auch in der Industrie und hab auch lange Zeit die Führung gemacht im im, im Vertrieb und seit ich eigentlich so jetzt bin ich über 12 Jahre schon in der Industrie in Führung, Geschäftsentwicklung und Vertrieb und vorwiegend in Männerdominierten Unternehmen. Und da ist es gerade als Frau nicht immer leicht, in der eigenen Mitte zu bleiben.

Weil es gibt natürlich sehr starke Netzwerke, Hintergrundabsprachen, Machtspielchen, Interessenskonflikte. Und da ist es einfach wichtig, auch gut auf sich zu schauen und auch regelmäßige Zeiten der Selbstfürsorge für sich einzuplanen. Und ich sage immer, es ist wichtig, auch oft, dass man 7 Schachzüge vorausdenkt. Und diese 7 Schachzüge voraus denkt man oder denke ich am besten auch am Papier. Weil gerade, wenn jetzt wieder ein herausfordernder Arbeitstag war, sei es jetzt durch fordernde Kunden oder irgendein Konflikt mit Kollegen, dann schreibe ich sehr gerne abends darüber und das Spannende ist, was mich auch immer wieder ja begeistert, während dem Schreiben, also zum einen kriege ich ein besseres Verständnis, warum habe ich so reagiert wie ich reagiert habe? Warum hat der andere reagiert und was könnte ich das nächste Mal besser machen? Und das, ja.

Und es kommen auch während dem Schreiben immer wieder neue Lösungsansätze auf und das finde ich ja das Spannende. Sachen oder Ideen, die ich so jetzt im Gespräch... ja, auf die ich nicht gekommen wäre.

Claudia Scheidemann

Mhm, in deinen Seminaren für Firmen, was was ist denn da so der Einstieg, also ganz viele, glaube ich, du sagtest auch gerade so Männerdomäne, ich glaub wir kennen das alle, dass in Schreibworkshops gerne Frauen sitzen und vielleicht mal so ein ein, zwei versprengte Männer. Wie, wie wählst du denn da den Einstieg?

Lisa Fuchs

Naja, das das genau also das ist immer sehr spannend, weil du hast natürlich recht, gleichzeitig freut es mich, dass ich jetzt bei einigen Schreibworkshops sogar auch einige Männer auch hatte. Und ich mache in Unternehmen Achtsamkeit- und Resilienzworkshops, da geht es ganz viel darum die eigene Selbstwahrnehmung, innere Widerstandskraft, aber eben auch die mentale Gesundheit zu stärken. Und natürlich war das dann auch. Also da hat man natürlich dann auch andere Punkte, wo man wo man einsteigt, aber das Schreiben ist natürlich immer Teil davon.

Und ich hatte mal ein Seminar in einem Industrieunternehmen mit 10 Männern aus der Fertigung. So Führungskräfte aus der Fertigung und ich war natürlich dann auch gespannt, wie die, ja mit dem Schreiben, ob die damit was anfangen können. Und ich hab da, also das ist ja auch ein Thema, das das wir sehr oft ja im im Gedankenkarussell stecken, Schwierigkeiten haben, da abzuschalten, dann sind ja auch oft Themen, dass wir sehr getaktet sind, dass es schwerfällt, abends einfach so ins Bett zu gehen oder einschlafen zu können.

Und unsere Gedanken drehen sich ja großteils ja um Negatives oder wir hängen entweder mit den Gedanken in der Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft und die Neuroexpertin Deborah Ross hat einmal gesagt, um positive Erfahrungen im Gehirn zu verankern, braucht es mindestens 20, 30 Minuten. Und das ist halt auch ein Thema was man sehr gut zum Beispiel mit „Momentaufnahmen“ [Anm: eine spezielle Schreibtechnik] lösen kann und ich hab dann mit diesen 10 Männern aus der Fertigung, ein Moment, also zu einem Moment der Freude, des Glücks, der Lebendigkeit geschrieben. Und natürlich mit einer eingeleitet mit einer Imagination. Und dann habe ich Sie schreiben lassen, so mit allen Sinnen diesen Moment noch mal zu erleben.

Und es war wirklich begeisternd, was für tolles Feedback gekommen ist und wie die Stimmung sich schlagartig auch gebessert hat. Also wie sie sich eingelassen haben auf den Schreibprozess und selbst ganz überrascht waren. Wie schnell sie in den Schreibfluss gekommen sind. Und das ist auch was, was ich in meinen Seminaren auch immer mitgebe, weil viele haben ja mit dem Schreiben noch eher negative Erfahrungen aus der Schule und da genau bei mir geht's nicht um Grammatik, Rechtschreibung oder korrekte Formulierung, sondern es geht darum, euch in den Schreibfluss zu bringen und auch eben den tiefsten Gedanken, Emotionen, Gefühlen Raum zu geben.

Weil das ist auch was, finde ich, was jetzt in ja in der heutigen Welt, in diesem Hamsterrad, in der Taktung sehr oft verloren geht. Und da ist oft der Kopf auch entkoppelt vom Bauch, und darum ist es so wichtig, auch wieder so die innere Stimme wahrzunehmen, die innere Stimme zu finden und der auch Gehör zu schenken und gerade mit dem Schreiben gelingt das sehr gut.

Vor allem auch, wenn man sich wirklich drauf einlässt und sich erlaubt völlig ehrlich am Papier zu sein. Ja, sag einmal Journal ist wie ein bester Freund oder eine beste Freundin.

Nur das Wichtigste ist, dass man wirklich völlig ehrlich zu sich selbst ist. Und das ist ja auch was, wer das schafft, der geht auch durchs Leben authentischer, weil ich glaub, das kennen viele, wenn man so auf manche Menschen trifft und so das Gefühl hat, das ist irgendwie nicht authentisch, es ist irgendwie aufgesetzt und ja, das Schreiben, finde ich, ist da ein sehr guter ... Ja, eine sehr gute Brücke zur eigenen Inneren Stimme und zu den eigenen Wünschen und Sehnsüchten. Weil oft spürt man ja was und es wird halt einfach vom Kopf weggedrückt.

Claudia Scheidemann

Ja, genau.

Du sagtest eben auch, das halte ich auch für einen sehr wichtigen Punkt, eben diese dieses wirklich ehrlich Schreiben mit sich selber und es bringt mich zu einer ganz praktischen Frage. Ich habe das auch immer empfohlen, schreib doch mal in Firmenkontext oder im Jobkontext und dann war die Frage ja, wo soll ich denn das da im Büro hinlegen? Das traue ich mich nicht und das fand ich einen berechtigten Einwand. Was was also was also? Die Frage geht im Grunde an euch beide. Auf dem Rechner schreiben, der der Firmenrechner ist, verschlüsselt, geht vielleicht auch nicht wirklich. Was, was sind denn da so also Tipps, wie wenn ich wirklich auch während des Alltags, also während des Berufstags schreiben möchte und eben nicht nur abends. Ideen?

Lisa Fuchs

Ja, also ich bin immer Verfechterin vom Schreiben mit der Hand, weil es wissenschaftliche auch belegt ist, dass die Verbindung Herz, Hirn und Hand was ganz anderes macht mit meinem Körper also, wenn ich jetzt einen Computer tippse.

Und wer es ausprobiert, wird auch merken, es kommen ganz andere Ideen beim Schreiben mit der Hand als wie mit dem Computer. Und da sage ich immer, man muss die Sachen ja nicht in der Firma liegen lassen, sondern es geht darum, ein eigenes Notizbuch zu haben, vielleicht etwas Kleinem, was, was in jeder Tasche auch Platz ha. Und die Kathleen Adams, eine der Pionierinnen Journaling-Therapie hat letztens mal gesagt, sie schreibt immer, also sie lässt die ersten 2 Seiten frei und sie schreibt auf die erste Seite eben „Das ist das Notizbuch von Kathleen Adams und bitte nicht lesen!“ und auf die zweite Seite schreibt sie dann „Stopp, ich habe gesagt bitte nicht lesen!“

Aber ich glaube man muss einfach für sich einen Weg finden, wo man das sicher aufbewahren kann und sich von dem Gedanken lösen, dass man das in der Firma liegen lässt oder wo, wo man kein gutes Gefühl hat, sondern man soll sich wohl mit den eigenen Notizen fühlen und einfach die an einem sicheren Ort verwahren. Genau.

Claudia Scheidemann

Ja, und es stimmt eigentlich. Es muss ja auch nicht das Notizbuch sein, es kann ja auch der Zettel sein, den ich in irgendwie in der Handtasche hab oder in der Hosentasche. Und dann im Zweifelsfall klebe ich ihn dann hinterher wieder in meinen Journal ein oder hefte ihn ein und haben extra Zettel. Also das stimmt ja, irgendwie stand ich da ziemlich auf dem Schlauch bei der Frage. Und hab das dann auch so als Hürde akzeptiert. Ja nee, dann geht es auch nicht.

Lisa Fuchs

Ja, aber das ist oft so. Wenn man dann eine Frage gestellt kriegt, und man ist so mitten im Tun im Seminar, dass man halt dann nicht immer sofort eine Antwort weiß. Aber für das gibt es ja den Austausch mit Gleichgesinnten.

Claudia Scheidemann

Genau genau also, falls derjenige, der die Frage gestellt hat, diesen Podcast zufälligerweise gehört: Hier wäre die Antwort!

Ja, du, ich hatte ... ich hatte das am Anfang schon erwähnt, diese Geschichte mit dem Safari Guide. Das ist natürlich wirklich irre, magst uns ein bisschen davon was erzählen, wie bist du bitte schön auf diese Idee gekommen? Ich finde das wirklich völlig verrückt.

Lisa Fuchs

Ja, die Frage kriege ich tatsächlich oft gestellt. Wie kommt man überhaupt auf die Idee eine Safari Guide Ausbildung zu machen? Und ja, dazu muss ich ein bisschen ausholen. Ich habe natürlich auch selbst das klassische Hamsterrad hinter mir, also Schule, Studium, erster Job, Bestnoten, Leistungsstipendium, Konzernkarussell und als Ausgleich haben für mich da immer so Reisen in die weite Welt gedient. Und vor allem Afrika hat mein Mann und mir sehr angetan, weil wir einfach gemerkt haben, so mitten in der Natur, in der Wildnis, umgeben von den Tieren. Da ja, das ist einfach richtig gut, tut uns richtig gut. Da kommen wir richtig runter und auf einer dieser Reisen haben wir dann von der Möglichkeit der Safariguide-Ausbildung erfahren und der Samen war sofort gesät.

Und ich habe mir gedacht, daher, was bringen wir die ganzen Vertriebs- und PowerPoint- und Excel-Kenntnisse, wenn ich im worst case nicht einmal wüsste, wie ich in der Wildnis überleben könnte. Und zum einen war da diese riesengroße Sehnsucht, was Neues auszuprobieren und ein bisschen mich ins Abenteuer zu stürzen. Und auf der anderen Seite waren aber auch ganz viele Zweifel also. Zum einen war ich zu dem Zeitpunkt Anti-Camper. Ich hatte erst eine, einen Campingtrip durch Australien absolviert im Kakadu Nationalpark in Australien.

95 Grad, ah 95% Luftfeuchtigkeit, 40 Grad und wir hatten giftige Brown Snakes in der Dusche und giftige Cane toads, das sind so Kröten, mitten in der Klomuschel. Und das heißt, mit 40 Liter Sonnencreme, 30 Liter Schweiß und 20 Liter Moskitospray auf meiner Eskimohaut, war jetzt da Hygiene und Duschen nicht so einfach möglich und das war absolut nicht mein Metier. Und von dem her hab ich mir nach diesem einen Trip geschworen: Nie wieder campen!

Und das andere war natürlich auch. Also ich wollte das mit meinem Mann gemeinsam machen und die Frage, also man weiß jetzt, wenn man so berufstätig ist, man sieht sich abends und am Wochenende und verbringt halt 5 Wochen Urlaub im Jahr gemeinsam. Aber jetzt so nonstop 24-7 aufeinander kleben unter den Herausforderungen ... also ich hab auch gewusst, wir werden auf engstem Raum mit einer Gruppe sein im Nationalpark nicht eingegrenzt und da einfach mal zu sagen: So, ich hab jetzt mal die Schnauze voll von der Gruppe, ich geh jetzt eine Runde. Das ...das war nicht drinnen, weil dann bist du sehr schnell Frischfleisch.

Claudia Scheidemann

Ja, wollt grad sagen, also so mal einfach n Spaziergang machen. Das geht ja nicht. In welchem Land habt ihr das gemacht, wenn ich fragen darf?

Lisa Fuchs

Genau. Also es war in, in, in, in Botswana und Südafrika, also es war halt für mich ein sehr langer, sag ich mal, Entscheidungsprozess, das hat sich schon gezogen und ich hab da sehr viel dazu auch geschrieben, also für mich auch schreibend geklärt und und und Coachings auch in Anspruch genommen. Und irgendwann war für mich dann schon einmal klar, meine Neugier ist stärker als meine Angst. Ich mach, ich kündige und ich geh nach Afrika.

Claudia Scheidemann

Mhm, das heißtt, du hast dich nicht einfach beurlauben lassen, sondern so wirklich Cut!

Lisa Fuchs

Genau. Und ja, und dann waren wir in Afrika und es war natürlich schon eine sehr andere Welt. Also es waren sehr volle Tage, prall gefüllt von 05:00 Uhr früh bis 23:00 Uhr. Mit Game Drives, Bushwalks, die Gäste servicieren. Vehicle Check. Also wir haben am ersten Tag gleich mal gelernt, wie man innerhalb von 3 Minuten alleine den Reifen auf dem auf einem Zwölfssitzer-Land Cruiser wechselt, und das ist ja auch körperlich, sag ich jetzt einmal gerade als Frau sehr anstrengend, weil du hast 3 Minuten Zeit und musst innerhalb dieser Zeit alleine da diesen Reifen wechseln, weil auch ein Busch hat Sicherheit die höchste Priorität. Und wenn du eine Panne hast, dann musst du schauen, dass du die Leute mal in Sicherheit bringst. Kurz einmal schnell aussteigen lässt, wo sich als Gruppe parkst und dann in 3 Minuten den Reifen wechselt und dann wieder alle einladen und weiter geht's.

Und von dem her waren es natürlich auch Herausforderungen. Es waren 20 Leute, 2 Duschen, da muss man sich schon organisieren und es gibt auch wenig ... wenig Raum für Rückzug und da ist es halt auch wieder gerade in so herausfordernde Situationen wichtig, sich bewusst Freiräume zu schaffen und zu schauen, OK. Auch wenn das jetzt so ist und es mich auch stressst, dass es so ist. Wie kann ich oder was, was hilft mir, dass ich das jetzt gut mitfrage? Und sei es jetzt, dass ich mittags einmal kurz früh ins Zelt gehe und ein paar Minuten für mich hab oder mich trotzdem einmal ein bisschen an den Rand der Gruppe setze und für mich einfach einmal ein bisschen schreibe. Und ja, das sind einfach so kleine ... kleine Freiräume, die man sich dann einfach auch schaffen darf.

Claudia Scheidemann

Also das heißtt aber, du bist dann als Safari Guide wirklich für alles zuständig, also nicht nur ich zeig euch, wo die Tiere sind, sondern für den ganzen Rest drum rum auch.

Lisa Fuchs

Ja, ja, genau. Also es ist ja so, viele glauben ja, Safari Guide ist man so Taxler im Busch, man fährt ein bisschen rum und zeigt ein bisschen nach links und nach rechts, und das sind die Tiere. Aber so ist es nicht, also gerade im Zuge der Ausbildung ist mir noch einmal mehr bewusst geworden, was für ein umfassender Job Guiding ist. Und ich vergleiche das auch immer mit einer Führungskraft, weil es halt einen unheimlichen Führungs- und Service-Charakter.

Es geht darum, nicht einfach durch den Busch zu fahren, sondern mit sehr viel Feingefühl zu fahren. Durch ausgetrocknete Flussbette, durch überschwemmte Flussbette, durch unwegsames Gelände. Es geht darum zu schauen, wie positioniere ich das Fahrzeug bestmöglich, dass die Leute nicht von der Sonne geblendet sind, sie super auf die Tiere sehen, idealerweise noch im Schatten stehen.

Und das andere ist ja auch, die Leute bezahlen sehr viel Geld, um auf Safari zu gehen und haben daher auch ein hohes Anspruchsdenken. Und jetzt ist natürlich die Wildnis kein Wunschkonzert. Aber es gilt wirklich ganz genau hinzu hören, was ... was ist so das Bedürfnis des Kunden und wie kann ich darauf eingehen? Auch wenn ich es nicht garantieren kann, dass man dies Tier, was er sehen möchte auch sehen, aber ich kann aufs Habitat eingehen, ich kann fun facts zum Tier erzählen, ich kann ihm fragen, Fragen dazu stellen und das ist ja auch in der Wirtschaft ein wesentlicher Punkt, gerade jetzt wo so viel in Bewegung ist und die europäische Wirtschaft doch auch strauchelt. Auftragseingänge in vielen Industrien gerade mau sind, die Asiaten mit Billigprodukten auch den Markt schwemmen und man muss auch sagen, sie haben in den letzten Jahren einfach ihre Hausaufgaben gemacht und in Qualität und Funktionalität ausgeholt.

Und auch da gilt es aber wirklich, gerade bei Kunden, die vielleicht nicht mehr bereit sind, so viel Geld für europäisches Produkt zu zahlen, hinzu horchen, was ist der Mehrwert, den ich sonst bieten kann und was genau ist es, was der Markt braucht? Und wie kann ich das eben dann auch in Entwicklung bringen? Und, und da hilft für mich auch gerade in solchen Prozessen, auch wenn es um Visionsprozesse geht oder Entscheidungsprozesse das Schreiben enorm viel, um um Klarheit zu bekommen und einfach auch wieder Fokus, Fokus auf die Kernkompetenzen, Fokus auf das, was jetzt wirklich wichtig ist.

Claudia Scheidemann

Ja. Ich finde es so interessant, dass du wirklich diese Brücke schlägst von Dingen, die in der Wildnis wichtig sind, an Skills und in der Wildnis Wirtschaft ähnliche Skills auch einfach dann zum Einsatz kommen oder Einsatz bringen kannst und diese Parallelen zu sehen.

Lisa Fuchs

Ja, weil, weil es ja wirklich auch sehr. Also es gibt sehr viele Parallelen und das andere ist eben, man hat ja auch in der Wildnis, also die Wildnis ist ja auch sehr vielen externen Einflüssen ausgesetzt. Die so ähnlich wie ... wie die Wirtschaft, also die die Tiere in der Savanne wissen nicht, wann der nächste Regen kommt. Es gibt aufgrund des Klimawandels mittlerweile extrem ja große Trockenperioden,dürre Phasen und natürlich würde man am liebsten davonlaufen, aber das ist das ähnliche, weil die Wirtschaftslage oder wenn es, wenn es gerade herausfordernd ist. You have to hang in there! Also es gibt da kein ... kein Exit, sondern man muss halt schauen, wie kann ich ja, gut etablierte Schotterpisten verlassen und neue Pfade. Ja, oder auch neue Trampelpfade entwickeln und da heißt es einfach auch gut hinhören.

Mit mit dem Markt und mit den Kunden gut in Verbindung bleiben und in Bezug auf die Tiere ist es halt auch so, dass sich dann auch Synergien und Allianzen ergeben in der Tierwelt, beziehungsweise gerade auch wenn es um Jagdstrategien geht, die unterschiedlichsten Tiere unterschiedlichster Strategien anwenden, um erfolgreich zu sein und das eigene Überleben zu sichern.

Claudia Scheidemann

Mhm. Ja, spannend.

Michaela Muschitz

Mir fällt diese Parallelen jetzt, wo sie es so erzählst. Es geht ja in manchen Unternehmen ja durchaus zu wie in einer Schlangengrube. Das heißt zu lernen, wie ich in solchen Phasen, sozusagen wie ich damit umgehe, wie ich das überlebe, aber ich auch gerade das, was du jetzt gesagt hast, diese Dürrephasen, wir sind, glaube ich, jetzt gerade in unserer Wirtschaft so ein Stück weit in so einer Dürrephase, ja. Es eben Auftragslage ist in vielen, vielen Bereichen schlecht. Und da dann, kann ich entweder resignieren, aber wie du sagst, Weglaufen, ja, wohin? Bringt dir ja auch nichts und ich denke mal gerade in in ... bei der Hitze, die du ja auf so einer Safari hast, überlegst es dir gut, ob du bei 40, 50 Grad dann wirklich irgendwohin rennen willst. Das wirst du nicht lange durchhalten. Also, diese Parallelen, die du da jetzt gezeichnet hast, finde ich natürlich sehr spannend und wenn ich die jetzt umsetze, also ich habe mir jetzt gerade zwei, drei so Ideen notiert, wie ich das nutzen könnte für Schreibimpulse, weil das natürlich wunderbare Ideen sind, dass ich sag, wie kann ich denn mit jemanden oder wie kann, wie kann man jetzt ein Schreiben über „OK, ich habe jetzt gerade beruflich so eine dürre Phase, was kann ich tun, um die gut durchzustehen?“ Das können ja auch manchmal Schreibimpulse sein, die du uns da lieferst.

Lisa Fuchs

Genau. Genau.

Michaela Muschitz

Danke dafür.

Claudia Scheidemann

Du hast ja gerade dabei sind, bei den Schreibübungen, das ist auch eine Frage, die wir auch jedem unserer Gäste stellen. Was ist denn dein Lieblings-Selbstcoaching Schreibübung? Vielleicht kannst du die uns mal kurz beschreiben.

Lisa Fuchs

Ja, also was ich sehr häufig mache oder fast täglich. Und ja, mir einfach extrem gut hilft, auch aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, ist ein Schreibimpuls, also die Methode nennt sich „Sprungbrettsätze“. Und Sprungbretter kann man sich vorstellen wie so ein Sprungbrett im Freibad. Sie geben einen sicheren Stand zum Abspringen und geben unserem Schreiben aber eine Richtung vor. Denn sehr viele haben ja die Herausforderung, dass sie vorm weißen Blatt Papier sitzen und dann nicht wissen, okay aber zu was soll ich schreiben? Und ich schreibe sehr gerne zu dem Sprungbrettsatz „Heute beschäftigt mich...“

Einfach um da einmal alles niederzuschreiben, was da gerade so im Kopf herumschwirrt und da darfst ruhig auch mal wild zu gehen, dass ich mitten in einem Satz abbreche und einen neuen Satz beginne, weil gerade ein neuer Gedanke gekommen ist. Und ich mach da de facto so einen richtigen Gedanken-Download. Und da hilft es natürlich auch das zeitlich zu begrenzen, damit man sich dann auch nicht verliert. Aber ich finde es immer sehr spannend, denn wenn man das jetzt so 10 Minuten macht, dann merke ich schon gegen Ende der zehn Minuten, dass mein Schreiben eine andere Richtung bekommt.

Und dass ich dann auch beginne - also ich schreibe zuerst einmal alles, was mich beschäftigt und dann schon auch in Richtung Ausrichtung zum heutigen Tag: Was sind jetzt so Themen, die anstehen? Und was ist der konkrete nächste Schritt, den ich gehe? Und das hilft mir sehr gut den Tag zu strukturieren. Zum einen einmal allem, was da so herumschwirrt Gehör zu geben.

Und dann aber auch für mich den Fokus zu finden. In welche Richtung ich den heutigen Tag jetzt auch verbringen mag. Genau das ist so ein Schreibimpuls. Und ein Schreibimpuls, der mir vor allem in ... in herausfordernden Zeiten extrem Kraft gibt. Es gibt ja immer wieder Schicksalsschläge, die uns aus der Bahn werfen oder die uns ja einfach auch treffen und beschäftigen. Und oder zum Beispiel auch Krankheiten, die die, was uns gerade belasten oder einfach auch Stress-Quellen. Es können auch andere Menschen sein, die uns stressen.

Und da hilft mir immer zu schreiben: Okay. Wofür bin ich trotzdem dankbar? Weil, auch wenn es jetzt zum Beispiel gerade im beruflichen Kontext auch in meinen Coachings hör ich das sehr oft: Ja der Chef ist so blöd oder der Kollege, der nervt mich so und der ist schuld!

Aber die Sache ist ja die, ändern können nur wir uns selbst und wir können auch nur das machen, was in unserem Einflussbereich liegt. Und wir können nicht andere Personen ändern. Aber ich kann, ich kann daran arbeiten, wie ich damit umgehe. Und die Frage ist halt oft auch, manchmal sind so Personen, mit denen man Herausforderungen haben, auch ein Geschenk, weil sie uns vielleicht aufzeigen, dass ... oder uns helfen, unser Leben in eine andere Richtung zu geben, indem wir uns anderen Aufgabengebieten, anderen Jobs zuwenden oder indem wir auch lernen, einfach damit umzugehen.

Sie so zu nehmen und nicht mehr so, also für uns auch eine gesunde Distanz zu schaffen. Und das finde ich einfach extrem wichtig, da auch immer wieder den Blick darauf hinzuwerfen und in Bezug auf ... auf Schicksalsschlag. Ich habe ja selbst völlig überraschend vor ein paar Wochen meinen Vater verloren und das war natürlich etwas, was mich schon komplett ausgeknockt auch hat und nach wie vor sehr, sehr, sehr mitnimmt. Aber gerade eben auch mit dieser Frage. Warum bin ich also, wofür bin ich trotzdem dankbar? Ich bin natürlich nicht dankbar für das, was ... was ist und dass er nicht mehr da ist oder halt körperlich nicht mehr da ist.

Aber ich bin dankbar dafür, dass ich den Weg nicht alleine gehen muss, dass ich meine Familie um mich habe, dass mich meine Freundinnen da durchtragen, dass ich ja auch in so einer wertschätzenden oder in so wertschätzenden Netzwerken verweilen darf. Ich bin trotzdem auch dankbar, dass ich den Frühling noch erleben darf und auch die Blumen, die was jetzt aufgehen. Also es sind die kleinen Dinge, es muss nicht so groß große Sachen sein. Aber ich setz das dann schon oft in Relation.

Ehemalige Lehrerin von mir hat da den Kaprun Unglück vor über 20 Jahren mittlerweile beide Eltern verloren und die war von heute auf morgen alleine und musste alleine das mit dem Notar und mit dem Bestatter und die ganzen organisatorischen Abwicklungen machen und man wird dann schon auch dankbar für die Sachen, was man hat. Also auch, dass ich 35 so schöne Jahre mit dem Papa verbringen durfte und so eine innige Vater-Tochter-Beziehung auch hatte, die ja viele, die ihren Vater viel länger haben, gar nie, gar nie haben, weil mir das schon bewusst ist, dass das was Besonderes ist, was wir beide da hatten. Und das lebt für mich auch weiter, weil er in der Erinnerung weiterlebt und weil es auch Tage gibt, wo ich ihn, ja, extrem stark spür. Mhm, ja.

Claudia Scheidemann

Ja danke, danke, dass du das mit uns geteilt hast. Und ich glaube auch, dass das gerade bei Schicksalsschlägen gerade so große Trauer, große Gefühle, die haben ja eine unglaubliche Sogkraft. Also es ist ja relativ einfach, sich in denen auch zu verlieren und eben selber den Mut wirklich zu verlieren. Und ich finde da sind solche . es zu schaffen, wenigstens so einen kleinen Licht funkeln, Glimmer, Glitzer, irgendwas zu finden, dass man einfach ja wieder Mut schöpft, weitermachen kann und eben eben sich diesem Sog auch entgegenstellt.

Nur je nachdem, was das ist. Also ich kenn das selber auch, das ist ja auch, na ja, also es klingt relativ blöd, aber es ist relativ einfach, sich dem komplett hinzugeben, in gewisser Weise auch. Solche Phasen mag es mal geben, aber wichtig ist dann wieder, den Ausweg zu finden und eben, was du auch sagst, andere Menschen zu haben, die dann auch wieder helfen und unterstützen und dass man das Ganze eben nicht mit sich alleine ausmachen muss.

Lisa Fuchs

Ja. Und Stift und Papier ist da jetzt wirklich auch mein Anker, also gerade auch die Morgenseiten oder auch Abendseiten und das war auch an dem Tag, wo mein Vater gestorben ist, habe ich mich abends hingesetzt und hab da wirklich noch mal eine Stunde geschrieben, weil man das alles gar nicht verarbeiten kann, weil es so eine Überraschung war. Von heute auf Morgen, komplett unerwartet. Und während ich geschrieben habe, bin ich innerlich ruhiger geworden, weil der Puls war auf 180 und die Gedanken gehen in alle Richtungen und man weiß überhaupt nicht wohin mit seiner Traurigkeit.

Aber das Schreiben ist schon etwas, was mir jetzt in dieser Zeit extrem viel Kraft gibt, und das ist halt auch was, also gerade, wenn es so ... so herausfordernde Situationen, stressige Situationen sind, hilft es, wenn man vorher schon Routinen entwickelt hat. Also Routinen, die einem helfen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Mit allen Sinnen im Moment zu sein, Routinen, die einen selbst stärken, weil wenn man vorher an solchen Routinen nicht gearbeitet hat, dann ist es nachher schwierig, was Neues zu entwickeln, wo man eh schon an allen Ecken und Enden gefordert ist. Und drum bin ich auch so dankbar eben für diese Journaling-Techniken, die ich im Zuge von meiner Journaling-Coach-Ausbildung und Schreibtrainer-Ausbildung auch erlernen durfte, weil ... weil es einfach, ja, Stift und Papier sind für mich der beste Coach und man hat sie ja immer mit dabei.

Claudia Scheidemann

Ja, und ich glaube das. Also was du sagst, da ist ... ist so, so wichtig, eben nicht zu warten, bis es einem „Hach jetzt geht es mir schlecht, jetzt fang ich damit an!“ Weil es ist einfacher auch erst mal sich an, sagen wir mal „leichteren“ Themen ans Schreiben ranzutasten, gerade vor dem Hintergrund, man möchte ehrlich schreiben, man sollte wahrhaftig auf der auf der Seite sein, das ist glaube ich wirklich eine Übungssache, genauso wie du beim Yoga ja auch nicht sofort mit dem Kopfstand anfängst, sondern auch erstmal mit den einfacheren Übungen anfängst.

Was nicht heißtt, dass dass man das nicht anfangen kann, klar, aber wenn man vorher, wie du sagst, eine Routine schon aufgebaut hat. Ist sie einfach da und der Reflex: OK, ich weiß, Stift und Papier hilft mir immer, der greift dann halt viel schneller, als wenn man sich dann auch noch eine neue Routine anlegen muss.

Lisa Fuchs

Genau. Und gleichzeitig merke ich aber, dass es gerade auch viele Führungskräfte, die ich im Coaching habe, die sind ja schon sehr getaktet und voller to dos und da ist es mir auch wichtig, denen mitzugeben, dass das Schreiben oder eben sei es jetzt Schreiben oder Meditation oder ein Spaziergang im Wald, Bewegung oder was auch immer sie sich vornehmen, dass sie einfach wieder Zeit für sich schaffen. Dass es nicht wie so ein weiteres to do ist, sondern es sollte etwas sein, was ihnen Spaß macht, was ihnen wirklich, worauf sie sich wirklich freuen.

Und es ist auch wichtig, wie du schon gesagt hast, klein anzufangen und da reicht es, wenn ich abends 2 Minuten schreibe oder 4 Minuten schreibe und um halt neue Routinen zu entwickeln, ist es auch extrem wichtig oder hilfreich, die an bestehende Routinen zu .... zu koppeln. Also jeder von uns oder ich würde jetzt behaupten der Großteil von uns tut morgens und abends Zähneputzen. Und das ist ja was ... was wir seit unserer Kindheit internalisiert haben oder noch gelehrt bekommen haben. Und es hilft einfach ... dies ist eine Routine, die hinterfrage gar nicht mehr und wenn ich sage, okay abends, bevor ich ins, bevor ich jetzt ins Bett gehe und bevor ich mir die Zähne putze, schreibe ich noch 2 Minuten. Dann ist es so. Ah ja, das Zähneputzen steht dann. Na, davor schreibe ich noch 2 Minuten, einfach auch so eine kleine Hilfestellung, um damit zu beginnen.

Und da muss halt auch jeder für sich selbst herausfinden, was ist so meine persönliche Primetime. Schaffe ich das leichter, morgens zu integrieren oder mittags oder abends? Und genau, also das ist das finde ich bei der Routinen immer noch sehr wichtig zu beachten und eben, dass man sich darauf freut und da noch: Viele fragen mich immer, aber wie oft soll ich schreiben? - Und bei mir ist es selbst das Schreiben wie Ebbe und Flut. Also es gibt Tage, da schreibe ich gar nicht, und dann gibt es wieder Wochen, da schreibe ich täglich und ich bin da auch kein Verfechterin, dass man sagt, das muss unbedingt jeden Tag geschrieben werden, aber regelmäßiges Schreiben macht einfach einen Unterschied. Also auch wissenschaftlich belegte.

Claudia Scheidemann

Mir schießt gerade durch den Kopf, ob man Leuten nicht viel öfter empfehlen sollte, im Badezimmer zu schreiben. Weil das ist ... weil das ist ja einfach der mit ... für viele ganz oft der einzige Rückzugsort, den man hat, gerade wenn rund um einen rum das Familienleben tobt. Aber da, da darf man sogar abschließen. DA ist man halt mal 3 Minuten länger in diesem Badezimmer, vielleicht wäre das noch mal so ein ganz neuer ja. ...

Lisa Fuchs

Das, das wäre mal eine Möglichkeit, einen anderen Schreibort auszuprobieren.

Claudia Scheidemann

Genau.

Lisa Fuchs

Ist ja auch eine Möglichkeit herauszufinden, wo die Gedanken am besten fließen.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, vielen Dank für die, für die Tipps und Hinweise und ich würde ganz gerne jetzt noch wissen und für die Frage -ich hoffe, du reißt mir jetzt auch nicht auf den Kopf ab, aber die Frage nach dem Lieblingsbuch. Also ne, wir wissen wahrscheinlich liest du auch wahrscheinlich sehr sehr viel und es gibt nicht nur das eine, aber vielleicht ja doch eins, was dich besonders beeinflusst hat oder beschäftigt.

Lisa Fuchs

Gerne. Ja, ja. Ja, die Frage. Nach dem Lieblingsbuch ist natürlich immer schwierig, weil es so viele tolle Bücher gibt. Aber ein Buch, was mir tatsächlich ja sehr gut gefällt, ist das Buch „(Your) Brain on Ink“ von Kathleen Adams und Deborah Ross. Das sind ja zwei Pionierinnen der Journaling-Therapie, und die beiden haben einfach schon sehr früh erkannt, dass es neben den, sei es jetzt Coaching oder auch Therapiesitzungen, wichtig ist, dass man den Klienten für den Wachstumsprozess noch was an die Hand gibt und dass sich das Schreiben sehr gut eignet.

Und in diesem Buch gehen sie nicht nur auf die verschiedensten Techniken von Journaling näher ein, sondern sie verbinden das auch sehr viel mit den Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft. Und ich habe vorher schon gesagt, unser Gehirn denkt sehr viel Negatives und ich sage immer, unser Gehirn ist ein bisschen so wie Klettverschluss und und und Teflon. Also sie sagen ja im englischen Velcro und Teflon. Wir ziehen Negatives an wie ein Klettverschluss und Positives prallt oft ab. Und das beschreiben sie auch in dem Buch sehr gut, weil es hat sehr einen guten Grund auch dafür, weil unser Gehirn ja eine wichtige Aufgabe hat, nämlich uns zu beschützen und unser Überleben zu sichern. Und deswegen sind negative Sachen oder Gefahren viel essentieller fürs Gehirn als nur das Positive. Aber die gute Nachricht ist, dass wir unser Gehirn trainieren und auch verändern können. Also früher hat es ja geheißen, zumindest in Österreich, was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr und mittlerweile.

Claudia Scheidemann

In Deutschland auch.

Lisa Fuchs

Sehr gut. Und das ist ja mittlerweile neurowissenschaftlich widerlegt. Es gibt den Begriff der Neuroplastizität, der heißt, das Gehirn ist wie ein Muskel, wenn ich den trainiere, dann baut sich der auf. Und das heißt, ich kann das Schreiben bewusster dazu nutzen, positive neuronale Netzwerke oder Bahnen in mein Gehirn zu verankern und damit auch mein Gehirn bewusst zu trainieren, auch Positives wahrzunehmen.

Und das ist insbesondere für die Selbstfürsorge, fürs eigenen Wohlbefinden extrem wichtig. Und Kathleen Adams sagt auch, Wohlbefinden lässt sich lernen und kann man lernen und. Und das finde ich einfach extrem spannend. Von dem Hintergrund, dass sie eben ja auch diese ganzen, ja neurowissenschaftlichen Themen in dem Buch beschreiben und auch die Auswirkungen des Schreibens.

Also es ist ja da jetzt mittlerweile seit den Achtzigern extrem viel erforscht worden, dass es das Immunsystem stärkt, Blutdruck senkt, dass sich die Herzfrequenz durch Schreiben normalisiert. Passiert und es hatte auch schon gerade im beruflichen Kontext sehr viele Studien geben. Also James Pannebaker ist einer der der Studien der, was die Studien durchgeführt hat und der mit einer Gruppe von Männern gearbeitet hat, die völlig überraschend ihren Management-Job verloren haben und um die 50 waren. Und da ist es immer schwierig, auch damals schon in den Achtzigern, einen Job zu bekommen, und der hat die eben auch einem Schreibexperiment unterzogen und hat dann einen Teil der Gruppe eben zu diesem emotionalen Jobverlust schreiben lassen und die Kontrollgruppe über Zeitmanagement.

Und 8 Monate später hatten 52% der Männer, die über den emotionalen Jobverlust schrieben, wieder einen Job. Wie während die Kontrollgruppe, also das waren nur 20% und es sind einfach so viel beeindruckende Ergebnisse schon im Hintergrund, die, die einfach belegen, was das Journaling und das persönliche Schreiben auch für einen Mehrwert bietet.

Und auch im Studium, also sehr viele scheitern ja an der Doktorarbeit, Masterarbeit, Diplomarbeit. Und da gibt es ja auch schon sehr viele Verfechter des persönlichen Schreibens, eben um die Studierenden in den Schreibfluss zu bekommen, um diese ganzen Sorgen und Zweifel, die sie mit diesem Druck auch mit sich tragen, abzubauen. Und dann, wenn sie im Schreibfluss sind, sich erst auf das eigentliche Schreibprojekt konzentrieren, und das finde ich einfach sowohl für die Wissenschaft oder fürs wissenschaftliche Arbeiten als auch für das berufliche, wenn man jetzt beruflich Texte zu produzieren hat. Da finde ich einfach das persönliche Schreiben vorab extrem wertvoll.

Claudia Scheidemann

Ja, und und was du gerade gerade ansprichst, diese wissenschaftliche Untermauerung. Also ich meine, ich komme ja aus dem Bereich, also Apothekerin im ersten Beruf. Und ich habe mir ja auch ganz viel mit Coaching-Methoden und allem möglichen beschäftigt. Und als ich dann rausgekriegt hab, das Schreiben tatsächlich wissenschaftliche Studien massenweise vorzuweisen hat. Erstens war ich skeptisch, hab sie mir angeguckt und dachte, Ach, die haben da sogar Kontrollgruppe und das ist ja ordentlich gemacht, also das finde ich tatsächlich eine der bemerkenswertesten Sachen, dass das eben wirklich was ist. Ja, ist ist wissenschaftlich schlicht und ergreifend untermauert, was wir da beibringen.

Also es ist nicht irgendwie, ja, 5 Leute haben gesagt, es hat super bei ihnen funktioniert, sondern man kann sagen, nee, in den unterschiedlichsten Settings, und ich kenne das so im im im Gesundheitsbereich. Kenne ich diese Studie, wo sie Ärzte, Ärztinnen, die eben belastende Situationen durchhaben, im Sinne von ich habe ein Fehler gemacht, vielleicht sogar ein Patienten deswegen verloren oder es gab gravierende Folgen von einem Fehler, den sie gemacht haben. Dass die einfach auch mit solchen schwierigen Situationen durch persönliches Schreiben auf bestimmte Art und Weise deutlich besser klargekommen sind.

Dass einem sowas wahrscheinlich den Rest des Lebens weiter belastet, klar, aber eben nicht in irgendwelche, tiefen, tiefsten, tiefsten Persönlich- und Lebenskrisen gestürzt. Und ja, dieses dieses: Ja, es ist untermauert. Und warum machen das eigentlich noch nicht alle, ne? Also fragt man sich doch.

Lisa Fuchs

Na ja, und es bringt mich auch wieder zurück zu der Eingangsfrage, was du gesagt hast. Ja, wie wie bekommt man bestimmte Personengruppen zum Schreiben. Und da sind einfach auch Zahlen, Daten, Fakten. Das ist einfach, was manchen Menschen Sicherheit gibt und das ist, sei es jetzt den großen Analytikern aus der Wirtschaft oder auch Technikern oder, einfach weil du ja vorhin auch gefragt hast: Ja, wie bekommt man Männer in diese Schreib-Seminare? Aber ich kann dich beruhigen oder dich ermutigen, also die Männer, was schon zu mir gefunden haben, die sind Wiederholungstäter. Und haben jetzt schon mehrmals Schreibseminare bei mir gebucht und es freut mich natürlich immer wieder. Also es, es freut mich generell, wenn man eben dieses wertvolle Tool nach draußen tragen kann und dann merkt ja, wie es Feuer fängt. Und ja, auch diese wunderbaren Frauen und Männer einfach Lust zu haben, mehrere darüber zu zu lernen und und das auch näher oder mehr für sich beruflich und ja persönlich zu nutzen.

Claudia Scheidemann

Ja, ist eigentlich nichts mehr hinzuzufügen.

Michaela Muschitz

Ganz deiner Meinung.

Claudia Scheidemann

Ja, liebe Lisa, vielen, vielen Dank, dass du bei uns warst und für das tolle Gespräch. Ich glaub, wir haben alle noch. Also ich hab hier auch ein halb vollgeschriebenen Zettel noch mit ganz vielen Dingen, die ich so mitgenommen hab, ja. Vielen Dank.

Lisa Fuchs

Ja, ich sage Danke für die tolle Möglichkeit und ja, freue mich auf ein Wiedersehen.

Michaela Muschitz

Danke. Alles Liebe.