

# Transkript S02/04

## – Wie Sketchnotes und Bullet-Journaling bei AD(H)S unterstützen

Gast: Diana Soriat

Michaela Muschitz

Noch einer weiteren Folge unseres Podcasts Tinte und Courage und wir freuen uns ganz besonders, dieses Mal die Diana Soriat als Gast zu haben. Die liebe Diana ist Graphic Recorderin und hat mehrere Bücher geschrieben, unter anderem über Sketchnotes und Bullet Journal. Sie ist unsere Bullet Journal Queen, wie wir sie so in der Community nennen, und ihr letztes Buch hat sie geschrieben über Sketch Notes und Bullet Journaling für Kinder, for kids. Liebe Diana, herzlich Willkommen.

Diana Soriat

Hallo Hallo Hallo aus Bremen.

Michaela Muschitz

Liebe Diana, wir beginnen bei all unseren Gästen mit der Frage, was bedeutet denn schreiben für dich? In deinem Fall möchte ich das dem Begriff größer fassen, was bedeutet denn Journaling für dich?

Diana Soriat

Also was bedeutet Schreiben und Journaling für mich? Also im Grunde genommen ist es auf jeden Fall ganz klar, das ist ein total starkes Tool ist, weil ich sag immer. Das also alles, was du durch den Kopf übers Herz aus der Hand rauskommt, das macht ganz viel mit einem, das ist halt wirklich ein riesen Unterschied, ob ich etwas mit der Hand schreibe oder ob ich etwas tippe. Finde ich.

Vor allem wenn es natürlich um Themen geht wie eben, dass man vielleicht Journalingübungen macht, um zu reflektieren oder um sich selbst zu entdecken und so weiter. Weil gerade, glaube ich, also wir denken ja sehr schnell und heutzutage vielleicht noch viel schneller und so schnell kommt man gar nicht hinterher, manchmal, und vielleicht verliert man dann auch ganz gerne mal den Faden oder den Fokus. Und mit Schreiben ist es eben. Ich verlangsamt das Ganze und kann dadurch tiefer reingehen und das ist, glaube ich, nicht nur wenn ich jetzt über mich schreibe oder Journaling betreibe, das ist sogar, wenn ich meine To-do-Listen schreibe, auch das ist ein Riesenunterschied, ob ich das mit der Hand mache. Oder ob ich das tippe, weil das Gehirn, das Gehirn, das ganz anders verarbeitet.

Und das hab ich so festgestellt für mich, also Bullet Journaling hast du ja vorhin erwähnt, mach ich ja schon sehr lange, das Journaling selber erst so, seit weiß ich gar nicht, als ich da Birgit mit Birgit, ja vielleicht zwei, drei Jahre oder so.

Und. -Also die Sachen, die die gehen auch ineinander und so weiter also das eine schließt das andere nicht aus, aber ich hab halt immer mehr festgestellt, boah, das ist so n richtig starkes Werkzeug. Und das ist das was für mich einfach bedeutet Journaling, Schreiben ist n unfassbar starkes Werkzeug mit dem man in alle Richtungen ganz viel machen kann. - Genau.

Michaela Muschitz

Viele kennen vielleicht den Unterschied zwischen Journaling und Bullet Journal nicht. Kannst du mal so ein bisschen umreißen? Worum geht es denn bei Bullet Journaling?

Diana Soriat

Ja, also Bullet heißt ja Kugel, eigentlich übersetzt Kanonenkugel übrigens auch oder so, aber eben auch Bullet. Also jeder kennt das Wort Bullet Point. Und erfunden hat das ja der Ryder Carroll, ein Amerikaner. Der hat das erfunden, um sein Leben zu organisieren und hat eben, er schreibt sehr kurz und prägnant, also Journaling ist ja tendenziell, ich schreib ganze Sätze, ich schreib auch lange Sätze von mir aus, vielleicht sogar verschachtelte Sätze und Bullet Journaling ist alles kurz und prägnant.

Und da geht es also primär natürlich auch um die Verwaltung von Aufgaben und to do's, aber er macht nicht nur das, sondern er schreibt auch auf was an dem Tag passiert ist, was ihn beschäftigt oder auch seine Notizen. Und dafür hat er halt auch ein bestimmtes Codierungssystem erfunden. Das heißt, er macht nämlich gar nicht nur kleine Bullets, sondern er hat für bestimmte Themen bestimmte kleine Zeichen. Ja, also ein kleines Pünktchen ist für die Aufgabe, ein Bindestrich ist für ne Notiz, ein kleiner Kreis ist für ein sogenanntes Event und so weiter. Und er erklärt auch, wie man sowas verwaltet, bereinigt und immer wieder neu aufsetzt sozusagen.

Und auch über die Jahre ist bei ihm auch sind viele Dinge hinzugekommen, die Reflektion und so weiter. Und was er aber eben ganz klar sagt ist, alles wird kurz und prägnant geschrieben, es gibt keine ganzen Sätze, die jetzt so wie man das kennt, aus dem Verb, aus dem Nomen und sonst was verstehen, sondern man hält sich relativ kurz so und genau. Das ist so ganz grob umrissen, würde ich das jetzt mal sagen, aber wie gesagt, es geht nicht nur um to dos, das kann man eben auch ja auch mit Reflektionsarbeit und so weiter machen, also. So wie Listenübungen kennt ihr ja auch! Ja, auch genau ja.

Michaela Muschitz

Mhm, also ich hab bei in seinem Newsletter jetzt vor kurzem gelesen, es geht ihm ja auch ganz ganz stark um dieses „Intensions“. Also was ist deine Intention, was willst du erreichen, auch dieses, warum tue ich Dinge? Um klarer zu sein, was ist meine Motivation und das finde ich das ganz ganz Spannende und darüber schreibend nachzudenken, sei es jetzt als Bullet Journal in kurzen Notizen oder halt im Schreiben, dann in längeren Reflexionstexten.

Diana Soriat

Das das, das hat er ja später so dazu genommen. Aber es gibt eben diesen Term oder diesen Ausdruck „Rapid logging“ also to log heißt ja eintragen... das kennt man so wie früher beim Schiff, oder ja. Moleskine Logbuch.

Und und dieses Rapid Logging ist eben dieses schnelle Eintragen von Dingen und so weiter.

Und was halt auch interessant ist, zum Beispiel also weil er migriert ja dann die Sachen, das heißt, wenn irgendwann alles unübersichtlich, also er macht es täglich mittlerweile glaube ich wöchentlich, aber er bereinigt das und macht ja immer neu. Das heißt, wenn du gewisse Dinge nie erledigst und die immer wieder neu aufschreibst, dann sagt er eben auch, warum tust du das? Ja, warum eigentlich kann es sein, dass du es vielleicht delegieren kannst? Kann es sein, dass du es eigentlich streichen kannst? Vielleicht ist es gar nicht so wichtig. Warum? Warum, warum verschiebst du es immer wieder? Und das ist zum Beispiel so eine Art Reflektionsarbeit. Und wenn du eine Sache, die du eigentlich machen solltest, immer nur im Kopf hast, dann ist die halt sonst wo. Wenn du es aber aufgeschrieben hast, dann ...

Erstens setzt du ja so eine erste Verbindlichkeit. Ja, ich hab es aufgeschrieben, dann darf es auch mal deinen Kopf verlassen, aber wenn du es immer wieder neu aufschreibst, weil du es nie hinbekommst, sie abzuholen, sagt er, dann überleg doch mal, warum das so ist. Und das ist auch so eine Art Form von Reflektionsarbeiten, das finde ich halt super interessant.

Claudia Scheidemann

Ja, ich habe jetzt letztens in einem Workshop ging es auch genau um diesen Unterschied. Was ist denn eigentlich Bullet Journaling und und Journaling? Und da waberten dann auch so ein paar Sätze durch die Gegend. Ja, das ist ja alles so umständlich und ich kann nicht immer wieder alles dauernd aufschreiben. Da wusste ich dann auch nicht so richtig was zu sagen, aber so wie du das beschreibst, klingt es jetzt irgendwie anders.

Diana Soriat

Ja, da weiß ich schon ganz viel zu sagen. Also es ist halt so, viele Leute gucken auf Pinterest und Instagram und geben das Wort Bullet Journal ein und dann kommt sehr aufwendige, hübsche, wunderschöne Seiten, ja.

Claudia Scheidemann

Genau, genau das war das Thema.

Diana Soriat

Ja, aber das ist ja gar nicht der Ursprung. Und so war es auch gar nicht gedacht am Anfang also der Ryder Carroll... ist ja ADSler. Und er hat dieses System erfunden. Der saß in seinem Büro und hat Besuch von einer Freundin gekriegt und die ist dann kommen und dann hat sie gesagt, Oh, du hast aber da ein schönes Notizbuch, dann hat er ihr das gezeigt und hat sie gesagt, Hey, das ist ja so cool, das musst du in die Welt raustragen! Wieso? Ja.

Und dann hat er so ein Blog gemacht und und ich glaube, youtube meine ich auch und das ging total viral. Und dieses ganze Kreative, das hat die Community draus gemacht, das ist, wenn wir Ryder Carrolls Bullet Journal anschaut oder zurzeit auch meins, weil ich im Moment ein bisschen nicht so viel Zeit hab für Kreativität. Das da ist überhaupt nichts Schnörkeliges drin und bei vielen Dingen ganz ehrlich, da gucke ich mir das an und denke um Gottes Willen, wie willst du damit arbeiten?

Also es gibt sehr schöne Sachen, aber arbeiten weiß ich nicht, ob man damit kann und es ist nicht aufwendig to do Liste. Also ich mache es ja auch nicht täglich, sondern wöchentlich. Das ist nicht aufwendig, wöchentliche Listen zu führen, die man aber nach einem bestimmten

System. Ich habe ja auch seinen Key Code System für mich erweitert, nach einem bestimmten System immer wieder bereinigt. Ja, wenn du immer nur durchstreichst ja, was er ja übrigens auch nicht macht, weil dann kannst du nachher nicht mehr lesen was da mal stand, sondern er kreuzt aus. Und dann hast du irgendwie 5 Seiten und musst immer wieder suchen: Wo ist noch nichts durchgestrichen? Und das ist ganz schön und dadurch wird ne Liste auch nie länger als ne halbe Seite und das ist nicht viel Arbeit, das ist ne was eben dieses kreative und da sag ich immer: Alles kann, nichts muss.

Und wenn man halt mehr machen möchte, macht man's, aber ich würde niemals, und das sage ich immer in meinen Workshops, nicht aufhören, sondern halt einfach den das Washitape weglassen. Ne ja aber mach weiter und wenn es nicht schön ist ist es egal, weil es funktioniert halt so gut. Also mein Kopf ist dadurch so entspannt, seit ich das mache und ich mache es ja ganz intensiv seit 2015 also ich mein, das sind jetzt 10 Jahre jetzt die 10 Jahre meiner Selbstständigkeit, ehrlich gesagt ne, ja.

Claudia Scheidemann

Ja, aber, aber das ist total wichtig, dass du das sagst, weil das war genau das haben wir dann diskutiert. Dann kam nämlich auch, ja, ich hab da auf Insta gesehen, ich hab da irgendwo auf Social Media was gesehen, ja, aber ich ich kann nicht zeichnen, dass so viel Zeit hab ich gar nicht und es geht ja wirklich in erster Linie dann, um, um um die Organisation von von Dingen.

Diana Soriat

Genau. Und das Einzige, was man mal zeichnen muss, ist ein kleines Kreuz, ein Punkt und vielleicht der ein oder andere Strich.

Claudia Scheidemann

Aber ich glaube, das kriegen die meisten hin,

Diana Soriat

Genau und ich glaube das ist halt so ein bisschen schade, man muss so ein bisschen weg von diesem wunderschönen, aufwendig gestalteten Seiten, und das ist auch wirklich nicht das, was der Ryder Carol gemacht hat und bis heute gar nicht macht. Ne, das ist spannend, ja.

Claudia Scheidemann

Im Zweifelsfall: Aufkleber. Das hab ich für mich entdeckt inzwischen.

Diana Soriat

Hat man auch, ich auch ganz oft.

Claudia Scheidemann

Und das Bild mit, wenn man es doch dann schön haben will. Aufkleber reinkleben.

Michaela Muschitz

Bleiben wir beim Thema Bullet Journal, weil das ja wie gesagt du viele von uns ja dazu auch inspiriert hast. Also unter anderem mich und du hast ganz, du hast vor ein paar Wochen ein ein Posting, du bist ja auch auf auf Instagram sehr sehr aktiv und du hast ein Posting rausgehauen. Das mir mich echt beeindruckt hat. Und du hast doch ganz, ganz viele Reaktionen bekommen ob der Offenheit, mit der du das geschrieben hast. Und zwar hast du eine Diagnose bekommen, ich glaube die viele dann auch zum Nachdenken gebracht hat. Willst du uns darüber was erzählen und was das auch ein Stück weit mit Bullet Journal für dich zu tun hat?

Diana Soriat

Ja, das kann ich gerne machen. Ich hab das natürlich lange überlegt, ob ich das teile oder nicht, hab es aber dann doch relativ spontan beschlossen. Ich habe die genau die Diagnose ADHS. Es gibt ja ein bisschen so verschiedene Arten. Es ist hochfunktionales ADHS, ich hab da auch ein IQ-Test dort mitgemacht, ich hab erst gesagt, nee, das möchte ich gar nicht machen. Hab ich dann da war dann halt 135 ist dann rausgekommen, da war ich dann doch auch etwas erstaunt.

Hab gedacht, ich guck mal. Warum hab ich überhaupt die Diagnose? A: Habe ich mich seit circa 3 Jahren mit dem Thema beschäftigt. Warum ist privater Grund, aber kann man sich ja vorstellen. Ich brauche nicht viel dazu sagen, ADHS wird direkt vererbt, also wirklich direkt nicht von den Großeltern und natürlich habe ich mich irgendwann gefragt. Könnte es sein, dass ich das an jemanden vererbt habe? An ein Kind, das ebenfalls diese Diagnose hat.

So, und deswegen genau. Und dann habe ich mich wahnsinnig viel eben eingelese, um eben auch zu verstehen und auch um das Kind zu verstehen und so weiter und so fort. Und hab dann natürlich immer mehr Parallelen entdeckt und hab echt so gedacht, ja nur weil bei mir alles funktioniert. Es ist schon echt oft ganz schön anstrengend. Und so weiter. Und und dann habe ich irgendwann gedacht. Ja, gerade auch das Thema Bullet Journal, weil mir das so hilft in den letzten 10 Jahren.

Ich hab ja wie gesagt meine Selbständigkeit, Graphic recording, ich geb Workshops, ich hab aber auch Illustrationsaufträge, gleichzeitig 4 Kinder. Tiere. Alles was ich da verwalten muss und ich würde ohne mein Bullet Channel total aufgeschmissen sein. Und ich geb ja diese Kurse um den Leuten zu sagen, Hey passt mal auf, das ist mega cool, weil ihr könnt euch so toll organisieren und vor allem könnt ihr euren Kopf entlasten, weil das ist ja das was bei den neuro-divergenten Menschen ganz oft ist. Ihr habt irgendwie, man hat 1.000 Tabs offen und 1.000 Gedanken im Kopf und Ideen und to do's und und und und wenn man das einmal aufschreibt, dann erlaube ich ja dieser Sache mein Kopf zu verlassen.

Weil ich sicher sein kann, hey, ich kann es nicht vergessen. Ich habe es aufgeschrieben. Und deswegen wollte ich mich eigentlich testen lassen. Um zu gucken, kann das sein, dass das von mir kommt? Ja, kann das sein, ist das der Grund, warum ich so gut funktioniere, weil ich dieses Bullet Journal führe und was gibt es eigentlich noch für Möglichkeiten? Ja, vielleicht will ich mich ja auch vielleicht in so eine Richtung bewegen, ADHS-Coaching oder so, das ist auch so ein bisschen im Hinterkopf.

Michaela Muschitz

Ja.

Diana Soriat

Und dann hab ich das eben gemacht und war irgendwie auch total erleichtert. Und es haben auch welche gesagt. Ja und was bringt dir jetzt, dass du das weißt? Und ich sag, das bringt mir ganz viel so, weil das bringt mir vor allem viel Verständnis, auch für mich selber. Für andere Menschen, die das haben, ob das Kinder sind oder Freunde, aber eben auch ganz viel...

Ja, wir sind ja nicht nicht normal, wir sind nur anders verdrahtet und wenn man das einmal versteht, dann kann man nämlich diese Dinge kanalisieren. Genau, und das ist so. Ja, genau, und dann ist es halt auch so, dass also die meisten Frauen, die diagnostiziert werden im Erwachsenenalter werden, das, weil sie in ihrer Familie direkt Kinder haben, die betroffen sind, sich mit dem Thema auseinandersetzen und plötzlich merken, wow!

Und es gibt sicher Leute, die sind viel chaotischer als ich und die sich wirklich schwer tun, es gibt ganz viele Frauen, die wirklich denken, sie sind dumm und doof oder sie kriegen was nicht hin und hin und her und dann plötzlich merken sie, hey wow. Ich bin nur anders verdrahtet. Ich kann das Thema vielleicht anders angehen, damit ich in diese Schublade, ja passe. Und vielleicht noch einen Satz, das passt halt nicht so in unser Schulsystem, das ist ja das Problem oder teilweise in unserer Gesellschaft.

Aber schau mal, früher waren wir Jäger und Sammler, da braucht es voll genau diese Leute, weil ihr kennt das vielleicht auch die AHDSler, die sind oft unkonzentriert, aber wenn die was haben, dann entwickeln die einen totalen Hyperfokus ja so war ja, als ich damals das Thema Sketch Notes entdeckt habe, habe ich gemerkt, das ist meins, ja und Bullet Journal dann halt. Und das brauchte man früher, dass da einer hinter so ein Mammut herrennt 2 Tage und nichts essen will, nichts trinken will. Ja, und gleichzeitig die Ablenkbarkeit. Man braucht die Leute, die sofort hören, ob da irgendwas im Busch ist, während die anderen noch gar nicht dran denken. Ja und man braucht auch die Leute, die um die Ecke denken, sonst wären wir vielleicht heute gar nicht da, wo wir jetzt sind. Und ich glaube Neurodivergenz ist halt ne Sache, die da kann man unglaublich viel damit machen, aber es ist halt für also in der Schule ist halt.

Claudia Scheidemann

Ja, ja gut, also bei mir, bei mir in der Familie kommt es auch vor. Mein Bruder ist hat es auch, es ist auch diagnostiziert und das was ich so spannend finde, ist, dass es ja bei bei Jungs und Mädchen im, also wenn man mal im Kindes und Jugendalter guckt, es ist, prägt sich ja unterschiedlich aus und also ich hab mich dann auch so ein bisschen mit beschäftigt und eingelesen natürlich.

Diana Soriat

Genau.

Claudia Scheidemann

Und dass eben dann Mädchen gar nicht diagnostiziert werden. Und das trägt auch noch dazu bei, dass man es eben erst im Erwachsenenalter merkt und währenddessen halt verzweifelt versucht, sich zu organisieren und meint mit meinem Hirn ist was falsch, weil.

Diana Soriat

Mädchen maskieren halt ne, weil die halt von Anfang an so sei, lieb sei, brav sei so und nur weil die Mädchen nicht rumzappeln, heißt das noch lange nicht, die zappeln dann halt mehr im Kopf rum? Ja, und das ist eben. Auch das also es. An und für sich hab ich ja die Diagnose ADS. Ja, aber die Amerikaner zum Beispiel, die unterscheiden gar nicht zwischen ADS und ADHS. H ist ja diese Hyperaktivitäten und die Amerikaner sagen, nur weil ein Mädchen nicht zappelt, ist sie trotzdem (?) aber ich sage jetzt nur ADHS und das finde ich spannend und irgendwie auch richtiger und in Deutschland ist es teils mal so mal so, ich würde das einfach als ADHS bezeichnen und ADS für mich gibt's das irgendwie auch nicht. Aber es ist ja wie bei den normalen Medikamenten und überall, auch das wissen wir ja mittlerweile alle, dass alles für die Männer gemacht wird, dass die eben Medikamente für die Männer gemacht sind und eben auch Diagnosen, das ist ja beim Herzinfarkt genau das gleiche. Ja, das ist bei Frauen ganz anders als bei Männern. Genauso eben auch bei Neuro- Divergenz.

Claudia Scheidemann

Vielleicht. Vielleicht noch mal als kleine Erklärung „maskieren“ heißt einfach das, was eigentlich da ist, verstecken. Und ein, so sagen wir mal, sozial angepasstes Verhalten zeigen. Soweit weiß ich das.

Diana Soriat

Genau. Maskieren ist genau. Ich pass mich so an, wie das da nötig ist und gebraucht wird und wie die Leute das sehen wollen. Und die Mädchen sind da halt vielleicht ein bisschen geschickter oder vielleicht auch eher so anezogen, ne. Sei sei brav, sag sag ja.

Claudia Scheidemann

Und es das ist einfach wahnsinnig anstrengend, schlicht und ergreifend. Weil man dauernd dann auf der Hut ist.

Diana Soriat

Genau, man ist immer ein bisschen auf der Hut. Genau, es ändert sich ja so ein bisschen, finde ich, dass wir jetzt nicht mehr ganz so...

Claudia Scheidemann

Deshalb finde ich das auch total wichtig, dass das Thema einfach da ist und eben nicht nur in Bezug auf Kinder und Jugendliche, sondern eben ja, das kannst du auch als Erwachsener noch und als Erwachsene entdecken oder entdeckt bekommen. Das ist total wichtig.



Diana Soriat

Ja, und wichtig ist auch, dass klar ist, dass es überhaupt nichts mit Intelligenz zu tun hat. Das ist wie mit LRS oder Autismus, es gibt ja auch Autismusvarianten von bis ja gerade bei den Autisten sind sie oft hochintelligent, aber auch ganz viel ADHS ler sind hochintelligent und so, es muss nur irgendwie kanalisiert werden, das Ganze genau.

Michaela Muschitz

Wobei ich, du hast vorher den Herzinfarkt erwähnt, dass der bei Frauen definitiv anders ist. Und ich war sehr erstaunt. Ich habe vor 3 Jahren ist es schon 3 Jahre, ich glaube 3 Jahre eine Rettungssanitäter-Ausbildung gemacht, also ich habe mich mit ja 52 in den Kurs gesetzt mit lauter jungen Männern, die das statt ihrem Wehrdienst gemacht haben. Und zwar sehr, sehr erstaunt, dass wir dass dort dezidiert gelehrt wurde. Achtung, der Herzinfarkt schaut bei Frauen anders aus als bei Männern, weil gerade im Rettungsdienst bist du meistens ja der, sind wir ja die Erste vor Ort, die sowas auch einschätzen müssen, um den entsprechenden Maßnahmen setzen zu können und da war ich so ein, also dort ist es schon angekommen, Halleluja. Wieviele in der Praxis dann wirklich dran denken, kann ich nicht sagen, aber die Fälle, die ich selber miterlebt hab, wurde das sofort erkannt und das fand ich schon schon cool, dass zumindest in diesem Bereich sich etwas ändert. In vielen anderen Bereichen wissen wir, leider noch nicht.

Diana Soriat

Wär halt gut, wenn auch die breite Masse das weiß. Ich weiß das halt auf Instagram, weil ich es mal gesehen hab, weil es nützt halt auch nichts, wenn noch keiner die Rettung ruft, weil das gar nicht erkennt und das fängt glaub ich wenn ihr mit Rückenschmerzen und ich weiß es noch nicht.

Michaela Muschitz

Übelkeit.

Claudia Scheidemann

Aber ich glaub, das ist was was, was wirklich auch unterschätzt wird in in weiten Teilen, was da Social Media kann. Tatsächlich also ich meine, wir wollen nicht anfangen über dubiose medizinische Statements auf Instagram, die gibt es reichlich, aber es gibt aber auch eben gute Kanäle, wo man sich eben informieren kann und die seriöse Informationen verbreiten. Und ich glaube, gerade wenn es so um um dieses Medical Gender Gap geht, das eben Frauen nicht so erforscht sind oder die Krankheiten von Frauen, wie das bei Männern ist wie gesagt, erinnere mich aus dem Studium Pharmazie, da war das dann völlig klar. Ja, natürlich werden die Studien an Männern gemacht, weil da kriegen wir ja bessere Ergebnisse, dann haben wir ja diese komischen Hormonschwankungen nicht und keine von uns Anfang der 90er hat gefragt, ja, aber hinterher nehmen das doch auch Frauen, das war da in den ersten Schritten war das egal. Also und was da eben halt jetzt doch durchaus in die breite Masse eben gehen kann. Das also das finde ich, das wird noch ein bisschen unterschätzt, glaube ich.



Diana Soriat

Ja, und dafür ist Social Media insgesamt gut, genauso wie zum Thema Neurodivergenz, weil man dann gucken kann. Mhm, ja, ich bin nicht alleine damit. Es gibt ganz viele andere, die offen damit umgehen und man sieht es ja an meinem Post. Ich habe den ja sogar oben fixiert. Was da geschrieben wurde drunter und und ich möchte gar nicht wissen, wieviel Privatnachrichten ich bekommen habe. So wirklich ganz spannend oder sich vielleicht nicht mal getraut haben drunter zu schreiben, wo ich sag, warum denn nicht? Und auch gesagt haben: Wow, dein Mut und ich denk so: Hä wieso? Ich hab ja eigentlich nur was erzählt wo ich finde weil ich mich aber auch nur schon so lange damit beschäftige.

Hey, das ist kein Makel, es kann sogar ein Geschenk sein, genau. Und es gibt ja Strategien. Es gibt ja Strategien, wie man wie man damit umgeht, um eben in der Gesellschaft irgendwie zu funktionieren, wie halt das Bullet Journaling ja oder das Schreiben, viele haben ja eben auch diese Gefühlsausbruchsprobleme, Auch das kann man natürlich mit Schreiben ...man kann sich runterholen, weil das ja das Problem bei Neurodivergenz oft ist, oder ich sag mal jetzt mal explizit, ADHS ist ja diese wahnsinnige Ablenkbarkeit, das kenne ich ja auch, hier ist eine E-Mail, ah, da muss ich ja noch eine whatsapp schreiben. Ach Mensch, hier, ich glaube, wir brauchen einen Kaugummis und so, ja

Und und das Schreiben ist du bist nie mehr so im hier und jetzt als wenn du schreibst oder auch zeichnest, und das ist das, das die Kraft dahinter, dass es dich so ins hier und jetzt bringen kann, sowohl für Journaling Methoden als auch für Organisationsgeschichten und so oder auch zum Beispiel ich, ich zeichne ja auch am Sonntag eine kurze Übersicht meiner Termine. Ganz einfach, das sieht man auch bei mir auf Instagram. Das ist echt unkompliziert und ich hab die Termine im Handy sagen die Leute ja auch wieso. Ich hab es im Handy sag ich ja, aber ich schreib es noch mal auf und vor allem ich sehe es, weil das ist auch oft typisch ADHS, was ich nicht sehe, gibt es nicht.

Deswegen ist manchmal auch ziemlich chaotisch, was in einem geschlossenen Schrank ist, ist plötzlich weg. Ich finde manchmal auch Dinge und denke auch, ja cool, wow. Und wenn ich es aber in meinen Bullet Journal. Ich hab, ich mach das. Immer so also. Links ist immer die Wochenübersicht Montag bis Sonntag und ich unterteile in Vormittag und Nachmittag und rechts sind die To do Liste und die ist unterteilt in Business links und rechts. Privat zum Beispiel ist mir auch wichtig.

Und wenn ich dann in meinem Handy guck und Sonntag meine Termine aufschreibe, dann führe ich mir das halt vor Augen und ich sehe das wie so ein fotografisches Denken und denk ach ja stimmt, genau das kommt und so und obwohl ich es im Handy hab und es ist ein Unterschied ob ich mein Handy nehme und da einmal reinschaue oder ob ich den Stift in der Hand nehme und das wirklich aufschreibe und das ist wirklich das und das entspannt den Kopf, ich weiß was auf mich zukommt nächste Woche, ich kann abschätzen wird es viel, wird es wenig und ich habe das auch schon gehabt, dann habe ich das Sonntag nicht geschafft. Dann war Montagmorgen. Das eine Kind kotzt, das andere war so. Ich war total gestresst, hab gedacht und ich weiß gar nicht, was auf mich zukommt und ich hab es erst irgendwann mittags geschafft. Und dann hab ich die vorige Woche Liste die Liste bereinigt, die Termine aufgeschrieben und es war nur so wenig. Und hätte ich das Sonntag schon gemacht, dann hätte ich, hätte ich schon gewusst, OK, alles easy und das habe ich halt übersehen und da habe ich auch so gemerkt, wie nervös ich

war und deswegen denke ich mir immer. So, wenn du, wenn du viel zu tun hast und immer Angst hast, was zu vergessen, schreibst auf. Es hilft unfassbar, das ist wie ein externes Gehirn, genau ja.

Claudia Scheidemann

Ja, genau.

Michaela Muschitz

Ich kann das so gut nachvollziehen. Ich hatte genau dieses Phänomen. In dieses, Oh ja, ich kriege eine whatsapp können wir nicht da. Und ja, ja klar können wir machen, ohne vorher nachzuschauen, weil ich es einfach noch nicht am Schirm hatte. Schlag meinen Bullet Journal auf und sag so, oh nein, das geht doch nicht, weil ich habe ich habe vergessen, dass ich einen Arzttermin habe, den ich einfach nicht am Schirm hatte. Ja, klar steht er im Handy drinnen und ja, er wird mich wahrscheinlich auch vor Abfahrtszeit rechtzeitig erinnern, aber ich hätte mir dazwischen jetzt noch mal was ausgemacht, ich glaube ich lass mich jetzt auch testen, weil er vieles von dem, was du erzählt hast, kommt mir so wahnsinnig bekannt bei mir vor. Ist genau das, wenn ich es nicht sehe, aufgeschrieben habe, ist es nicht existent, ja. Ist es weg.

Diana Soriat

Und es ist natürlich auch. Also wir haben ja gesagt jetzt, wir sprechen da ganz offen drüber und so weiter, es gibt ja Medikamente so, und ich hab das halt ausprobiert und ich nehme die nicht immer, aber wenn ich weiß, es ist sehr. Ich brauch wirklich viel Fokus für diesen Tag oder die nächsten 2. Dann mach ich das. Und das ist ja offiziell verschrieben. Insofern ist es ja kein ich red jetzt bewusst offen drüber, weil so viele immer sagen wollen, ich weiß nicht und man wird abhängig und so und ich hab mich ja nun wie gesagt seit 3 Jahren damit beschäftigt. Es gibt eben dann auch Ärzte, die sagen ja aber hä wieso, wenn du nicht so gut gucken kannst, sagt doch auch keiner wieso, du siehst das doch eh irgendwie, du brauchst keine Brille.

Warum soll man denn keine Brille tragen? Das muss man auch blind sein oder wie? Und das finde ich, und das finde ich, ist ein super Vergleich und deswegen finde ich, sollte man da überhaupt, also das ist jedem sowieso seine eigene Entscheidung, aber ich finde, das kann man jedem auch mitgeben. Ich meine wenn wenn du nicht wenn du ganz ordentlich guckst, aber nicht so richtig, dann überleg dir ob du eine Brille aufsitzen willst oder nicht.

Und die machen nicht abhängig diese Medikamente und das wird ja nicht einfach so verschrieben, das fällt ja unter das Betäubungsmittelgesetz, das unterschreibt ja keiner einfach so, verschreibt ja keiner einfach so. Das heißt, man kann da sich drauf verlassen, das ist in Ordnung und es ist überhaupt kein kein Makel, wenn man sich da unterstützen lässt. Denn ADHS ist ja ein Dopamin Ausschüttungsproblem, das kommt ja noch hinzu, ne, weil man oft eben dieses diese Dopaminausschüttung eben nicht so funktioniert wie bei den normalen Menschen, deswegen ist es auch oft so, dass man oft gelangweilt ist. Mit Dingen, die einen nicht interessieren. Ja, sind solche Kinder manchmal. Ich sehe, dass bei diesem einen Kind Englisch, Kunst, Mega Noten ja Mathe interessiert es halt nicht, hab mich auch nicht interessiert genau, aber das kann eben helfen in der Welt zurechtzukommen oder eben auch Kinder durch die Schule zu kommen, weil die Schule ist leider eben nicht drauf ausgerichtet. Gehört das mitzutragen oder weniger? Das ist ja, wie LRS, LRS wissen wir doch mittlerweile auch, dass das

nichts mit mit Dummheit zu tun hat, sondern auch mit einer, mit einer Verschaltung, warum die Kinder oder Erwachsene diese Leserechtschreibschwäche haben, genau.

Claudia Scheidemann

Aber ich finde es spannend, was du sagst, dieses Medikamente eben als als Unterstützung zu sehen. Sozusagen nicht unbedingt, dass es drum geht, irgendeine Krankheit zu heilen, sondern dass es heißt, nee, das ist das ist das, was ich einsetzen kann, das ist eine Substanz, die ich nutzen kann, wenn ich weiß, ich brauche die, und ich glaube, das ist auch ganz wichtig, und ich kenne das von von vielen anderen auch, die die ADHS ist eben mit ... medikamentös angehen oder sich Unterstützung holen. Dieses Lernen, ja ich kann das selber bestimmen, wann ich das einnehmen, das ist ja nur so, auch sogar nicht, also nicht nicht üblich, sonst heißt es, der Arzt sagt, du nimmst dreimal am Tag und bitte jeden Tag und so dieses zu lernen, OK, ich kann das auf mich selber maßschneidern, sozusagen eine eine Unterstützung, wann ich sie brauche, wie ich sie brauche, und das finde ich, ist ein total wichtiger. Also so, so ein, also so, so ein Shift im Kopf einfach zu sagen, nee, es ist nicht weil du krank bist, sondern das ist so was wie eine Brille.

Diana Soriat

Genau das ist, wie die Brille genau für dein Gehirn, deine Gehirnbrille. Genau.

Claudia Scheidemann

Fokussieren, damit man scharf sieht? Genau.

Diana Soriat

Und es ist ein bisschen ein Tabu und deswegen sprech, sag ich das jetzt so genau, damit Leute da eben. Ich finde sowohl die.. also eins vielleicht noch, wenn es dann auch immer heißt, ja, jeder hat ja ADHS. Es haben mehr als man denkt, aber nur ich sag mal so, wenn man nicht weiß wie es einem damit geht. Sollte man einfach die Klappe halten? Ja. Und ich meine diese Diagnosen, die werden, da kommst du ja nicht hin, ja und sagst 3 Sätze und da sagt der Arzt, du hast das, das ist ja aufwendig, also ich war den ganzen Tag da. Ja, manche machen das über 3 Tage. Und es ist ... es verletzt schon ein bisschen, glaube ich, wenn so ein Mensch sagen, ja, ich bin auch öfters mal nicht organisiert, ja, und dem ist nicht klar, wie, wie schwer sowas sein kann und ... wie gesagt, für mich war es immer trotzdem OK, aber es gibt eben auch welche, da ist es echt intensiv und die denken halt wirklich, die denken sie sind schlecht und was halt auch ganz wichtig ist zu wissen, es gibt sehr, sehr viele Depressionen die in Wirklichkeit gerade bei Frauen eine unbehandelte ADHS ist, weil sie eben das Gefühl habe, ich krieg nichts in Griff. Sich immer schlechter fühlen, immer mehr denken, ich bin nicht gut, ich reiche nicht, ich bin zu viel, ich bin zu laut, ich bin zu wenig und das ist halt auch so eine Sache, die man im Hinterkopf behalten sollte, finde ich. Ja, gerade bei Frauen ist das ganz viel so. Ja.

Michaela Muschitz

Also danke für deine Offenheit, aber wir haben diesen Podcast hier ganz bewusst Tinte und Courage genannt, weil wir genau diese Offenheit auf der einen Seite schätzen, aber finden, das ist ja auch das, es geht ja auch darum, anderen Mut zu machen, sich mit einem Thema mal auseinanderzusetzen und da mal vielleicht hinzuschauen.

Diana Soriat

Genau.

Michaela Muschitz

Lasst uns ganz kurz nicht wirklich Thema wechseln, aber du hast es schon ein bisschen angedeutet und du hast auch dazu ein Buch geschrieben. Sketchnotes und Bullet Journal for Kids. Wie kam es dazu und was ist auch dein Beweggrund, gerade für Kinder, diese zwei Themen aufzubereiten?

Diana Soriat

Ja, also ich hab dir schon erzählt, also Bullet Journaling kam 2015 in mein Leben, Sketch Notes 2014 und und betreibt das ja nun seit Jahren auch mit Workshops. Es kann mir noch Sketch Your day, das ist so ein bisschen Journaling Methode mit Malen nicht unbedingt so einfach Sketchen, sondern ruhig so ein bisschen künstlerischer. Und ich bin ja die einzige, glaube ich, in Deutschland, die das auch oft vermischt beziehungsweise ineinander fließen lässt, auch auch in Unternehmen mittlerweile, wenn ich Sketchnotes Workshops gebe, dann gebe ich immer noch einen kleinen Bullet Journalimpuls, vor allem die To do Verwaltung sind immer alle ganz happy oder auch bei den Bullet Journal Workshops gebe ich auch immer Sketchnote Impulse. So, und ich denke, dass eben auch ne Kombination aus beiden eigentlich ne schöne Sache ist. Ja und eigentlich wollte ich noch mal Sketchnotes for Kids schreiben und dann hat mein Verlag der beste Verlag der Welt gesagt, nee, ach, wir haben schon so viel Sketchnotes und ich erzähl das ganz ehrlich. Nee, weiß ich nicht und so macht doch ein Buch so ein Zeichen Anleitungsbuch für Kinder und dann hab ich gesagt, NÖ. Ich nicht.

Und dann hab ich gesagt, weißt du, Sabine, so heißt meine Lektorin, weißt du alles, was ich mache, auch wenn ich zeichne oder wenn ich schreibe oder Bullet Journaling mache, es ist bei mir nicht unbedingt der Kunstgedanke dahinter, sondern es ist eigentlich immer so eine Art Hilfe. Und was hältst du denn davon, wenn wir das für Kinder machen? Wir machen Sketchen und Bullet Journaling für Kinder und dann hat sich das noch mal in die höhere Etage gebracht und dann haben die gesagt, ja.

Und warum habe ich das gemacht, weil dieses Buch ist ja so aufgebaut, es gibt die Hälfte, geht über den Alltag und die Hälfte geht über die Schule. So, und ich hab das eben aufgebaut, weil ich finde, dass diese diese Bullet Journaling und Sketchnotessache sich so ergänzt, ich hab den Kindern natürlich erklärt, wie kann ich eine Monatsübersicht oder eine Wochenübersicht machen, wie kann ich mich organisieren, gleichzeitig aber auch, wie kann ich zum Beispiel ein Sketch Diary machen, also wie war mein Tag heute um diese Reflektionssache zum Beispiel reinzubringen oder ein Travel Journal.

Und ich habe das halt so vermischt zum Beispiel, ich habe Geburtstag, ich plane meinen Geburtstag. Wie kann ich eine Einladung gestalten? Das ist ja das Sketchnotmäßige ne Verbindung aus Schrift, Rahmen, Banner, Zeichnungen, aber wie organisiere ich mich da eigentlich? Ja erst die Liste wieviel sollen kommen, wo soll es denn stattfinden, ja an welche Spiele machen wir und das alles mit aufzuschreiben und aber strukturiert durchzuorganisieren und das fand ich halt einfach so eine schöne Idee, es haben ja auch ganz viele Lehrer kaufen das Buch ja auch.

Aber auch zum Beispiel Listen, dass ich sage, was sind Lieblingssongs, ja, was sind meine oder Bucket Lists, wo möchte ich eigentlich mal hin oder wie kann ich meine Ziele festsetzen und das gleiche, aber immer eben gestalterisch, ohne zu kompliziert zu sein. Das Buch ist auch nicht bunt, also es ist schwarz, weiß mit Türkis, mehr ist es nicht.

Aber auch wie kann ich ein Referatsplakat gestalten? Da kommt wieder das aus dieser Sketchnote. Also da kommt wieder der Sketchnote-Hintergrund. Ja, wie kann ich das visuell aufbereiten oder auch wiederum, wie kann ich ein Lernzettel machen, wo hole ich die Informationen, kann sie strukturiert aufschreiben, das geht wieder so ein bisschen in das Bullet Journaling. Und deswegen habe ich dieses Buch gemacht, weil ich fand, dass für die Kinder kann das super hilfreich in der Schule sein, aber auch zu Hause nicht immer nur tik tok gucken oder nicht immer nur zocken. Und vielleicht auch hier. Ich habe ein Notizbuch und ich mache das Ganze so und dann natürlich auch. Wie gestalte ich eine Geburtstagskarte oder für den Muttertag, für die Mama und so. Und da kommen aber eben nicht nur einfach zeichne ne Blume, sondern. Ich hab ein eine Headline, ich habe eine Überschrift, ich habe ein Banner, ich habe ein Bild, ich habe eine Information, also so ist das halt quasi aufgebaut. Ich glaube, das ist ganz nett, ganz nett gelungen und für Erwachsene totale Anfänger kann es vielleicht auch ganz hilfreich sein.

Claudia Scheidemann

Ja, jetzt, für welche Altersklasse hast du das gedacht?

Diana Soriat

Ich finde also, die sollten schon irgendwie schreiben können. Also ich glaube idealerweise ab fünfte Klasse so ab zehn. Ich denke, dass die kleineren da auch was finden. Also ich hab da natürlich auch (?) Zeichen drin oder Strichfiguren wie zeichne ich Strichfiguren in Bewegung, das ist ja auch alles drin, also es ist so n kleiner Rundumschlag, ich glaub die kleineren können natürlich nur jetzt mit Lernzetteln noch nichts anfangen, halt eher ab der fünften beziehungsweise Österreich ist es ja dann wieder ab der ersten oder habt ihr auch fünfte Klasse nee gell?

Michaela Muschitz

Fünfte Klasse ist dann in der Uni, in der in der in der ja AHS, also höhere Schule kennst du etwa? Du startest nach der Volksschule wieder mit 1.

Diana Soriat

Genau. Genau so habe ich sie auch in Erinnerung. Bin ja auch aus Österreich, gell? Erste Grundschule ist die Volksschule 1, 2, 3, 4 und dann geht es wieder mit 1 los und in Deutschland geht es mit 5 los, also auf jeden Fall so ungefähr ab 10, wenn man einfach auch, also ab schulischen Themen, wenn man schon ein bisschen selber was erarbeiten darf und das machst du ja in der Volksschule oder Grundschule noch nicht so ganz, das ist ja mehr so frontal.

Aber auch da. Finden die Kinder was drin. Auf jeden Fall genau. Ja.

Michaela Muschitz

Ich find das grandios, dass du das so aufbereitest und ich hätte mir in meiner Schulzeit sowas schon gewünscht, wo wir nur.

Claudia Scheidemann

Ja, ich mein, es ist ja auch, also was ich so mitkriege tatsächlich. Die haben auch Terminkalender. So was hatte ich früher nicht. Als Kind also ich glaub das ist einfach auch viel notwendig. Also es ist toll, dass es so was so, so was für die jetzt machst. Einfach, das ist echt und je früher man solche Organisationstechniken hat und dann wieder die Gewohnheit, dann hat man ziemlich viele Schwierigkeiten, später nicht mehr.

Diana Soriat

Genau. Und ich meine die Bullet Journal Methode selbst. Also diese reine to do Verwaltung die wenn man die einmal drin hat kannst du auch im vorgefertigten Kalender anwenden, also klar und der Ryder Carol sagt halt leeres Notizbuch, weil dann, wenn mal nichts los ist und so und so denke ich das auch. Und mittlerweile sehen meine Wochenübersichten immer gleich aus, fast so wie dieses Leuchtturm links die Tage rechts sind freie Seite. Aber man kann das, auch wenn das auch noch zu viel ist. Der kann trotzdem sich mal mit dem Thema beschäftigen und trotzdem in einem Kalender, der auch schon fertig ist die Methode anwenden, kann man wirklich trotzdem machen, ist schon ganz ganz cool also für die, die ein bisschen Angst vor dem leeren Blatt haben.

Michaela Muschitz

Wir fragen alle unsere Gäste nach ihrem Lieblingsbuch. Was wäre denn das für dich? Und du darfst natürlich auch mehrere nennen, aber wenn du eines hast, freuen wir uns.

Diana Soriat

Das also Bücher lesen, finde ich, ist sowieso toll. Man kann übrigens super Buchtracker zeichnen, da könnt ihr mal im Internet schauen, Diana und habitracker googlen, da findet ihr auch Buchtracker.

Ich les sehr, sehr, sehr viel und deswegen hab ich eigentlich ziemlich viele Lieblingsbücher. Da könnt ich jetzt ein paar runter rattern, aber ich kann euch eins nennen, weil ich es gerne verschenke. Das Kauf ich immer wieder mal so 5 Stück nach und zwar heißt das Kummer aller Art. Von der wie heißt die noch? Leki noch die Mariana Leky und es ist eigentlich sind da Kurzgeschichten drin, aber das ist so herrlich zu lesen, das ist einfach irgendwie mit so ganz ehrlichen und nahbaren Figuren. Man könnte echt denken, ja, das ist genauso jetzt bei mir um die Ecke auch so und die hat irgendwie die Gabe an irgendwie so ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, aber gleichzeitig schon auch so gesellschaftspolitische Themen irgendwie so ein bisschen anzusprechen. Also es ist wirklich ein ziemlich cooles Buch, also sie hat so eine sprachliche Finesse, und es gibt ja Leute, die vielleicht nicht gerne viel lesen oder so ein ganzes Buch, und deswegen ist es ganz geeignet, weil du da so Kurzgeschichten drin hast, wo du jedes Mal denkst, ja, das lege ich jetzt mal weg. Da kann ich jetzt mal ein bisschen drüber nachdenken, ja. Große Empfehlung.

Ich habe gleich alle anderen von ihr auch gekauft, weil das mache ich dann immer, wenn ich ein Autor gut finde, ja dann kaufe ich alle anderen meistens, also so zum Beispiel, wenn ich ganz toll finde, der Daniel Glattauer ist das nicht sogar ist das ein Österreicher.

Gelesen und er hat mega oder der Ewald Ahrens, wobei die letzten beiden fand ich nicht so gut, Ewald Ahrens finde ich auch cool, „Alte Sorten“ hat er geschrieben und.

Ja, das gibt schon coole Bücher – „22 Bahnen“ mega cool, ja.

Michaela Muschitz

Das habe ich noch nicht gelesen. Das liegt auf.

Diana Soriat

Musst du unbedingt, das kommt ins Kino, glaube ich. Jetzt im September habe ich irgendwo gehört.

Claudia Scheidemann

Wow, okay.

Diana Soriat

22 Bahnen war auch ein tolles, da gibt es dann auch noch. Ich glaube, das geht noch weiter mit irgendwas mit Welle oder so. Aber ich weiß nicht mehr, wie es anschauen muss. Gleich hinterherlesen auch super. Und hier die Fallwickel. Das ist auch sehr, also hier „Die Wut, die bleibt“. Mega gut und dann das andere „Und alles so still“, das das war mir fast zu krass, das finde ich schon sehr, das hat mich ziemlich mitgenommen.

Michaela Muschitz

Das ist, das ist ja das, an dem habe ich auch ziemlich gekieft. Aber die Wut, die bleibt, das war ja auch ihr großer großer Durchbruch.

Diana Soriat

Ja.

Michaela Muschitz

Mittlerweile auch. Also das das „Und alles so still“ glaube ich glaub das gibt es mittlerweile als Theaterstück. Das hat eine eine eine Freundin von mir schon gesehen und die war unglaublich beeindruckt. Aber ja, das ist ein Buch, das nicht so einfach zu verkiefeln ist. Aber auch „Die Wut, die bleibt“, ich hab es versucht Männern zu empfehlen.

Diana Soriat

Und?



Michaela Muschitz

Ja, nein, die, die die Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen, war enden wollen, aber das war wirklich ein Buch, das mich auch sehr beeindruckt hat. Und sie steht auf unserer Wunschliste der Podcast-Gäste.

Diana Soriat

Oh, diemuss unbedingt kommen. Boah mega. Ja das.

Michaela Muschitz

Ja, wir arbeiten dran.

Diana Soriat

Aber. Ja, das wäre schon cool.

Michaela Muschitz

Wir haben Großes vor mit diesem Podcast.

Diana Soriat

Die würde ich auch mal gerne kennenlernen, die hat ja auch irgendwelche Lesungen gemacht. Eine Bekannte von mir hatte in Hannover oder Hamburg, glaube ich gesehen, so habe ich aber irgendwie verpasst oder so, wenn die mal wieder nach Deutschland kommt oder ich muss nach Österreich ich bin ja auch in Salzburg geboren, also. Genau, ja.

Michaela Muschitz

Was wir auch alle unsere Gäste fragen, ist die Frage nach der Lieblingsschreibübung oder Methode. Was ist denn das bei dir -außer Bullet Journal?

Diana Soriat

OK, also ich hab ja das das Schreiben oder das Journaling kennengelernt durch die Birgit Birgit Schreiber, die ja auch mit uns das Journaling Barcamp natürlich organisiert hier. 26. Februar ihr schreibt es in die Shownotes glaube ich. Weil das wissen ja jetzt viele, die euren Podcast hören, Journaling und Tagebuch schreiben sind ja zwei verschiedene Sachen eigentlich, gell, und deswegen gibt es ja diese sogenannten Schreibimpulse und das finde ich ganz toll, da gibt es ja viele verschiedene auch hier.

Weil ich war doch auch bei der Cathleen Adams, da haben wir uns ja auch gesehen in Salzburg, die hat ja dieses Kartendeck, das ist ja auch ganz toll, gibt es übrigens bei der Birgit, glaub ich, und bei dir gibt es. Und es gibt verschiedene Sachen, die ich ganz gut finde, auch so Listenübungen. Aber was ich eigentlich am Allercoolsten finde, und das ist eigentlich egal, welche Schreibübung, ist eine Schreibübung nach der Schreibübung und die heißt die Ernte und das ist das, was für mich der totale Game Changer war, weil ich habe oft auch so eine Schreibübung gemacht und dann habe ich es gelesen oder auch nicht hinterher, manchmal war es auch so heftig, das nicht mehr lesen wollte und das ist aber eine Übung, wo du noch mal einen Satzanfang machst und der Satzanfang geht so:

Wenn ich das lese Komma merke ich oder wenn ich das lese, stelle ich fest oder wenn ich das lese, bin ich überrascht, dass das heißt, das was du gerade geschrieben hast, liest du dir noch mal durch, dann beginnst du den Satz mit, wenn ich das lese, merke ich, spüre ich oder so und schreibst dann noch mal los und vielleicht gibt man sich auch da nur 10 Minuten oder so, aber was dann alles rauskommt, das kann man sich gar nicht vorstellen und das ist das, was ich auch schon öfters mal Mal anderen erzählt hab oder oder oder probieren hab lassen und das war für mich der absolute Game Changer, diese sogenannte Ernte und die ist fast noch kraftvoller manchmal finde ich als die Schreibübung vorher selber, weil man das voll intensivieren kann und das finde ich ihr merkt schon, da bin ich immer noch ...

Es ist so eine coole Übung, das kann ich nur jedem empfehlen und das kannst du sogar anwenden, wenn du deine deine Bullet JournalWoche ist rum. Ja, du hast ja, da kommen ja immer wieder to dos dazu. Es wird was ausgekreuzt oder vielleicht schreibst du ne Notiz auf oder wenn du was erlebt hast. Das kannst du auch da machen. Du nimmst deine letzte Woche und schaust dir diese Doppels ich hab immer ne Doppelseite, schaust dir das mal an was da alles war und machst dann. Wenn ich das sehe stelle ich fest... und es ist super interessant, dann kannst du auch sagen Wow ich hab echt viel geschafft und stimmt ich hab doch den und den getroffen es war schon ziemlich cool und so und das ist auch etwas das kannst du auch so machen, du kannst ja sogar. Über alles Mögliche so reflektieren. Ja, du kannst auch am Abend theoretisch sagen: Wenn ich an meinen heutigen Tag denke, spüre ich, dass ... Und das ist eben diese sogenannte Ernte, und die finde ich ... Mega genau. Ihr kennt die bestimmt.

Claudia Scheidemann

Ging mir genauso, als ich die kennengelernt hab, das war... Ich hab vorher auch schon ganz ganz viel geschrieben, aber das war so der der Game Changer auch wirklich danke mal wieder ja.

Diana Soriat

Ich hab das nie vergessen. Ich glaube, ich war da in Österreich gerade und hab so ein Schreibcamp bei der Birgit mitgemacht und dann hat sie das vorgestellt und ich war, ich hatte Tränen in den Augen, ich hab nachher, als wir dann fertig waren, hab ich gesagt. Boah, birgit, wie cool ist das denn? Das kannte ich gar nicht, also das ist so, also es kann auch heftig werden, muss man auch dazu sagen aber. Das ist schon ziemlich cool. Genau.

Michaela Muschitz

Lieben Dank ja, die ja, die Ernte ist ja auch bei mir war sie ein Gamechanger und einen sagen, Ah OK, da geht's noch weiter und da, da kommt eine Erkenntnis, die mir vorher beim Schreiben so vielleicht gar nicht bewusst geworden ist. Ich bin aber jemand, die die Ernte bewusst nicht gleich danach schreibt.

Diana Soriat

Stimmt, kann man hier sein. Stimmt ja cool.

Michaela Muschitz

Ich mach das manchmal bewusst einen Tag versetzt.

Diana Soriat

Ach cool.

Michaela Muschitz

Weil ich bin dann so ungeduldig. Ich hab das ja eh gerade geschrieben, ich weiß ja, was ich gerade geschrieben hab, warum soll ich mir das jetzt noch mal durchlesen und bin dann da doch.

Diana Soriat

Ja, ja, genau, liegt auch am ADHS... .

Michaela Muschitz

Und bin dann dadurch aber so unaufmerksam beim Lesen. Und ich habe gemerkt, wenn ich das am nächsten Tag erst mache und lese, weil dann ist es nicht mehr so ganz so frisch und dann kann ich mich halt nicht mehr so ganz genau erinnern, was ich geschrieben hab und dann erst entdecke, habe ich gewisse Dinge entdeckt, die mir sonst wahrscheinlich nicht aufgefallen wären.

Diana Soriat

Voll gut, das werde ich auch mal. Das finde ich richtig cool, weil es ist ja so übrigens auch oft bei ADHS, ist ja so, man ist voll im Flow und die letzten Meter is immer Müll, ja, deswegen gibt es viele Menschen die Sachen nicht fertig kriegen leider oder ich mit Ach und Krach, also es war auch bei meinen 3 Büchern so, ich war voll in Flow und die letzten Seiten war ein Horror für mich und wenn ich jetzt das so höre von dir, kann ich mir auch gut vorstellen. Man hat es ist hier voll im Schreibflow gewesen und dann ist einfach reicht jetzt halt mal. Ist gut jetzt.

Michaela Muschitz

Richtig.

Diana Soriat

Ich sag jetzt mal so, und das ist eigentlich ne super Idee, dass man dann, dass man dann sagt, NÖ, jetzt lass ich das liegen und mach das am nächsten Tag und hol das noch mal her. Das find ich cool, das muss. Ich machen voll gut, voll gut.

Michaela Muschitz

Ja, also für mich war das dieses Zeitversetzte der wirkliche Game Changer und ja, ich kenne, ich kann das total gut nachvollziehen, auch bei meinen Büchern. Die Endphase hat mich nur noch genervt, ich wollte es einfach nur noch loswerden. Und. Langweilig. Ich hab es jetzt alles schon für mich durchgedacht, geschrieben. Und jetzt weg. Ich mag nicht mehr, ich will das nächste Ja und drum dieses. zeitversetzt ist auch da ein bisschen sich wieder rausnehmen aus diesem Prozess, um dann noch mal hinschauen zu können.

Diana Soriat

Und das eben durch da, weil du wieder den Stift hast. Wieder das im hier und jetzt. Und was uns oder den Neurodivergenten manchmal sehr sehr schwer fällt und dann sich wieder so ein bisschen, und das ist eben mit dem Stift, schafft man das ganz gut, das ist der Stift in der Hand und nicht die Tastatur definitiv.

Michaela Muschitz

Also bei mir ist es das definitiv, ja.

Diana Soriat

Vielleicht bist du auch deswegen so eingestiegen in das Schreiben, weil es, weil du gemerkt. Hast wie sehr weißt.

Diana Soriat

Du weißt, was ich mein, gell hier?

Michaela Muschitz

Weil ich schreibe, ja seit meiner Kindheit, also seit ich schreiben kann, schreibe ich. Ich habe schon als ja Schülerin, gibt es aus dieser Zeit schon von mir Notizbücher und ich habe, wenn ich jetzt so drüber nachdenke, ich habe damals schon so etwas wie ein Bullet Journal für mich geführt. Ohne es so benennen zu können, einfach um dieses Gewusel im Kopf zu sortiert zu kriegen und ich krieg das auch immer wieder von Menschen, die mich halt kennen und auch so ein bisschen mitkriegen, was ich alles mache mit diesen Podcast, meine Firma, Rettungshundearbeit und das alles. Genau das sagt Wie schaffst du das alles und ich so. Weiß ich nicht, ich mach halt einfach.

Diana Soriat

Ich finde es gerade sehr genau.

Michaela Muschitz

Ja. Aber ganz, ganz spannend man kriegt sich halt selber organisiert und ich ich kann das schon nachvollziehen, einfach dieses Gefühl zu haben. OK, jetzt hab ich auch einen Namen dafür, es ist ja ganz ganz häufig, wenn du Dinge benennen kannst und sie möchten.

Diana Soriat

Das ist schön benennen. Genau, das ist schön ausgedrückt ja, das ist gut.

Michaela Muschitz

Nicht mehr dieses diffuse Gefühl, etwas ... es stimmt nicht mit mir, sondern es den Dingen einen Namen geben zu können, das schafft ja häufig ganz viel Erleichterung.

Diana Soriat

Absolut, absolut.

Michaela Muschitz

Und das allein reicht ja häufig schon, dass ich sagen kann, OK, also es hat das Ding hat einen Namen, ich weiß, was es ist, dann kann ich ja auch ganz anders damit umgehen.

Diana Soriat

Ja, das ist genauso, wenn man zum Beispiel in einer toxischen Beziehung ist und irgendwann merkt, hey, das ist was Giftiges, ja, oder man hat ein narzisstischen Chef, und irgendwann liest man über das Thema Narzissmus und dann auf einmal denkt, Hey, ich bin nicht falsch und das Problem ist da vielleicht immer noch so, aber man kann das jetzt benennen und weiß, dass da eigentlich irgendwo eine Pathologie dahinter steckt. Eigentlich gar nicht so viel. Ist, und das kam eben mit allen möglichen Themen sein. Ja, es gibt ja auch viele Menschen, die bei denen. Autismus diagnostiziert wird und Autismus. Jeder denkt, es gibt nur diese nonverbalen Autisten, die da irgendwas stimmt halt nicht. Ja, es gibt auch Menschen die haben Beides, das ist auch heftig. Ja, weil da lenkt der eine. Nach hinten links. Das ADHS und das andere nach rechts ist auch nicht so einfach. Also aber ja.

Und wenn man es dann trennen kann, dann oder auch anderen, auch die, die es nicht haben, die können eben die Leute auch besser verstehen und irgendwie Verständnis haben.

Claudia Scheidemann

Ja, und ich glaube, da kommt auch wieder das Schreiben rein und man, man weiß ja auch, wenn man jetzt so in den Bereich emotionale Verarbeitung geht, je mehr Begriffe oder Wörter man hat, um das eigene Erleben zu beschreiben, desto entlastender wird das. Nicht nur das. Wie geht's dir gut, schlecht und nichts sonst nichts. Und durch Schreiben eben erweitert sich sozusagen der Wortschatz, weil man eben anders beschreibt, vielleicht mal eine Metapher verwendet oder sowas und auch da wieder das benennen zu sagen, ich bin ärgerlich, ich bin wütend, ich bin gelangweilt, ich bin, was auch immer oder ich fühle mich gerade so.

Das das ist ja wahnsinnig, ja erleichternd und und macht den Alltag schlicht oder ergreifend besser.

Michaela Muschitz

Liebe Diana, ich danke dir recht herzlich für dieses wunderbare Gespräch, ja.

Diana Soriat

Gerne.

Michaela Muschitz

Wir packen die Infos, die du uns gegeben hast, in die Shownotes und sagen Danke.

Diana Soriat

Gern. Macht's gut, ihr zwei Hübschen.