

Transkript S02/11 – Soll ich jetzt rumstänkern, oder was?

Gäste Dr. Noni Höfner & Dr. Charlotte Cordes

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu unserem Podcast Tinte und Courage. Wir haben heute zwei Gäste, Doktor Noni Höfner und Doktor Charlotte Cordes. Die beiden sind Mutter und Tochter und arbeiten zusammen und zwar beim Deutschen Institut für Provokative Therapie, das Noni Höfner 1988 gegründet hat. Und die beiden haben die provokative Therapie von Frank Farrelly zum provokativen Ansatz weiterentwickelt.

Noni Höfner

Da muss ich gleich einschreiten, der spricht sich ‚Ferrelli‘ nicht ‚Farrelli‘, und es war ihm wahnsinnig wichtig.

Claudia Scheidemann

Gut, dass ich das jetzt mal weiß. Ich habe es mein Leben lang, seit ich euch kenne, falsch gesagt.

Charlotte Cordes

Hast du was gelernt in deinem hohen Alter noch!

Claudia Scheidemann

Siehst du mal, geht mal, geht noch.

Ja, ich habe die beiden kennengelernt. Ich glaube, es war auf einem Trainerkongress in Berlin und die haben da einen Workshop angeboten zum Thema eben den provokativen Ansatz. Und ich bin da reingegangen, ich dachte, na, was kann denn das sein und war ehrlich gesagt relativ schockiert. Weil so, wie ihr das macht mit euren Klient:innen, das so kann man nicht mit Leuten umgehen, dachte ich damals. Andererseits war es extrem lustig und ich dachte, darf man so viel lachen? Es geht doch um ernste Themen.

Und das Ganze hat mir ganz hat mich dann so neugierig gemacht, dass ich ja dann bei euch die Ausbildung tatsächlich gemacht hab und hab festgestellt, ja, man darf lachen. Und sogar bei ernstesten Themen und sogar im Coaching mit Klient:innen, das war ein sehr, ein neuer Durchbruch, auch was Neues, was ich gelernt hab damals. Und ja, erklär uns doch mal ganz kurz. Ich glaube, der provokative Ansatz ist leider immer noch nicht bei allen bekannt, was eigentlich dahintersteckt.

Noni Höfner

Gut, es wird auch nie eine Breitenwirkung haben wie manches andere, weil es vom vom Anwender eine eine was anderes verlangt als andere Techniken. Es ist nämlich keine Technik und keine Masche und man kriegt nicht eine Liste, was sage ich, wenn und wie wie gehe ich vor, erstens, zweitens, drittens, sondern es ist sehr anarchisch und es ist eher eine Geisteshaltung.

Und darüber können wir sehr gerne reden, denn Geisteshaltung heißt, man kann das nur machen, wenn man wirklich in innerster Seele absolut überzeugt ist, dass der Klient es auch ohne einen schafft.

Charlotte Cordes

Ja, wir haben da, wir haben da ein ganz schönes Kürzel, das hast du erfunden, Mutter, das ist das L. K. W., das sagen wir in jedem Seminar, in jedem Interview, weil das ist ganz schön zusammengefasst, was es ist. Lkw deswegen, weil die Noni sich vom Frank Farrelly, der das erfunden hat, den hast du ja vorhin schon erwähnt, wie vom Lastwagen überrollt gefühlt hat in den 80er Jahren.

Und die Klienten haben alle gesagt, nö, ist alles super, mir geht's gut, mir geht's besser, ich fühl mich befreit. Und LKW heißt Liebevolltes Karikieren des Weltbildes der Klienten. Also wir steigen ein an den Stellen, wo die feststecken, karikieren und persiflieren die Stolpersteine, die sie sich in den Weg legen, bis die Klienten selber drüber lachen können. Mit der Haltung, die du schon angesprochen hast, diese grundlegende Haltung, du kannst es, du schaffst es, du bist stark, du bist mündig, ich mag dich.

Und das ist das Wichtigste dabei, wenn man diese Haltung nicht hat, dann wird es aggressiv, ätzend, zynisch, abwertend und das ist nicht das, was wir machen. Das wiederholen wir auch tausendmal, immer, überall.

Noni Höfner

Also das LKW kommt in allen unseren Workshops vor und bis es den die so verinnerlichen, dass sie es schon gar nicht mehr hören können. Aber es ist deswegen wichtig, weil es eben immer noch eine ganze Reihe Leute gibt, die hören was davon, die lesen vielleicht auch was drüber. Und die denken, ha, ich habe einen Klienten, der geht mir schon lange auf den Wecker und jetzt haue ich dem mal so richtig eins zwischen die Hörner, jetzt werde ich mal loslegen.

Und das ist es eben genau nicht und das ist auch das Hauptproblem beim beim Lernen, dass man sehr oft einfach denkt, ja, mir reicht es jetzt langsam mit dem oder so und dass, dass man nicht mehr oder dass man, dass man den anderen schonen möchte, wenn man denkt, das ist so eine arme Wurst, den muss ich in Watte packen.

Und solange ich nicht diese absolute Zutrauen habe, der Klient braucht uns eigentlich gar nicht, außer dass dass wir ihn, dass wir ihn aufrütteln oder ihm einen Tritt ins Kreuz geben und und ihm klarmachen, das schaffst du auch alleine. Einen liebevollen Tritt, einen liebevollen Tritt.

Claudia Scheidemann

Also ich kann mich tatsächlich da an eine der eindrücklichsten Übungen aus der Ausbildung tatsächlich erinnern, wo wir die Hälfte der Leute rausgeschickt wurde, ich gehörte auch dazu,

dann sollte man mit einem kleinen Problem wiederkommen und ich hab meiner Meinung nach richtig super Beratung gekriegt. Es stellte sich raus, die Übung hieß der schlechteste Coach der Welt und die Aufgabe war, mach völligen Quatsch, gib die blödsinnigsten Ratschläge und das idiotischste, das fand ich erst, denk ich so, hä, weil also mein mein Coach Ego, Coaching Ego, fand das nicht so gut, wie bin ich vielleicht gar nicht so wichtig, sind meine Methoden, mein Können, muss jetzt am, arbeiten die Klienten oder Klientinnen und das ist, es funktioniert ja verrückterweise, wie erklärt ihr euch das?

Charlotte Cordes

Na ja, das kann das. Das ist so eine Übung, die kann man auch wirklich immer nur einmal machen, weil es dann ist es bekannt und dann überlegt man zu viel. Dann weiß halt jeder, wie es geht. Das ist auch eine Übung, um zu zeigen, wo mache ich mir Druck und wo mache ich mir keinen. Und manche machen sich halt, wenn sie gut sein müssen, machen sich viele viel mehr Druck, als wenn es Wurscht ist. Darum geht es so ein bisschen. Also, wenn es dir egal ist und so, ich mache es halt mal, kommt ja nicht drauf an. Ich habe ja eh so eine blöde Vorgabe, dann ist es oft, fällt denen mehr ein. Und das ist so eine Erkenntnis auch aus der Übung.

Noni Höfner

Das hilft total. Ich finde es spannend, dass du sagst, dass die Anweisung gewesen wäre, sag einfach lauter blödsinnige Sachen. Die Anweisung ist viel schlimmer. Die Anweisung heißt, sei komplett inkompetent, sei so inkompetent wie möglich. Das heißt, du kannst auch gar nichts sagen und so weiter und so. Ich will das gar nicht so ausführen, weil die, die in ein Seminar kommen sollen, das nicht wissen. Das stimmt. Aber du hast genau was anderes gefragt. Du hast, was hast du eigentlich genau gefragt, warum das funktioniert?

Claudia Scheidemann

Ja, also warum?

Noni Höfner

Bitte, weil, obwohl man so unverschämt ist, genau. Ja, weil wir im Grunde genommen, wird der Frank hat es genannt, wir steigen ein in die mentale Unterhose des Klienten und die mentale Unterhose, das sind die Sachen, die er selber nicht zeigen will, vielleicht sogar vor sich selber verstecken will, die eigentlich die, die, die im Verborgenen da rumrumoren.

Und in diese mentale Unterhose steigen wir ein und karikieren das, was wir dort sehen oder was wir glauben, was wir da vermuten. Das heißt, wir sprechen die die finstersten Befürchtungen der Klienten aus. Wir sprechen das aus, wo sie denken, also darüber möchte ich eigentlich gar nicht reden und so. Und das ist mir peinlich und und davor habe ich Angst. Und all diese Dinge, die holen wir fröhlich raus und breiten sie aus und karikieren sie.

Wir müssen sie deswegen so karikieren, deswegen LKW, das liebevolle Karikieren, weil die Klienten kommen ja schon immer mit so einer total verzerrten Sicht der Dinge, sonst hätten sie ja kein Problem. Also die, die sehen nur schwarz-weiß und sind stecken darin fest. [Voll reingesteigert.] Voll reingesteigert, voll reingesteigert und emotional total geflasht und haben da stecken immer Ängste dahinter.

Und das Verrückte ist ja, dass einem manchmal wirklich der Stoff ausgeht, dass man denkt, wie kann ich denn das noch übertreiben. Also und ... aber wenn einem das gelingt, das ad absurdum zu führen, so dass der Klient selber sich quasi ein bisschen außerhalb stellen kann.

Also der, der muss nicht schizophren werden, aber dass er sich selber mal von [Nicht so günstig wären, nicht praktisch, wenn die Klienten schizophren wären mit der Sache.] Aber dass sie so, so ist, also dass das in der, in dem Humor, der da drin liegt, in dem Lachen ist, Humor heißt nicht, dass man jemand auslacht oder so, sondern dass man mit dem Klienten über die Absurdität seiner, seiner Stolpersteine lacht.

Und wenn das, wenn das mal, wenn man, wenn einem das gelingt, also der Klient muss nicht dauernd vor Lachen brüllend unterm Stuhl liegen, aber wenn der, wenn der schmunzelt, wenn der plötzlich merkt, mein Gott, wie absurd ist das denn, was ich hier eigentlich denke, denn er erkennt sich wieder, wie er in so einem Zerrspiegel auf dem Rummelplatz ist. Also das bin ich schon, aber also so schlimm bin ich nicht.

Und dann triggern wir den, den den Widerstand des Klienten gegen seine eigene Selbstschädigung. Ich hab in vielen Ausbildungen, die ich gemacht hab, von zwischen 1970 und 1985, bis ich den Frank kennenlernte, habe ich immer, war immer das Problem Widerstand des Klienten gegen seinen Coach oder seinen Therapeuten. Die haben gar keine Chance gegen uns Widerstand zu leisten, weil wir ihnen ja recht geben. Also wir holen das raus und sagen, du hast völlig recht, lass es bleiben, ist viel zu gefährlich und beschildern in warmen Farben, sag, mach weiter so und schildern alle Vorteile, die jemand hat von diesem Verhalten. Und das gibt Widerstand, dann fangen die an zu sortieren und sagen, nee, also, also, also das bin ich zwar, aber so, so furchtbar bin ich ja dann doch auch wieder.

Charlotte Cordes

Na ja, und wenn man feststeckt, hat man ja meistens keinen Humor, das findet man nicht witzig, also da findet hat man nur Schaum vorm Mund und denkt sich, so ein Scheiß und wenn wir es da schaffen, so eine Leichtigkeit reinzubringen, dadurch und und das ein bisschen wieder, dieses Verkrustete aufzubrechen, dass ein Perspektivwechsel entsteht auf emotionaler Ebene, nicht nur im Hirn, dann hast du schon viel gewonnen, viel Freiheitsgrade für irgendwas Neues.

Noni Höfner

Ich finde das Stichwort ist Emotionen, also wenn man, wenn man über über die Einsicht versucht, jemand zu erreichen. Das habe ich im Studium noch gelernt, man muss den Klienten zur Einsicht bringen. Das ist meiner, nach meiner Erfahrung, Bullshit, weil die die Einsicht alleine, die muss, die muss ganz stark über die Emotionen kommen, dass du emotional spürst, ich hab die Schnauze voll von meinem Symptom.

Und wenn jemand zu der Beratung geht, hat man ja 90% des Klienten auf seiner Seite, die haben keine Lust mehr. Aber die haben ja meist das Motto: 'Wasch mich, aber mach mich nicht nass.' Also mach das weg, aber ich möchte mich nicht verändern müssen. [Das klappt halt auch nicht.] Das klappt eigentlich gar nicht. Also muss deine emotionale Haltung, die Emotionen, die da drinstecken, die werden, müssen umgelenkt werden in eine produktive Richtung.

Claudia Scheidemann

Na ja, aber was, was ihr sagt, das erfordert ja auf der Seite desjenigen, der eben provokativ arbeiten möchte, selber in der Lage zu sein, das humorvoll nehmen zu können. Also, also diese, dieses, würdet ihr sagen, gibt es Themen, wo provokatives Arbeiten nicht geht oder wo, also ich weiß, ich habe, ich habe auch selber, schrecke ich auch vor Themen zurück, wo ich denke, nein, um Gottes Willen, würde ich nie tun. Also. Wie kann man das, ja man kann es nicht lernen, aber.

Charlotte Cordes

Der Frank hat ja 17 Jahre in der Psychiatrie mit wirklich schwerst gestörten Patienten gearbeitet und hat die teilweise aus geschlossenen Abteilungen raus provoziert. Der hatte überhaupt keine Hemmungen vor keinem Thema. Und es ist nicht themenimmanent, dass man es nicht machen kann. Es liegt, wie du auch gerade beschrieben hast, es liegt an einem selber, am Beratenden. Also wenn du sagst, ich habe ein Thema mit dem Thema, dann wird es schwierig. Also da gibt es, wir haben, wir sagen immer, es gibt fünf Kontraindikationen, das eine ist, wenn, wenn das ältere.

Noni Höfner

Aber darf ich dazu noch was sagen, wenn du, wenn du in der an der gleichen Stelle feststeckst, wir dann ist, weil du, ich dachte, du sagst jetzt alle fünf Kontraindikationen, wenn du da an derselben Stelle feststeckst, dann hast du nicht die nötige Distanz, dann wird dir auch nichts Provokatives einfallen, weil du dann denkst, ja, ihr könnt euch weinend in den Armen liegen und du kannst unglaublich Verständnis zeigen, aber du hilfst dem anderen nicht aus der Sackgasse raus.

Charlotte Cordes

Das ist eine der Kontraindikationen eben. Dasselbe Thema ist, wenn das Thema dir zu nahe ist, wenn du genau so feststeckst. Also wir sagen immer, du solltest in der Bearbeitung eines Themas dem Klienten so eine Woche voraus sein, dann kannst du provokativ werden. Also ein bisschen weiter, ein bisschen die Außensicht. Oder wenn es zu weit weg ist, also wenn du das auch, wenn es ein Thema ist, wo du sagst, ich habe noch nie davon gehört, ich weiß nicht, ich kann damit überhaupt nicht umgehen.

Das heißt nicht, dass du jedes Thema bis ins Detail kennen musst, um es zu bearbeiten, aber wenn du überhaupt nicht weißt, wovon ein Klient eigentlich spricht, dann wird es auch schwierig, dann fällt dir auch nichts ein. Das ist die Zweite. Das Dritte ist, wenn es L fehlt, also das Wohlwollen, das, was wir im LKW gesagt haben, dann, wenn du eine innere Wertung, eine Agenda hast, also wenn du einen Klienten irgendwohin haben willst, dann wird es manipulativ. Du solltest immer so diese Haltung haben, ich zeig dir jetzt den Zerrspiegel hier und du kannst dich ändern oder nicht, ist mir aber wurscht. Du bist erwachsen, du kannst es selber entscheiden. Ich dräng dir das jetzt nicht auf, weil dann funktioniert auch nicht. Und das Fünfte ist die Beißhemmung, die hast du vorhin schon erwähnt, dass wenn man so eine Schonhaltung hat.

Noni Höfner

Ja, ja, wenn du denkst, du musst den Klienten in Watte packen, weil der so arm und schwach ist, weil man sich klarmachen muss, wenn man sowas hat, so eine Beißhemmung, dann erhebt man

sich im Grunde über den Klienten, dass man ihm nicht zutraut, dass er ohne einen ihn weiterbringt. Denn diese, diese, ich, deswegen ist für mich das Provokative, das Wertschätzendste, was ich je kennengelernt hab und was bei all diesen Kontraindikationen, die finden ja im Anwender statt. Aber -das wollte ich jetzt sagen?- ja, du lernst dadurch, wenn du so arbeitest, lernst du unheimlich viel über dich.

Also, du bist ständig konfrontiert mit dem, wovor habe ich selber Angst. Was ist das, was möchte ich eigentlich, was möchte ich, dass der Klient von mir denkt, wenn er rausgeht und so. Denn das ist, dann hast du eine Agenda, du möchtest was ganz Bestimmtes erreichen und das Wichtigste dabei ist, dass du eben keine hast. Ob der Klient sich ändert oder nicht, muss dir eigentlich scheißegal sein.

Charlotte Cordes

Ja, und auch dieses L., also ich merk immer wieder, ich hab kürzlich mit mit einer Tochter von einem Freund geredet und die sagte auch, ja und aber wir machen immer so ein Coaching Marathon jetzt auf der Bühne, der Flori und ich, also ich weiß nicht, ob ihr das mitbekommen habt, wir also wir gehen wirklich ins Theater auf die Bühne und coachen Leute aus dem Publikum live. Wir machen das jetzt auch bei der Tränke Tagung übermorgen in in Rottweil und da musst du ja auch immer schauen, dass du das das L. hältst, du bist immer mit drin. Du musst immer gucken, da war zum Beispiel auch einer letztes Mal, der hatte nicht wirklich ein Thema, hatte ich das Gefühl, aber der wollte halt gerne auf die Bühne und ich mochte ihn aber trotzdem.

Ich habe wirklich, ich habe manche würden dann denken, oh, der hat ja gar kein Thema, was will der hier, dann steigt er dir aber aus und ich habe trotzdem noch dieses, dieses gedacht, nee, der ist jetzt hier, der genießt es hier, er hat jetzt nicht so ein Riesenthema, aber mein Gott, dann machen wir halt da was draus aus dem Nichts. Ja, und das war dann auch O. K. und dann hatten habe ich von der Tochter, von einem, von einem Freund von mir eben gehört, die sagt, boah, das also das war ja der war voll Scheiße und der hat gesagt und so hab ich gedacht, na ja, aber so darf ich nicht denken. Damit bringe ich mich ja auch selber wieder mit rein mit mit dieser Haltung. Diese Haltung ist so wichtig die ganze Zeit.

Claudia Scheidemann

Ja und ich glaub, das ist auch dieses ne, also dass die Courage eben dieses dieser Mut mit Herz, Dinge auch klar anzusprechen und ich glaube, das ist auch was und da haben wir den Bogen so 'n bisschen zum Schreiben halt auch ne, dieses traue ich mich wirklich ganz in ganz klarer Sprache mit ja sozusagen ohne Rücksicht auf Verluste. Dinge zu formulieren, ob das jetzt in einem provokativen Arbeiten oder eben auf einem Blatt Papier ist, absolut genau.

Noni Höfner

Also, du lernst eben, wie gesagt, ungeheuer viel über dich. Und wenn du über Schreiben redest, ich habe ja ein paar Fachbücher geschrieben, aber einmal in meinem Leben einen Roman. Und der heißt „Wenn du so weitermachst, bekommst du nie einen Mann“. Und das spielt so, ich bin ja Jahrgang 46 und hab die ganze Sozialisierung, wo du anfängst mit Sex und mit solchen Sachen, hab ich mit in den 50er und 60er, Anfang der 60er Jahre erlebt. Und das war ja die spießigste Zeit, die man sich vorstellen kann. Und da habe ich in dem Buch beschreibe ich also das endet da, wo ich endlich dann, ich war eine eiserne Jungfrau, bis ich 22 war, bis ich gedacht

so jetzt, jetzt nee, du nicht, aber bis dachte jetzt oder nie. Ja, ich hab den den regelrechten verführt den Mann, weil ich dachte, so es muss jetzt sein. Und da hat mir eine Lektorin mal gesagt, also dass du da so offen drüber schreiben kannst, wenn du dauernd vor Leuten stehst, dann hab ich gesagt, das darf jeder wissen.

Charlotte Cordes

Also für dich nicht.

Noni Höfner

Nee, ich find das auch nicht schlimm, weil das war ja, also einfach, das hab ich wirklich minutiös beschrieben, wie der mich dann entjungfert hat, endlich und wie happy ich danach war, Gott sei Dank, ich hab es endlich hinter mir.

Charlotte Cordes

Ich hab dann mich ein bisschen gewehrt, dass sie meine Entjungferung noch integriert, dachte .. [Ich hab sie getarnt.] auf, wenn man es liest, wer es ist.

Noni Höfner

Weil es die Schulfreundin von dir ist. Ja, ja, weil es auch eine wunderbare Geschichte ist, die Entjungferung von der Lotte, die ist....

Charlotte Cordes

Ja, nicht die Entjungferung, aber das, das Drumrum, das Drumrum,

Noni Höfner

Also da, da war ich auch nicht dabei.

Claudia Scheidemann

Das ist beruhigend, irgendwie sehr beruhigend, dass du nichts hast.

Charlotte Cordes

Das hätte ich mir, glaube ich, auch verboten.

Noni Höfner

Aber das Drumrum war sehr lustig, das muss ich sagen, lustig.

Claudia Scheidemann

Jam und ... Ich, aber das ist so, dieses genau, ja, einem ist nichts Menschliches fremd oder euch ist nichts Menschliches fremd und dadurch könnt, also deshalb klappt es ja halt auch.

Weil man ausspricht, die dunkelsten Geheimnisse, wie du vorhin ja auch schon sagtest, und wenn es jemand anders sagt, kann es ja gar nicht so schlimm sein, weil die Welt explodiert ja erstaunlicherweise nicht in dem Moment.

Noni Höfner

Das ist ein sehr guter Effekt, denn wenn man selber so, so locker an ein Problem rangeht, wo der Klient schon denkt, die Welt geht unter, ganz schrecklich. Also eigentlich bleibt mir nur noch der Selbstmord, so ungefähr. Wenn man das so locker nimmt und sich drüber lustig machen kann, dann kriegt kommt die Botschaft eben auch, du darfst nur über was lachen, was gut ausgeht. Das heißt, der Klient kriegt die Botschaft, so schlimm kann das ja gar nicht sein, wie ich mich da reinsteigere.

Charlotte Cordes

Ja, und was wir auch immer wieder hören, das habe ich jetzt bei dem Coaching-Marathon, machen wir da die Erfahrung, dass im Publikum die Leute auch sagen, boah, krass, der hat das Problem, der hat das Problem, dann sind ja meine Themen gar nicht so schlimm. Das ist auch so dieses, das ist, ach, das geht da mit Leichtigkeit. Was mache ich mir eigentlich immer so einen Kopf über mein Zeug.

Noni Höfner

Das war natürlich in der Einzeltherapie, fällt so was weg, deshalb [Hast du kein Publikum.] Aber in Seminaren erleben wir das ja auch, dass dass viele im Publikum, die zugucken, wenn wir eine Live-Arbeit machen, dass die dann sagen, also mein Problem ist mitgelöst worden, ich musste mich gar nicht vorne hinsetzen.

Charlotte Cordes

Ja, oder sie haben ein anderes, die sagen, ach so, wenn die so ein Schlimmes hat.

Noni Höfner

Dann dann kann ich.

Charlotte Cordes

Das auch erzählen, dann ist das nicht so dramatisch. Genau, ja, das schweißt zusammen, irgendwie.

Claudia Scheidemann

Aber das fand ich tatsächlich auch erstaunlich, weil das war waren ja relativ große Gruppen und man ist immer wieder neu zusammengewürfelt. Aber das war zum Teil waren da Themen halt logischerweise dann, weil es ihr habt halt Live-Arbeiten gemacht, meine Güte, das. Gut, dass ich die alle nie wieder sehe, zum Teil.

Charlotte Cordes

Ne, also manchmal ist es einfacher, vor Leuten, die man nicht kennt, sich wirklich zu öffnen. Das merke ich immer wieder.

Claudia Scheidemann

Ja, bis zum nächsten Seminar, wo man festgestellt hat, oh ja, richtig, wird manchmal noch nachgefragt. Und wie ist mit dem Problem?

Noni Höfner

Wir weisen eigentlich immer darauf hin, auch im Seminar, dass die Zuschauer, die Teilnehmer, die nicht vorne sitzen, dass die nicht dauernd in jeder Kaffeepause den anderen drauf ansprechen. Das ist abgeschlossen.

Charlotte Cordes

Ja, aber und wir lesen die alle noch mal drüber selber auf.

Noni Höfner

Wenn wir noch mal davon, dann ist ja gut. Aber, aber es ist tatsächlich so, ja, also mir liegt es sehr. Ich hab das, ich hab, wie ich den Frank kennenlernte in dem Workshop 85, da war, wusste ich sofort, das ist meins. Ich hab es bloß nicht verstanden, weil der hat ja, der hat seine Arbeit ja nie erklärt. Der hat einfach, der hat Live-Arbeiten gemacht und hat nicht erklärt, was er macht und ich bin da wirklich raus gewankt und dachte, sag mal, der hat ja alle Regeln, wo ich dachte, die sind in Stein gemeißelt und heilig, die hat er alle fröhlich verletzt und wir hatten einen Heidenspaß und ich dachte dann, ich hab dann zu ihm gesagt, sag mal, du bin hinmarschiert, abends nach dem ersten Tag und hab gesagt, ich verstehe kein Wort, du, du, du. beleidigst die schamlos in einer Tour und die mit dir gearbeitet haben, sagen alle, ich hab mich noch nie so verstanden gefühlt.

Dann, dann hab ich gesagt, there must be something more und da sagte er, yes, there is something more und hat mit mir am nächsten Tag eine Live-Arbeit gemacht. und ich habe mir den ganzen Nacht das Hirn zermartert, was ich denn da Spannendes sagen könnte, damit die Gruppe nicht einschläft. Ich hatte nicht wirklich was Akutes, ja, und es muss ja auch spannend sein und ich habe mich also selber unter Druck gesetzt und der hat am nächsten Tag, ich habe die 25 Minuten, hat er immer gemacht, es ist mir nicht gelungen, in den 25 Minuten mein Problem zu artikulieren. Der hat nur drüber gesprochen, wie ich auf ihn reagiere und das war, ich wurde rot und blass die ganze Zeit, weil ich hab auch versucht, den in Grund und Boden zu flirten, weil ich wollte gerne, ich wollte den, ich wollte mir den krallen, weil ich wusste, den Mann, da muss ich mehr wissen.

Charlotte Cordes

Ja, also nicht im Sinne von, also ich war ja verheiratet und alles, aber ich, das klang jetzt.

Noni Höfner

Gerade, ach so, nein, ich, also ich hatte keine, keine Affäre, hatte ich mit ihm vor, aber ich wusste, den lasse ich nicht mehr aus der Kralle, ich möchte das kennenlernen, ich möchte den öfter sehen, ich möchte lernen, was der macht und so. und das war 3 Jahre bevor ich dann das DIP gegründet hab.

Das war, das war wirklich spannend, weil, weil also er hat, der hat auch am nächsten Tag nicht erklärt, was er macht. Ja, er hat es nie erklärt, er hat immer Geschichten erzählt und ich dachte ja und danach, also deswegen bin ich da raus getaumelt aus diesem Workshop, dachte so, wo bin ich, welcher Tag ist heute, was hat der denn jetzt da alles angestellt.

Charlotte Cordes

Aber der, da ist halt sehr viel drin, was du ja wahrscheinlich auch beim Schreiben oder auch sonst erlebst, dieses. Es ist viel hingucken, es ist viel im Moment reagieren, was da ist und einfach mal machen. Und nicht zu viel, ich muss jetzt das richtig machen, ich muss jetzt dahin, ich habe jetzt ein Ziel, ich mache mir jetzt Stress, sondern möglichst und das verlernen wir ja auch in den Schulen. Also wir gehen in die Schule und danach sind wir kreativ und danach sind wir unter Druck, wenn wir rauskommen. Und dann versuchen sie mit irgendwelchen Sachen danach wieder Leute in Schulen zu schicken, um wieder die Kreativität, wo ich mir dann auch denke, hä, ich kann doch was nicht.

Noni Höfner

Aber dieses Fehlerverzeihende, was da drin ist, das ist ja auch wieder die Haltung, aber das muss man auch sich selber gegenüber haben. Also das, man hat ja, wir machen ja sehr viele Aussagen, statt Fragen zu stellen. Behauptungen, Unterstellungen und schauen mal, wie der Klient reagiert und je nachdem, wie er reagiert, machen wir dann entsprechend weiter. Also sehr anarchisch von Satz zu Satz. Wenn man da mal völlig daneben liegt, dann muss man das halt einfach O. K., ja, Schicksal war halt falsch, was ich vermutet hab, das ist ja nicht schlimm.

Und das merken wir auch in den Seminaren oft, wie stark sich gerade helfende Personen unter Druck setzen, es möglichst alles richtig zu machen und dem dem Klienten nicht auf die Zehen zu treten an der falschen Stelle und so. Ich sag mal, wenn ich drauf getreten bin und der der findet das, liegst ja völlig daneben, dann sag ich, sorry, probier mal was anderes.

Charlotte Cordes

Das geht ja in unserem Schreiben genauso, find ich. Also das, die Erfahrung werdet ihr auch gemacht haben.

Claudia Scheidemann

Ja, irgendwie ist das ein. Entschuldigung.

Michaela Muschitz

Mich erinnert diese ganze Schilderung sehr fatal oder auch nicht fatal an den Beginn unseres Podcasts, nämlich genau dieses, wir machen das jetzt einfach mal. Keine Ahnung, ob das überhaupt irgendjemanden interessiert oder ob das irgendjemand hilfreich findet, aber wir finden es interessant.

Wir wollen das ja auch für uns so ein bisschen erforschen, wie gehen andere an das Thema Schreiben heran und warum braucht es auch Mut, uns das jetzt einfach einmal sozusagen, wir probieren es. Also das war so die, diese Grundhaltung und die kommt natürlich auch aus diesem, es dürfen auch Fehler passieren, voll, voll.

Charlotte Cordes

Und ich merke es auch, ich mache ja auch seit 4 Jahren mit dem, mit Flori [Florian Schwarz] zusammen, diesen, diesen Podcast mit den Coaching-Sessions, wo wir jetzt fast 100 Stück schon online haben. Und wir haben am Anfang auch gedacht, wir haben uns da echt

rangetastet, wir haben erst einfach nur Leute übers Leben interviewt. Das iieß dann „Das Leben ungeschnitten“. Wir haben uns nicht an die Coachings ran getraut, dann hab ich teilweise Rückmeldungen veröffentlicht von Coachings, die ich privat gemacht hatte und so. Und dann dachte ich mir, na ja, also sorry, aber wir können ja auch mal ein Coaching online stellen. Erklär mal kurz vorher, was wir da machen und schauen mal, Mensch, wenn wir ein Shitstorm kriegen, tun wir es halt wieder raus. [Genau.] Und das hat super funktioniert, das hören total viele und es kam kein Shitstorm nach 4 Jahren, jetzt immer noch nicht.

Claudia Scheidemann

Immer noch nicht!?

Charlotte Cordes

Das ist wirklich Das ist wirklich irre.

Noni Höfner

Die größte Überraschung finde ich eigentlich, denn das fordert ja raus dazu und die Leute, die wirklich keine Ahnung haben, was wir machen, die machen die schlimmsten Shitstorms dann. Also der, mein Großvater sagte immer, je prägnanter die Urteile eines Menschen, umso weniger von Sachkenntnis getrübt. Genauso ist es, wenn man keine Ahnung von nichts hat, dann fangen die an, das geht doch nicht und das kann man doch nicht und das darf man doch nicht.

Charlotte Cordes

Nee, ich meine, ich erkläre es vorher, ich habe eine Erklärung reingeschaltet, ich habe danach die Rückmeldungen mit drin, das deutet ja schon so ein bisschen darauf hin, dass die die Klienten kommen auch teilweise immer wieder, das deutet ja auch darauf hin, dass es nicht ganz so schrecklich ist.

Noni Höfner

Aber dass keiner auf die Idee kommt zu sagen, ist alles gefaked und, könnte ja auch sein, ja.

Charlotte Cordes

Das ist ja genau das Gleiche wie mit dem Coachingmarathon auf der Bühne, weil du vorhin gesagt hast, ihr probiert halt mal aus, dieses Mut zu haben, mal Sachen auszuprobieren, selbst wenn man nicht sicher ist, ob es funktioniert. Ich finde, das ist so wichtig: Dann bleibt man kreativ, egal was man tut. Und das versuchen wir in den Seminaren auch immer rüberzubringen, zu sagen: Nee, pischt mal ins Coaching irgendwas rein, auch von mir aus was mit Schreiben, mit Malen, mit was auch immer, was ihr könnt. Und guckt mal, kombiniert es mal und schaut mal, was passiert. Und wenn es nicht klappt, macht ihr halt was anderes. Und das trauen sich viele nicht. Und deswegen diesen Coaching-Marathon auf der Bühne, es macht, glaube ich, keiner Coaching auf der Bühne in, ich habe es noch nie gehört, die meisten erklären uns davon oder und wir merken jetzt, wir haben uns einfach mal getraut und wir merken es, es ist einfach, es ist irre geil. Also wir lieben das.

Claudia Scheidemann

Aber weißt du, normal, ihr macht das in München, ne? Ihr macht das in München, ne.

Charlotte Cordes

Ja, jetzt dann in Rottweil, übermorgen auf dem Kongress, aber normalerweise in München, genau.

Noni Höfner

Aber normales Coaching auf der Bühne, das wäre ja auch für die Zuschauer zum Einschlafen.

Charlotte Cordes

Weiß ich nicht, vielleicht wäre das auch cool. Ich habe keine Ahnung, wir sind natürlich ein bisschen schräg, weil wir mit Klavier und mit Gesang dabei sind.

Noni Höfner

Ja, aber und eure Ideen dabei und so, also im Provokativen, das ist ja dermaßen, das hat auch einen hohen Unterhaltungswert, was aber auch eine Gefahr ist, weil manche denken, ja, der das anfängt, ich mache jetzt mal, zieh hier mal die große Show ab und ich habe so viele Ideen und so weiter und so zum Klienten, so ungefähr, stör mich hier nicht, ich bin gerade im Flow, weißt du, das ist nicht, sondern du bist ja komplett, komplett ausgerichtet auf den Klienten und diese Unterstellungen sind ja auch nicht um witzig zu sein, sondern um rauszukitzeln, wo steckt der eigentlich fest. Und das ist, das hat so viel Komik, wenn man das dann übertreibt, dass man da braucht man nicht irgendwie, was weiß denn ich, noch, noch, noch den, das den zweiköpfigen Marsmenschen erfinden.

Charlotte Cordes

Sondern das ist manchmal ganz klein, mir fällt gerade eine Szene ein vom letzten Montag, da war hatten wir ein Paar auf der Bühne und das war so süß, weil da ging es um die, sie regte sich über seine Ex auf, dass die so blöd ist und keine Ahnung, also so, so ein Klassiker. Und die hat sich da voll reingehauen. Dann irgendwann haben wir gesagt, jetzt spielen wir mal eine Szene, wie ihr euch gut versteht in 20 Jahren. Also auch so völlig übertrieben.

Und dann haben wir gesagt, wie heißt sie denn? Oder nennen wir sie X? Und dann sagte sie ihren Namen und sagte, nee, die kann schon so und so heißen. Ich sag den Namen jetzt nicht. Und das ganze Publikum lachte sich tot, weil das war der halt scheißegal. Ich so, okay, gut, dann nennen wir sie halt wie sie heißt. ist aber das mit so Kleinzeug und das ist so lustig, das Publikum hat sich gekringelt und das ist ja gar nicht besonders, besonders riesig. Ja, es ist einfach eine kleine Szene, eine absurde, wie es halt sein könnte in Zukunft und da kommen auch so Comic Sachen dazu.

Noni Höfner

Ich war auch in der Vorstellung und das war so lustig, weil wenn die beiden dann, wenn sie irgendwas gesagt hat und sie sich plötzlich beide so angucken, also echt, weißt du, das Paar, das Paar, also nicht du und der Flori, sondern die beiden, da kam plötzlich was ans ans Licht, was die offensichtlich bisher noch nie miteinander besprochen hat. Es ist schon witzig, macht Spaß.

Claudia Scheidemann

Was ich so spannend finde, ist tatsächlich so dieses dieses Mittel der der Sprache, eben auch so dieses normale Coaching-Sprech, sag ich mal, zu verlassen und eigentlich normal in gewisser Weise zu sprechen.

Charlotte Cordes

Ja, noch mehr als normal. Wir haben ja wirklich Dreck. Wir reden ja das, was Leute denken. Also richtig, teilweise echt Gossensprache, teilweise politisch nicht korrekt, aber nicht, weil wir es denken, sondern weil wir wissen, dass Leute, die gestresst sind, so denken. Die denken und sauber und und reflektiert, die denken „Wichser“, ja. Also ich war nicht ganz mal auf Negativ. Und Und die denken nicht, 'Oh, der ist aber nicht so freundlich', sondern die denken, Arschloch oder so. Also, das ist so, ist es halt, das sprechen wir halt aus und das ist manchmal shocking, aber die fühlen sich immer ganz ja, woher weißt du, was ich denke, sagen ganz viele, ich hab.

Noni Höfner

In der in der Paartherapie gehört, da hab ich, weil ich da fröhlich übers Vögeln gesprochen habe und dann hat der der der Mann gesagt, nach am Ende der Stunde und das ist insofern interessant, weil die meisten Frauen schleifen ja die Männer in ne Paartherapie, die haben ja überhaupt keine Lust drauf. Und dann hat er so ganz fröhlich gesagt, also wenn die so offen übers Vögeln redet, dann können wir ihr auch das und das erzählen. Das ist auch ein Türöffner, weil die merken, das ist wird jetzt nicht akademisch abgehandelt und kein Mensch denkt „Geschlechtsverkehr“.

Charlotte Cordes

Also das dich erkennen steht in der Bibel. Sie erkannten sich.

Claudia Scheidemann

Ich mein, ihr macht das jetzt ja schon verdammt lange und was eben das oder eine von euch das Wort politisch nicht ganz korrekt erwähnt. Seht ihr, Seht ihr Unterschiede in den Reaktionen der Leute? Also, es wird ja oft gesagt, wir werden alle viel zu empfindlich und man regt sich viel zu schnell auf. Habt, seht ihr.

Noni Höfner

Das kann passieren, das kann passieren.

Charlotte Cordes

Also, es hat sich schon ein bisschen verändert in den letzten Jahren, finde ich.

Noni Höfner

Also nicht eigentlich weniger im Workshop, als wenn du auch Vorträge hältst. Ich denke an Köln.

Charlotte Cordes

Aber da hast du auch einen Knaller geleistet. Noni stellt sich hin vor 300 Leuten, 200 woke Studentinnen und Studenten. Und 100 alte weiße Männer, in Anführungszeichen, also ältere, so

wie wir. Dann haben wir halt so einen Workshop gemacht, lief auch alles ganz gut und so. Und dann stellte sich Noni irgendwann hin und sagte, dass sie diese, ach, dieser ganze Gender-Scheiß, der geht mir auf den Sack oder so. Oh, oh, und dann merkt es so richtig so die Energie so.

Noni Höfner

Boom, die Raumtemperatur sank um 10 Grad.

Charlotte Cordes

Und ich dachte mir nur so, oh Gott, warum hier, warum jetzt?

Noni Höfner

Und dann stand auch sofort jemand auf und hat mich beschimpft. Aber hier vorne die alten weißen Männer, Frauen, die haben Beifall geklatscht.

Charlotte Cordes

Also man muss sagen wir mal so, wir machen es inzwischen so, also ich nehme es immer vorweg. Also wenn ich in Firmen bin oder irgendwo bin, dann sage ich immer von vornherein, das ist schräg, das ist, wir reden politisch nicht korrekt, das muss man so machen, weil wir in die mentale Unterhose einsteigen. Das ist nicht unsere Meinung. Also ich nehme alles vorweg, was kommen könnte.

Und seitdem ich das wirklich, ähnlich wie mit dem L, das dauernd zu wiederholen, das wiederhole ich dann auch immer wieder im Seminar. Seitdem ist kein, ist nichts mehr passiert, weil sie dann irgendwie verstehen, was das bedeutet. Weil das heißt ja nicht, dass ich jetzt irgendwie ein Rassist bin oder dass ich jemanden anpinkeln will, sondern ich spreche halt, ich sage auch mal, ich spreche das aus, was ihr denkt.

Und ihr denkt sicher nicht clean. Und dann lachen sie immer alle und so und denken, ja okay, machen wir auch so kleine Übungen, dass sie so politisch inkorrekte Sachen über Männer und Frauen mal so als Einstieg sagen. Weißt du, alle Männer sind immer und alle Frauen machen immer dieses und jenes so richtig, was man halt mal so liest in so Büchern aus den Neunzigern. Und wenn man das aber so vorwegnimmt, dann habe ich gemerkt, dann sind die Diskussionen nicht mehr so doll.

Noni Höfner

Aber das ist auch eins der der Schwierigkeiten, wenn wenn eben diese ganzen wohlherzogenen Therapeuten und Coache kommen. Dass die, dass man ja, wir lernen ja, man soll kongruent sein und das, was du sagst, muss dem entsprechen, was du auch denkst. Und wir sagen dauernd Sachen, die wir selber nicht glauben. Und das macht wirklich vielen am Anfang ungeheure Schwierigkeiten, das einfach auszusprechen, weil sie denken: 'So, das darf ich doch, darf ich doch gar nicht sagen, das gehört sich nicht.'

Und dann denken die womöglich, ich denk sowas und so weiter. Wenn wir uns auch noch begeistern für so ein Schwachsinn, also wenn jemand sich wirklich selber in die Pfanne haut und wir uns dafür begeistern und sagen, das ist toll und dann auch wirklich politisch inkorrekte

Sachen noch mit reinbringen, so im im Sinne von, alle Männer, alle Frauen sind sowieso so, das weiß man doch und so weiter, wir verbrüdernd uns dann so. Und wenn man das macht, wenn man das wirklich, wenn ich das wirklich glauben wollte, oder wenn ich zu jemand sage, du bist ja völlig wert..., wenn jemand sage, ich habe kein Selbstwertgefühl, dann sage ich, ja aus gutem Grund, du bist ja auch nichts wert, wenn ich das wirklich glauben würde, dann dann dürfte ich es nicht sagen.

Charlotte Cordes

Die würden alle aussteigen.

Noni Höfner

Und interessanterweise, obwohl man diese Sachen sagt, also für zum Lernen für für unsere politisch korrekten Coache und Trainer, ist es wahnsinnig schwer, also da über ihren Schatten zu springen. Aber die Klienten verstehen sofort, wenn du wirklich Im tiefsten Innern das liebevolle, wertschätzende, grundsätzlich Zutruende, an die Ressourcen glaubende. Wenn du das wirklich, wirklich fest glaubst, das lebst ja, wenn du das lebst. Und das kann, das ist das Blöde, das kannst du überhaupt nicht faken.

Du kannst nicht so tun, als ob du jemand magst, wenn du ihn, wenn du ihn für schwach und und und schützenswert oder für fürchterlich doof oder irgendwie hältst. Das spürt ein Klient, da kannst du noch so blumig daher reden. Deswegen ist es ist es, das macht aber die Sache schwierig. Du kannst dich eben nicht verstecken hinter einem Mäntelchen von Techniken. Das also du bist, ich hab gelernt im Studium und in den Ausbildungen danach, dass man sich eigentlich als Privatperson raushalten soll aus Beratung, aus Therapie,

...machen wir nicht, wenn du vorliest, gar nicht, das geht gar nicht, du bist einfach,

... Person mit drin, was auch natürlich ist, du bist ungeschützt als bei anderen Verfahrensweisen und jetzt, wenn ich, wenn wir gerade übers Schreiben reden, also wenn ich da meine Entjungferung detailliert beschreibe, du bist natürlich ungeschützt, du machst dich nackt aber also an den Stellen, wo man sich nicht nackt machen will, macht man es dann halt nicht, aber und es ist auch nicht so, wir haben ja vorhin drüber gesprochen, wenn du irgendwie, wenn ein Problem zu weit weg ist oder sowas, aber auch wenn mir, es gibt Leute, mit denen ich nicht therapeutisch arbeiten würde, weil ich die Störung einfach für dermaßen pervers und widerlich halte, irgendwelche Kinderschänder, die, die, die, da gab es diesen Baker, der da junge Mädchen auf der Straße aufgesammelt hat, hat sie dann vergewaltigt und im Keller verhungern lassen und so. Da bin ich der Meinung, sperrt die weg, dass sie keinen Schaden mehr anrichten können. Da bin ich ganz, ganz krass.

Charlotte Cordes

Da hast du kein L. mehr, nicht wahr?

Noni Höfner

Da hab ich kein L. Und da hab ich auch keine Lust mit denen zu arbeiten. Es gibt ja Leute, die diese, diese ungefähr sagen, der Arme hat eine schlimme Kindheit gehabt, man kann jeden behandeln. Ich bin der Meinung, so jemand tut mir leid.

Charlotte Cordes

Ja, aber das ist deine, das ist deine Kontraindikation.

Noni Höfner

Also das halte ich für mich, da hätte ich, da kann ich nicht das Zutrauen haben, dass der wieder auf den Pfad der, der der Anständigkeit zurückkommt und dann darf man nicht provokativ werden.

Charlotte Cordes

Ich hab kürzlich mit einer Strafverteidigerin mal geredet auf einer Party und die sagte ich so, wie machst du das, wenn du dann so so Leute verteidigen musst und sie sagte, na ja, sie, sie hat jetzt nicht das Ziel, dass die da rauskommt, sie versucht nur wirklich zu verstehen, was da passiert und sie kann die dann auch irgendwie noch mögen, das fand ich, fand ich toll, also ich fand das total faszinierend, weil wie die das erzählt hat.

Noni Höfner

Na ja, die haben aber auch ein beruflichen Ehrgeiz, dass der halt mögt. Als Anwalt, du vertrittst die Sache des Klienten.

Charlotte Cordes

Dann ja, aber du kannst, wenn du den total hasst, geht das ja auch.

Noni Höfner

Ich hätte auch nicht Anwalt werden können. [Ich weiß...] Es gibt eine Spruch von Curt Goetz, der war ja Anwalt und der hat so herrliche Theaterstücke geschrieben und dann sagt er, ist ist eine Zeile, sagt er, das kannst du doch mit deinem Gewissen als Anwalt nicht vereinbaren und da sagt er, wenn ich ein Gewissen hätte, dann wäre ich nicht Anwalt geworden.

Claudia Scheidemann

Ja, aber das ist ja noch auch mal wirklich auch dieses im Prinzip so eingebaute Selbstreflexion, Supervision, weil man hinterher ja dann auch überlegt, ja was habe ich hier eigentlich gesagt, was ist da passiert, was wo kam das denn her, also.

Charlotte Cordes

Genau, wo kam das denn her, das kenne ich.

Claudia Scheidemann

Ich bau das auch ab und zu ein, tatsächlich und das manchmal hinterher, tatsächlich dieses ups, was habe ich denn da jetzt über mich eigentlich verraten, dass ich so was rausgehauen habe sozusagen.

Noni Höfner

Und auch nicht nur verraten, sondern ich finde manchmal wirklich überraschend, was einem alles einfällt. Also, wie der Frank mir erzählt hat, der hat es ja seit Anfang der sechziger Jahre bei

Tausenden von Klienten gemacht. Und dann, wenn der sagte, jetzt, dass er wirklich überrascht ist, was manchmal aus seinem Mund rauskommt und dann dachte ich, jetzt red doch nicht, du hast doch eine riesen Repertoire, du hast doch Erfahrung, das kann doch gar nicht sein. Ich weiß inzwischen, was er meint. Ich mach das jetzt auch seit 40 Jahren und manchmal kommen Dinge aus meinem Mund, wo ich wirklich in dem Moment denke, hey, wo, wo aus dem, wer aus dem Kosmos hat mir das jetzt eingeblasen? Ne, das ist schon lustig.

Michaela Muschitz

Aber ich denke, dass es diese, diese, diese Grundhaltung, dieses ich zeige mich, als Coach auch als Mensch oder ich klammere das nicht aus. Ich nenne das immer dieses, ich bin angreifbar, im wahrsten Sinne des Wortes. Also ich bin als ganzer Mensch da und jetzt nicht nur dieses professionelle Expertise, ich bin jetzt der Coach und alles, was mich aber ansonsten ausmacht, das lasse ich draußen.

Und das hat sich für mich immer falsch oder auch ein Stück weit nicht ehrlich angefühlt. Ja, und ich denke mal, wenn du diese Grundhaltung hast, dieses, ich stelle mich jetzt dieser Person gegenüber, mit allem, wer ich bin und was ich habe, aber mit dieser Grundhaltung, dieses L, das euch so wichtig ist und das ich ja auch voll unterstützen kann, wenn das da ist, dann kannst du dir auch so wahnsinnig viel erlauben und ich glaube, dass das macht auch euren Erfolg aus, nur dann bist du so wirklich, wirklich hilfreich. wenn du dich nicht irgendwas ausklammerst von dir, aber.

Noni Höfner

Es löst natürlich bei vielen auch Ängste aus, weißt du, du kannst dir ja nicht das Mäntelchen des Therapeuten rumhängen und dich dann bedeckt halten und das war früher, das war State of the Art, du musstest dich so verhalten, also im Studium habe ich gelernt, bloß nicht selber dann emotional werden oder so und dann bist du aber auch, dann bist du weniger angreifbar, aber eben damit auch, finde ich nicht ehrlich, denn du spielst eine Rolle. Und wenn du, wenn du provokativ arbeitest, spielst du keine Rolle.

Charlotte Cordes

Nee, ich werde immer wieder gefragt, ja, wie bist denn du da anders, wenn du dann Coach bist, hab ich, hab ich, ich sag mir immer, ich verstehe die Frage nicht, weil ich bin irgendwie, ich hab, ich hab das Gefühl und das kriege ich auch als Rückmeldung, dass ich eigentlich immer, egal ob ich jetzt coache oder privat bin, dass ich, dass ich bin, dass ich immer gleich bin, eigentlich und... ja, vielleicht keine Ahnung, also ich hab wirklich manchmal das Problem, das das zu unterscheiden und ich weiß nicht, ob man es muss, ich glaub, man muss es gar nicht.

Noni Höfner

Also ich, ich hab inzwischen gelernt, das ist Quatsch, sich da zu raus oder was heißt, ich verstehe die Ängste, die dahinter stecken und ich weiß auch, also es gibt, glaub ich, keinen anstrengenderen Job, als wenn du 8 Stunden am Tag Psychotherapie machst und das die ganze Woche. Also, das mache ich, Gott sei Dank, nie provokativ nicht machen. Nee, egal was, drehst durch. Ja, geht nicht. Also, und und das der Vorteil ist ja, wir, wir machen ja sehr viel Seminare und Weiterbildungen und da machen wir Live-Arbeiten und das macht auch einen Riesenspaß.

Aber ins, ich würde mir nie den Tag zuballern mit 8 Stunden Therapie, das ist aus Selbstfürsorge nicht. Manche machen das und machen das. Ich kenne sogar einen Kollegen, der hat 45 Minuten Sitzungen gemacht. Ich weiß nicht, ob er das immer noch macht, der ist in meinem Alter. Ohne Pause und hat dadurch, glaube ich, 14 Stunden am Tag, 14 Klienten am Tag geschafft. Also da, da bist du ja rein, also das.

Charlotte Cordes

Nee, also gut, aber vielleicht, aber.

Noni Höfner

Das kannst du, wenn du provokativ arbeitest, kannst du gar nicht, denn du steigst ja doch sehr ein und.

Charlotte Cordes

Du musst 100% aufmerksam sein, die ganze Zeit, das, das packst du nicht.

Noni Höfner

Morgens so bis abends um 8, das geht keinen. Ja.

Claudia Scheidemann

Ich war ja, ich habe mir ja die Freiheit genommen, diesen provokativen Ansatz zu nehmen und ihn in eine Art Kopfstandjournaling zu verwandeln beziehungsweise ich habe das so genannt und ich habe jetzt gerade ein Problem, weil.

Charlotte Cordes

Sie röchelt.

Claudia Scheidemann

Sie röchelt genau. Ja, ich habe auch wenigstens, ich habe auch wenig fertig gemacht. So ein Rascheln, Klingeln im Ohr. Ich hoffe, das liegt nicht an euch und ich hoffe, es geht nachher wieder weg, aber ihr hört das alle nicht, ne? [Nee, nichts.] Dann ist das nur für mich, um mich hier noch bei den Stangen zu halten. Ja, weil sei aufmerksam.

Noni Höfner

Du bist ja auch nicht mehr 18, weißt du, je älter dann. Da klingelt es halt dann.

Claudia Scheidemann

Da klingelt es halt, dann raschelt es im Ohr.

Noni Höfner

Das ist ja und dann hat man nicht wirklich ein Gebrechen. Es ist wie ein altes Auto, dann fällt das Schutzblech ab und der Rückspiegel und so.

Claudia Scheidemann

Aber auch liebevoll gepflegt, ne, wir wollen das Leben nicht vergessen.

Noni Höfner

Man kann auch ein altes Auto sehr liebevoll pflegen.

Claudia Scheidemann

Genau. Und ja, wie gesagt, also diese, diese, diese Art Kopfstand-Journaling und habe mir da so ein paar Ideen geklaut, sozusagen aus dem, aus dem provokativen Ansatz. Aber da wäre jetzt meine Frage, ist das denn, glaubt ihr, dass das geht überhaupt, kann man sich selber provozieren oder kann man sich selber auch so. jetzt sag mal in dieser Form schriftlich betrachten, dass man das übertragen kann in gewisser Weise, oder braucht es das Gegenüber?

Noni Höfner

Na also ich, ich hab inzwischen, ich hab eine gewisse Technik entwickelt, wie ich mich selber provoziere, aber ich hab so eine provokative Familie, das brauche ich gar nicht, die haut, schießen mich auf den Mond, wenn ich Blödsinn mach, aber das kannst du, aber auch in Maßen. Also ich bin sicher und jetzt bin ich so alt, dass ich, dass ich denke, also allmählich sollte ich mich doch kennen, aber es, es kommen immer wieder Sachen hoch, wo ich, wo ich überrascht bin von mir und das und ich mache irgendeinen.

Ja, und ich denke auch, das gehört dazu. Also bis ich, ich hab ja die Absicht, 100 zu werden. Das heißt, ich hab noch gut 20 Jahre, wo ich, wo ich noch Weiteres über mich kennenlernen kann und da, das ist du kommst nicht, nicht wirklich bis zum Ende, aber ich hab tatsächlich, wenn ich sehr fest stecke, das war das letzte Mal, wo ich so richtig, das war nach dem Tod [Vor 4 Jahren, war das.] Ja, als, als Lottes Vater, was mein Mann war damals, der mit dem war ich 52 Jahre zusammen, das ist ja wirklich ein Wort, ja, und und so, das war nach anderthalb Jahren, da, da hing ich irgendwie in der Luft, ich wusste nicht so recht.

Charlotte Cordes

Nachdem er anderthalb Jahre tot war, nachdem er.

Noni Höfner

Anderthalb Jahre tot war, der ist vor jetzt fünfeinhalb Jahren, ist der gestorben. Mit fast 80 und und ich hing dann, erst ging es ganz gut und dann hing ich so ziemlich in den Seilen, weil ich keine rechte Zukunftsperspektive hatte und ich wusste auch nicht, ich wollte auch nicht alleine alt werden, das hat mich irgendwie angekotzt, da ich war gewohnt, mein Leben lang, ich habe einen Partner und wir hatten eine recht angenehme Ehe und dann bin ich eine Stunde übers Feld gelaufen und hab mich selber provoziert, hab so getan, als ob ich jetzt zu mir in Therapie komme, das hat mir gut getan. Da hab ich mir also gemerkt, worauf es mir eigentlich ankommt. genau, ja, das, das war gut.

Charlotte Cordes

Da warst du richtig gut drauf. Kam sie an und sagt, ich hab mich jetzt selbst provoziert.

Noni Höfner

Also so krass hab ich es eigentlich vorher und nachher nie gemacht, aber das war eine echte Therapiestunde, die ich mir selber gegeben hab und dann hab ich ein halbes Jahr später, hab ich ja ein Mann kennengelernt, der jetzt bei mir schon seit dreieinhalb Jahren wohnt. Also das ist, ich werd nicht alleine lange alt, hoff ich. Also der soll gefälligst, der ist 8 Jahre jünger als ich.

[Die sterben ja alle weg.] ... bin ich dagegen, weißt du, ich bin jetzt, ich, ich werd in einem halben Jahr 80 ich kann es selber gar nicht glauben und der ist ein junger Hupfer, der ist 71, also der wird mir ja hoffentlich erhalten bleiben. Also meine Frauen haben ja eine höhere Lebenserwartung und wenn ich 100 werden will, dann ist der ja erst 91 es ist ja.

Ja, habt ihr noch irgendwelche Fragen, die euch unter den Nägeln brennen oder wir haben, wir reden ja, das ist ja unser Problem, wenn man uns ansticht, wir reden ohne Punkt und Komma und ihr habt.

Claudia Scheidemann

Deshalb haben wir euch ja geholt, das war ja der Sinn der Übung.

Noni Höfner

Und ich kann auch noch 2 Stunden weiter reden, wenn du gerne möchtest, aber vielleicht gibt es noch was, was dir jetzt besonders und...

Claudia Scheidemann

Gab es, gab es denn das mal tatsächlich, wenn ihr das teilen wollt, wo es, wo das Provokative so richtig nach hinten losgegangen ist?

Charlotte Cordes

Es geht nur nach hinten los, wenn du das L. verlierst, tatsächlich. Also in den 25 Jahren mache ich es jetzt, glaube ich, auch schon, ist mir vielleicht zwei oder dreimal passiert. Da habe ich es aber gemerkt, da habe ich selber gemerkt, oh mir geht diese Person so auf den Senkel. Und da, dann hab ich einfach gestoppt und ich würd auch, also wenn die dann noch mal kommen würde, würd ich auch nicht noch mal mit der arbeiten.

Ich hab es dann schon zu Ende gekriegt irgendwie, aber da hab ich gemerkt, nee, aber das ist so selten, weil ich meistens, ich bin so begeistert von Menschen und was die mit sich machen und ich glaube, das strahl ich aus und dadurch ist es egal, wer da kommt. Ich hab zum Beispiel auch mal einen gehabt, wirklich, also da war es dann wirklich schwierig, aber es ging, ich hab den auch gehalten, das war so ein, also der hat dann immer alles so verdreht und hat dann alle Themen, die ich angestoßen hab, wo ich ihn getroffen hab, hat er dann auf mich projiziert. Das ist auch mal eine geile Technik und das hab ich dann aber auch widergespiegelt und das ging dann. Ich konnte den dann auch, das war O. K., hab ich das L. gehalten, aber es passiert wirklich fast, also so gut wie nie.

Noni Höfner

Also wir werden ja auch oft gefragt, ob wir tätlich angegriffen werden, ob uns jemand verhaut oder ob uns jemand oder die Polizei auf den Hals setzt oder uns Morddrohungen ausspricht oder ist jetzt noch nicht passiert, das passiert wirklich nicht. E

s kann mal passieren, dass jemand rausgeht und so irritiert ist, dass er also, dass er angesäuert wirkt, aber die, die, die danach die Rückmeldung, wenn man dann auch fragt, was ist denn jetzt los, ich rei mir den Arsch auf, um Ihnen zu helfen und und Sie sind sauer auf mich. Dann sagen die eigentlich immer, ich bin nicht sauer auf sie, ich bin sauer auf mich selber. Also dass, dass wir wirklich weder ttliche noch sonstige Angriffe oder dass uns jemand wüst beschimpft, das ist mir in den 40 Jahren nie passiert.

Charlotte Cordes

Wer weiß, was noch kommt.

Noni Höfner

Weil wer weiß, ja, ich will es nicht ausschließen, aber aber es ist natürlich so, dieses, dieses, diese Wertschätzung, wenn man das wirklich verinnerlicht und ich glaub, das hab ich inzwischen geschafft, dann dann passiert es einfach nicht. Da kann man ... die Klienten merken, dass man, dass man das anders meint oder dass man über ihren Unsinn redet oder so.

Der Frank hat mal gesagt, ihm hat so ein, so ein Klient, der, der ziemlich schwer gestört war, der sagte dann, also ich hab was verstanden, sagte der zum Frank, wenn sie mir so, so Sachen sagen, sie meinen es gut mit mir. Und wenn sie, und wenn die andere, also manche Klienten, die sagen, ja, sie können das, die sagen das nur aus professionellen Gründen, die meinen das gar nicht so. Also die nonverbale Sprache ist dermaßen stark, das darf, das kann man überhaupt nicht überschätzen.

Charlotte Cordes

Mir hat mal eine Klientin gesagt, also da waren wir, war ich irgendwo, habe ich eine Leiharbeit gemacht im Seminar und das war hochemotional. Also die weinte auch und dann lachte sie wieder und das war, also es ging richtig ans Eingemachte. Und die hat mir dann irgendwann ein Jahr später oder so, hat die mir eine WhatsApp geschickt oder mir das erzählt, hat gesagt, also sie muss immer noch an diese Live-Arbeit denken. Die htte ihr, also hätte wirklich ihr Leben verändert, weil weil ich so furchtlos mit ihr in den Abgrund gesprungen bin, so fröhlich. Ist wirklich ein schönes Bild, wo ich dachte, ja, ich weiß, was sie meint.

Also, ich habe da keine Hemmung und bin da mit rein, wo manche wahrscheinlich schon sagen: 'Oh Gott, oh Gott, oh Gott, oh Gott, das mache ich jetzt nicht.' und dann war der Flori war mit dabei am Klavier, der hat dann auch noch irgendwas improvisiert am Klavier und und sie sagte, also wie wir das so gemacht hätten, also sie war so beeindruckt und das hatte dann so eine Leichtigkeit dadurch, dass man da gemeinsam in diesen Abgrund springt und gleichzeitig aber das nicht alles so und Heulen und Zähneklappern, sondern es war irgendwie auch lustig und traurig natürlich auch, aber es war so alles und das hat sie irgendwie befreit und das fand ich, fand ich irgendwie schön, das ist mir gerade wieder eingefallen, weil die kürzlich mir erst geschrieben hat.

Claudia Scheidemann

Ja. Und das ist, das ist ein ganz wunderbares Bild und das ist auch das, was ich mitgenommen hatte damals, dieses Schwere leicht machen, das unfassbar bewundert und es stimmt mich einigermaßen hoffnungsfroh, dass es eine Haltung ist, weil an der Haltung kann man ja arbeiten.

Noni Höfner

Ja, aber weißt du, der Witz ist eben Humor, also wenn du in dem Moment, wo du lachst über was, wo du vorher Angst gehabt hast, denn immer wenn ich feststecke, stecken Ängste dahinter, Lachen und und Angst sind nicht kompatibel, das geht nicht zusammen. Und in dem Moment, wo du selber mal gelacht hast über was, was dich vorher in Angst und Schrecken versetzt, dann ist da die Luft raus und du kommst wieder in dieselbe Situation und das Lachen fällt dir wieder ein und dann kann die Situation dich nicht mehr so so in in Angst und Schrecken versetzt.

Charlotte Cordes

Deswegen ist auch dieses, wenn wir da so provokativ werden, je bescheuerter die Bilder sind, je skurriler wir da werden, desto mehr bleibt es dann haften und kommt dann wieder in den Situationen und dann kommt es hoch und dann denken die sich so, oh Gott, was ist denn da los, das ist und lachen sich kaputt drüber oder haben so ein Bild, was so aufpoppt, was in in der Sitzung kam und das, das ist wirklich, das bringt einen aus der Spur, aus dieser festgefahrenen Spur, wo man sonst immer drin ist.

Noni Höfner

Ja, und das Gemeine ist, dass das halt unheimlich schnell geht. Also, wenn man, wir erleben das ja auch in den Seminaren, dass selbst Anfänger, wenn die in diesen 5 Minuten Übungen, 5 Minuten Therapie machen, manchmal aus Versehen irgendeinen Punkt treffen, der so zentral ist, dass der der Klient, der da den der sein eigenes Problem geschildert hat, dass der sagt, mein Problem, was ich schon seit Jahren hab, hat sich in diesen 5 Minuten erledigt.

Also nicht immer, nein, ich sag ja nur, das kann passieren und dass in einer Stunde, wenn man mit jemand 60 Minuten provokativ arbeitet, da kann ich inzwischen garantieren, ich kann überhaupt kein Ergebnis garantieren, aber ich kann garantieren, dass was in Bewegung kommt. Es ist noch nie was anderes passiert. Und alleine die Tatsache, dass das so schnell geht, ist natürlich auch ein Angriffspunkt. Ich hab im Studium immer gelernt, dass man muss also mindestens so und so viel Stunden und so, sonst ist es eine so eine schnelle Änderung, die ist auch ganz schnell wieder rückgängig zu machen. Das stimmt nur dann, wenn die Emotion nicht beteiligt war, wenn der Klient höflich sagt: 'Ja, ja, Sie haben ja recht und ich sollte und ich müsste', dann hat es keinerlei Bestand. Aber wenn die Emotion getriggert worden ist und.

Charlotte Cordes

Dann reicht manchmal ein Satz.

Noni Höfner

Ja, und manchmal vor allem oftmals ein Satz, den ich gar nicht für wichtig gehalten hab, das finde ich auch immer, dass das, das ist gut für die eigene.

Charlotte Cordes

Aber vielleicht muss man jetzt dazu sagen.

Noni Höfner

Irgendwas sagt, lass mich zu Ende den Satz sagen, dass man irgendwas sagt und dann kommt der Klient und sagt hinterher, also was sie da gesagt haben und ich weiß schon gar nicht mehr, dass ich das gesagt hab, weil ich es für unwichtig gehalten hab. Und das hat dann gegessen. Du weißt, hast nie die Garantie, was du beim Klienten auslöst, aber du kannst spüren und merken, in so einer Stunde ist der noch dabei, ist der emotional dabei. Und dann ist es gar nicht wichtig, ob du hinterher weißt, welcher Satz jetzt was, was.

Charlotte Cordes

Ich klingt jetzt wie so ein Wundermittel, das ist es natürlich nicht, aber es ist trotzdem irgendwie Magic, oft finde ich, immer wieder, ja, immer wieder, was ist natürlich, es geht nicht immer und überall und es ist auch nicht das Einzige, was funktioniert, das muss man vielleicht immer wieder dazu sagen, weil wir sind so begeistert davon. Und wir waren früher dann auch so ein bisschen missionarischer unterwegs, das muss doch jeder toll finden, das ist uns inzwischen auch toll.[Jeder sollte was lernen.] Wenn es jemand nicht will, ist auch egal.

Noni Höfner

Ja, weil es so viel leichter ist, ist auch für den Anwender so viel angenehmer, als wenn man sich von diesem unglaublich der Schwere des Klienten so runterziehen lässt. Kein Wunder, dass die helfenden Berufe die höchste Selbstmordrate haben.

Charlotte Cordes

Aber es ist natürlich auch was, was echt komplex ist und wo man wirklich selber auch sehr wachsam sein muss, sehr viel hingucken muss, nicht planen sollte, sondern beim Klienten sein, dem zutrauen. Dadurch, dass man sich selber so mit einbringt, ist es halt riskanter und auch nicht so ein Schema F-Ding, wo man sagt, ich mache das jetzt halt mal plötzlich. Es wird schon.

Claudia Scheidemann

Also, es ist ja auch, es ist ja auch ein Prozess, inwieweit baue ich das in meiner eigenen Arbeit ein, weil es eben mit dieser starken Selbstreflexion und Selbsterkenntnis und man, na ja, würde ich in den Abgrund springen, aber wenn man gar nicht wusste, dass da einer ist, ist das auch manchmal, ne, also oh, da geht es ja runter.

Charlotte Cordes

Ja, man kann es ja auch mit allem. Man kann es auch mit allem kombinieren, das muss man vielleicht auch noch mal dazu sagen, es ist nicht so was, wo man sagt, wenn euch das jetzt gefällt, könnt ihr ein Seminar besuchen und dann mache ich nur noch das, es muss gar nicht, also ihr könnt es mit allem mischen, was, was ihr sonst auch macht, das ist das Schöne, vielleicht muss man vielleicht noch dazu sagen.

Claudia Scheidemann

Und ich glaub da was, was ihr eben sagtet, ist das ist auch das gilt fürs Schreiben ganz genauso. Man kann Journals füllen mit kognitiv stimmigen, schlüssigen, ich habe alles verstanden-Seiten, das geht seitenweise und es verändert sich trotzdem nichts, weil man es schafft emotional zu schreiben und auf die Seite zu bringen, ja wie geht es mir denn wirklich, was schnürt mir denn den Hals zu, wie sieht denn der Stein bloß aus, der mir da im Bauch liegt. dann, dann ist das was ganz anderes, als wenn man nur auf der verstandesmäßigen rationalen Ebene bleibt.

Und das finde ich extrem wichtig. Also auch egal welche Form von von Coaching oder Selbstcoaching oder was Beratung man auch macht, dieses nimm bitte möglichst viel mit, nimm Herz mit, Kopf mit. Auch mit, wenn es geht, Rückgrat noch ein bisschen, da auch nicht schlecht, alle Teile, ja genau, dann vielleicht arme Beine auch noch, ne, aber ja.

Charlotte Cordes

Das Hirn ist ja auch nicht schlecht, wir sind ja schon geformt, ist ja wunderbar, ne, wenn man vor lauter Hirn den Rest vergisst, ist ein bisschen blöd, das ist schade, wir haben so viel als nur das Hirn.

Claudia Scheidemann

Ja, zum Abschluss noch eine Frage, die alle bekommen, die Schreibübungsfrage lassen wir für euch mal weg. Aber die Frage nach dem Lieblingsbuch: Gibt es eins? Also jetzt mal abgesehen von deinem eigenen Roman, Noni, was können wir noch empfehlen? Was liegt gerade bei euch auf dem Tisch?

Noni Höfner

Ich hab ein Lieblingsbuch, das hab ich seit ich 6 Jahre alt bin und das ist nicht nicht altmodisch geworden und das ist Winnie the Pooh, also Pu, der Bär, nicht die Disney-Version, sondern von Mit mir, das das ist so voller Philosophie und voller Menschenkenntnis und ich liebe es und ich bring oft Beispiele aus diesem Buch in der Therapie.

Ich liebe es, ich hab auch sonst noch ein paar Lieblingsbücher, ich hab ein paar Lieblingsautoren, großer Fan von Thomas Mann, ich hab alles von ihm gelesen, auch die die 1000 Seiten oder 1500 Seiten, Joseph habe ich zweimal gelesen und so weiter. Aber mein absoluter Favorite ist 'Winnie the Pooh' von A. A. Milne, so heißt der Autor. Das ist geschrieben, glaube ich, in den 20er Jahren für seinen kleinen Sohn und ich muss auch immer noch, wenn das erste, der erste, wenn ich das, ich les es immer mal wieder, les ich einzelne Kapitel draus, weil ich auch die Sprache so liebe, ich les es gerne in Englisch, das ist einfach schön auch. Aber es ist eine, gibt eine tolle Übersetzung von Harry Rowohlt, eine neue 10 Jahre alt ist die vielleicht jetzt, hab ich natürlich alles. Und immer ganz am Schluss, wenn das Buch zu Ende ist von dem letzten Satz, dann brech ich in Tränen aus, weil ich das dermaßen toll finde. Also es ist so rührend, wie das aufhört. Also ist ein ganz tolles Buch.

Charlotte Cordes

Ja, ich hab nicht ein einziges, aber ich, ich hör vor allem in den letzten Jahren, ich hör Massen Hörbücher. Also ich hör bestimmt 50 Stunden im Monat Bücher. Also ich schaff bei ich bin bei

Bookbeat und schaff immer die die 40 Stunden reichen mir meistens nicht und dann mach ich immer auf 100 schaff ich auch nicht aber so ich höre in jeder freien Sekunde Hörbücher und im Moment ist also habe ich jetzt gerade alle drei hintereinander ist von der Caroline Wahl. Caroline. Ach, die, die mit dem 12 Bahnen, 24 Bahnen, genau. Und den zweiten Teil und dann auch jetzt die, „Die Assistentin“, die habe ich alle 3 jetzt in letzter Zeit gehört, die fand ich super. Das ist jetzt so akutes, was ich dann höre ich alles, was rauskommt von der Jojo Moyes oder Jojo Moyes oder wie die heißt, das mögen wir beide total gern. also ich bin eher so auf so modernere Sachen.

Noni Höfner

Der Alex Kappus oder Capu, der schreibt tolle Bücher, ganz toll, das ist ein Schweizer, also auch, aber wie du sagst, die, die, die Bücher sind alle ungeheuer emotional, also die, die Jojo Moyes, das ist ja toll, ein Hammer, ein, wie heißt es, mit dem sie berühmt geworden [Ein ganzes halbes Jahr] der ist auch verfilmt.

Charlotte Cordes

Ich hab schon gemerkt, ich hab dann die bringt ja viele Bücher raus und ich guck dann immer, ob Neues wieder da ist und dann muss ich immer die Zusammenfassung lesen, weil ich mir die Titel nicht merken kann. Nicht mehr, hab ich das jetzt schon gehört oder nee, ist neu.

Noni Höfner

O.K., gut, kann ich hören.

Claudia Scheidemann

Genau, großartig. Ja, nehmen wir auf in unsere langsam unendliche Bücherliste aus dem Podcast und Ja, vielen herzlichen Dank für das tolle Gespräch, hat großen Spaß gemacht, wie ich spreche.

Noni Höfner

Gut, wir haben ja für unseren tollen Monolog.

Michaela Muschitz

Ich finde das gut, mal sich zurücklehnen und zuhören. Ich finde das sehr, sehr gut. Vielen, vielen Dank auch.

Charlotte Cordes

Es geht auch manchmal mit uns durch, weil wir so begeistert davon sind.

Noni Höfner & Charlotte Cordes

Deswegen, wir haben auch das Problem, dass wir uns immer gegenseitig ins Wort fallen. Es ging aber heute, es ging heute, wir waren, wir werden besser, auch das.

Claudia Scheidemann

Gucken, wie ich das dann im Transkript auseinander friemle. Wird schon irgendwie.

Charlotte Cordes

Macht der das nicht automatisch?

Claudia Scheidemann

Das wird automatisch gemacht, aber der kann das irgendwie immer noch nicht so gut, K. I.

Noni Höfner

Hin oder her. Ach ja, O.K.

Charlotte Cordes

Du armes Schwein. Viel Spaß!

Claudia Scheidemann

Dankeschön, werd ich haben. Vielen, vielen Dank.

Noni Höfner

Ja, danke.

Claudia Scheidemann

Tschüss, tschüss.