

Überschrift

Staffel 3-Episode 7

Zu Gast: Julia Kalenberg

Transkript

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts 'Tinte und Courage'. Ich freue mich, dass wir heute Julia Kalenberg als Gast bei uns haben. Julia ist selbständige Unternehmerin und begleitet Teams und Einzelpersonen in Entwicklungsprozessen. Zusätzlich ist sie Referentin am Institut K.M.U. in der Uni Sankt Gallen, also für alle, die das verorten wollen. Die Julia sitzt in der Schweiz und ich freue mich und begrüße dich recht herzlich. Hallo, liebe Julia.

Julia Kalenberg

Hallo, liebe Michaela, hallo, liebe Claudia, ich freue mich sehr, bei euch sein zu dürfen. Und zwar besonders, weil ich durch die letzten Podcast Folgen, die ich schon hören konnte, mich extrem reich beschenkt fühle. Also ich konnte natürlich noch nicht alle anhören. Ich habe einige angehört und dachte immer, wow, was für ein Geschenk, was ihr da in die Welt bringt. Es ist für mich so ein bisschen wie ein Heimkommen, ein Verstehen, aha, so funktioniert das also. Von Dingen, wo ich bisher dachte „Hey, da bin ich allein unterwegs.“ Da war ich so forschend im Selbstversuch unterwegs. Und jetzt höre ich plötzlich, da gibt es ja einen Ausdruck dafür, da gibt es ja auch Techniken dazu. Und ganz ehrlich, ich wusste bis vor zwei Jahren nicht mal, dass es Journaling gibt. Da war der Ausdruck für mich komplett neu. Also insofern bin sehr froh, dass ich heute da sein darf. Vielen Dank.

Michaela

Sehr gerne. Julia, was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich ganz aktuell?

Julia

Da hab ich mir natürlich auch schon Gedanken drüber machen können, weil ich das ja wusste, von den von den vorherigen Folgen, die ich gehört hab. Und ich hab da etwas in einem meiner Tagebücher, ich hab ganz unterschiedliche Tagebücher. Und in einem steht vorne drin „Mein Lösungstagebuch des nützlichen und liebevollen Umgangs mit mir selbst“. Und ja, also das ist es für mich letztendlich so, dieses mich liebevoll und nützlich selbst an die Hand nehmen. Das ist persönliches Schreiben für mich.

Auch mir ein Innehalten schenken. Und mir immer wieder einen Rahmen geben, mich in Balance zu bringen. Also es sind ganz, ganz unterschiedliche Dinge für mich, je auch nach Situation, in der ich mich befinde. Ich könnte dann natürlich jetzt schon anfangen, ellenlang zu erzählen. Genau.

Michaela

Du bist ja als Begleiterin in Entwicklungsprozessen. Was kann ich mir oder was können sich unsere Hörer:innen darunter vorstellen, was du da machst?

Julia

Ich begleite Teams und Einzelpersonen auf ihrem Weg, und zwar schon seit jetzt bald 30 Jahren in selbstständiger Praxis. Und das heißt, dass ich ihnen in ganz unterschiedlichen Situationen, zum Beispiel bei Teams geht es häufig um eine Stärkung der Zusammenarbeit. Bei Einzelpersonen sind es häufig Führungskräfte, die zu mir kommen und Themen aus ihrer Führung haben. Und sie dort zu begleiten, heißt für mich, dass ich ihnen als lösungsfokussierte Coachin einen Rahmen gebe, in dem sie über ihre gewünschte Zukunft sprechen dürfen.

Also wo wollen wir hin, anstatt was wollen wir nicht mehr? Indem sie Funktionierendes intensiv beleuchten können und ihre Stärken erkennen, Stärken stärken, anstatt auf den Defiziten rumzuhacken. Und indem sie kleine Schritte, die sie ja laufend schon gehen, wertschätzen dürfen. Und das macht sowohl für Teams als auch für Einzelpersonen dieser Blickwinkel auf das Funktionierende, auf das Gewünschte, anstatt auf das nicht Funktionierende und nicht Gewünschte, macht für die meisten Personen einen ganz, ganz großen Unterschied und mir viel Spaß.

Michaela

Du sprichst da was ganz, was Wichtiges an und wir haben das immer wieder auch in unseren Folgen schon mit anderen besprochen, dass wir dazu neigen, auch ein Stück weit darauf in unserer Gesellschaft so stark der Fokus gelegt wird, das was nicht funktioniert, das was mangelhaft ist, das was noch besser werden soll oder manchmal auch muss. Und ich finde diesen Ansatz von dir, dass du sagst, jetzt schauen wir zuerst einmal auf die Stärken, auf das, was gut funktioniert, um an dieser Stellschraube zu drehen. Ein Ansatz, den ich gut nachvollziehen kann und weiß, wie gut der funktioniert. Aber ist es nicht auch manchmal für deine Coachees irritierend, wenn die mit einem Anliegen kommen und sagen, ich muss da jetzt, ich muss jetzt besser werden in der Führung und du dann sagst, jetzt schauen wir mal, was schon gut funktioniert. Reagieren die dann manchmal irritiert?

Julia

Also erstens mal, danke für die Frage. Erstens mal, kommen Sie ja nicht zu mir, dass ich Ihnen dann sage, ich muss besser werden in der Führung, sondern allein, wenn Sie schon hinschauen, was, was schon gut funktioniert und wo die Ausnahmen sind, was in der letzten Zeit schon funktioniert hat. Und wenn wir ganz vorsichtig und sorgfältig an diesem Faden ziehen können, was funktioniert schon, wo sind die Ausnahmen gewesen und wo willst du überhaupt hin, dann macht es für die für die Coachees 'n großen Unterschied.

Und ich geb dir natürlich vollkommen recht, viele Coachees sind mit meiner ... mit einer Einstiegsfrage, die ich sehr gerne zu Beginn von so einem Solution Walk von einem Coaching-Spaziergang stelle, woran würdest du merken, dass es sich gelohnt hat, hierher zu kommen? Welche Wirkung wünschst du dir vom heutigen Coaching?

Da sind die erst mal stumm und äußern häufig auch verdattert ihre Befremdung und sagen „Hey, jetzt dachte ich, ich kann über mein Problem reden. Und jetzt kommst du und fragst, welche Wirkung? Ja, weiß ich doch eigentlich auch nicht.“ Und da beginnt schon eine ganz, ganz spannende Diskussion, ganz spannendes Miteinander, ein Überlegen, weil dieses Wohin anstatt Weg-von macht für meine Coachees schon einen großen Unterschied. Und ich finde es auch total schön, dass Sie sagen können: Hey, die Frage, das habe ich mir noch so gar nicht überlegt. Und natürlich dürfen Sie, wenn Sie das Bedürfnis haben, auch ausführlich über Ihre Herausforderung oder Problem sprechen. Das sage ich immer, auch wenn ich ...Da zitiere ich gerne Insoo Kim Berg, die Lebenspartnerin von Steve DeShazer. Auch wenn ich lösungsfokussiert bin, habe ich keine Problemphobie.

Claudia

Was ich so interessant finde bei diesem Wechsel des Fokus ist ja auch, dass wir ja ganz, ganz viele Geschichten und ich beschäftige mich gerade in meinem eigenen Schreiben mit der Frage wie kann ich eigentlich das Gute so beschreiben, dass es nicht kitschig wird? Und das wäre dann jetzt so auch meine Frage. Was sind denn so dann hinzu Ziele, die so gibt es was Typisches oder wie beschreiben das dann deine Coachees, was sie da sehen? Weil ganz oft ist im Negativen, da ist es spannend, da ist es interessant, das kommt ein bisschen mit dem Ach Gott, da ist jetzt ja auch die Tiefe drin und da gehen wir jetzt mal ganz rein und so. Also ich finde das einfach auch von der Sprache, die wir benutzen, eine sehr interessante Perspektive, mal zu gucken, fehlen uns da vielleicht auch oft die Worte.

Julia

Ja, ja, das ist so, dass wir, die meisten Menschen so in diesem Problemfokus stärker geübt sind. Sie können sehr, sehr gut beschreiben, was sie nicht mehr wollen, was schon in der Vergangenheit nicht funktioniert hat. Und man merkt es auch am Wording, wenn sie sich dann dem zuwenden, was sie eigentlich gerne lieber hätten, wenn ich sie frage, was wünschst du dir stattdessen? Was machst du, wenn das Problem gelöst ist? Dann fangen sie häufig mit den mit den Verneinungen an, dann bin ich nicht mehr so gestresst, dann kontrolliere ich meine Mitarbeitenden nicht mehr so viel.

Und da hatte ich gestern, habe ich mir erlaubt, den Podcast Folge mit Deborah Ross anzuhören und sie hat genau das eben auch herausgehoben, dass sie sagt, diese Negativformulierungen mit nicht und nein und kein, dass die für unser Unterbewusstsein überhaupt noch nicht hilfreich sind, sondern es kommt wirklich genau darauf an, wie wir es dann stattdessen formulieren.

Und um auf deine Frage zurückzukommen, was ich sehr gerne im Einzelcoaching mache, und ich bitte dann auch um Erlaubnis oder ich frage um Erlaubnis, wenn ich so merke, es wäre super spannend, jetzt dann gleich experimentell einzusteigen, dass ich meine Coachee frage „Bist du bereit, bist du interessiert an einem experimentellen Einstieg?“ Dann kommt so, ah ja, weiß ja nicht, was könnte das jetzt bedeuten? Dann sagen aber die meisten dann doch so mutig, ach ja, komm, mach. Und dann sage ich, dann verwende ich sehr, sehr gerne die Wunderfrage aus dem lösungsfokussierten Arbeiten und lasse dann Coachee sich vorstellen, stell dir vor, ein Wunder wäre passiert. Ich glaube, ich muss es jetzt nicht näher ausdeutschen, einfach dann ganz kurz, dass die Coachee, der Coachee sich dann auch vorstellen darf, woran sie am nächsten Morgen

langsam aber sicher merkt, dass dieses Wunder passiert ist, woran es andere Menschen merken.

Und zwar lasse ich sie dann das eigene Verhalten beschreiben, also nicht so sehr, wie fühlst du dich und was wäre dann anders, sondern wirklich im Indikativ, nicht im Konjunktiv, ganz deutlich das eigene Verhalten am Tag nach dem Wunder beschreiben lassen, und zwar so detailliert wie möglich. Und das finde ich superspannend, was da passiert. Die meisten können sich so darauf einlassen und tauchen so in dieses, in diesen Tag nach dem Wunder ein, dass sie das sehr intensiv beschreiben.

Michaela

Du hast vorher gesagt, du machst Solution Walks. Das heißt, du gehst mit deinen Coachees, also du bewegst dich. Wie kam es zu der? Also Claudia und ich sind ja auch beide systemische Coaches. Das heißt, und das klassische Coaching-Setting ist ja eher, man sitzt gemütlich in einem Raum und bespricht, was auch immer der Coachee da mitbringt. Und du hast dich dazu entschieden, dass du in Bewegung mit deinen Coachees gehen wirst. Was hat dich dazu bewogen, mit diesem Ansatz sozusagen zu arbeiten?

Julia

Also wenn ich ehrlich sein darf, weil ich selber gerne draußen bin. Und weil ich versuche, mir Arbeitsbedingungen zu schaffen, in denen ich selbst die beste Version meiner selbst sein kann. Und ich merke einfach, dass ich beim Laufen, beim Gehen viel, viel besser denken und sprechen kann, als wenn ich nur so am Tisch sitze. Und dann habe ich vor, das ist jetzt mindestens 15 Jahre her, habe ich angefangen, meine ersten Solution Walks zu machen. Und ich muss schon sagen, das hat mich am Anfang schon etwas Mut gekostet. Wenn die Leute mich dann am Telefon fragten, ja, und wo kann ich Sie treffen, Frau Kalenberg? Und ich dann sagte, ja, Sie ziehen sich Wanderschuhe an, sie setzen sich in den Bus, hier sagen wir in der Schweiz Postauto, Sie fahren bis Zimmerwald Post, da hole ich Sie ab. Da war, habe ich mir zumindest eingebildet, am anderen Ende der Leitung schon immer so ein „Ah, ist das jetzt seriös?“ und so.

Und ich merke und auch durch die Rückmeldungen meiner Coachees, dass es sehr wohl sehr seriös ist und sehr sinnvoll und dass es sogar Führungskräfte gibt, die hinterher zu mir sagen „Hey Julia, und du, ich habe eine Idee, was hältst du davon, wenn ich so was mit meinen Mitarbeitern machen würde?“ Da sag ich High five, geh mal mit deinen Mitarbeitern raus für ein Mitarbeitergespräch oder für so ein Weekly einfach mal eine Runde um den Block laufen, eine halbe Stunde anstatt so. Und was mich jetzt wirklich sehr, sehr freut, ich habe Kooperationen mit zwei Business Schools, die mich angefragt haben, im Coaching Pool bei ihnen zu arbeiten und da da musste ich dann nicht mehr lange überlegen, dass ich einfach gesagt habe, ja, mache ich gerne und meine Coachees kommen in der Regel zu mir. Ja, weil ich jetzt einfach weiß, es funktioniert, es geht gut, es macht mir Spaß, es macht meinen Coachees Spaß.

Und klar gibt es auch, wenn ich dann jemanden schon kenne und der mir sagt, und jetzt habe ich nur ganz wenig Zeit, können wir uns mal online treffen, dann sage ich, selbstverständlich treffen wir uns online. Und ich habe jetzt einen, der wollte unbedingt online und sagte nach dem zweiten Onlinetermin, ich komme gerne wieder nach Zimmerwald, da dachte ich, okay, cool.

Michaela

Es ist ja auch dieses Gehen, auch bei vielen auch bekannten Schriftstellerinnen eine beliebte Methode, sage ich jetzt einmal, um die Gedanken sozusagen ins Laufen zu bringen. Also Virginia Woolf war dafür bekannt, dass sie stundenlange Spaziergänge gemacht hat, bevor sie sich zum Schreiben hingesezt hat. Die liebe Eva Carell nennt das sehr wienerisch, sie führt ihre Gedanken äußerl, wenn sie, wenn sie sozusagen an etwas arbeitet. Das heißt, ich glaube, dass dieses sich selber in Bewegung bringen, indem man geht, fürs eigene Schreiben, aber auch für viele andere Dinge, sehr, sehr hilfreich sein kann. Hast du das auch für dich miteinander kombiniert, dass du sagst, ich bewege mich, bevor ich schreiben möchte, oder auch danach?

Julia

Oder dabei? Ich hab im letzten Jahr, ich mach immer Ende des Jahres so einen Rückblick, was, wofür bin ich dankbar, was, was waren so meine, meine Highlight Momente im vergangenen Jahr und mein absolutes Highlight im letzten Jahr war ein Tag Barfuß Spaziergang, ich mit mir selbst. [Wow.] Und da war ich sehr berührt, dass einfach dieser aller einfachste Tag, der gar nichts gekostet hat, keine Anfahrt, kein Hotel, kein Wellness, gar nichts, das war mein wichtigster und allerschönster Tag. Und da hatte ich Barfußschuhe. Ich hatte mein Rucksäckli wie immer mit meiner plastifizierten, auf einer Seite Picknickdecke, was zu essen, was zu trinken, Schreibzeug natürlich, schöne Stifte, meine unterschiedlichen Tagebücher. Und dann war ich einen Tag allein unterwegs und da ist so viel in Bewegung gekommen. Und dann halte ich zwischendurch inne, schreib wieder was, vielleicht mal ganz kurz, meistens sogar ohne Prompt, sondern einfach hinsitzen und gucken, was hat sich mir jetzt schon gezeigt, was ist mir klarer geworden. Dann denke ich wieder ein paar Meter, vielleicht nur so 200 Meter denke ich noch mal nach, dann setze ich mich wieder hin und das hat mir extrem, extrem gut getan.

Michaela

Ich stelle mir das jetzt gerade vor, jetzt wo der Frühling ja Einzug hält, also ich sehe, ich sehe, hab gerade ein sehr romantisches Bild von meinem geistigen Auge, ich mit meinem Hundrucksack am Rücken und wir gehen einfach einmal los und wo es mir gerade gefällt, setz ich mich hin und schreibe. Die liebe Ilona bietet ja auch, also wir haben mehrere Kolleginnen, aber von der Ilona weiß ich es ganz genau, die Ilona Matosch, die ja genauso, ich Schreibspaziergänge und Wanderungen anbietet. Und ich finde das wirklich eine grandiose Idee, eben genau unter diesem Aspekt, wie viel auch in Bewegung kommt, nämlich im wahrsten Sinne des Wortes. Es wird, der Körper bewegt sich. Und dadurch habe ich auch das Gefühl, dass unsere Gedanken in Bewegung kommen und dass dann, dass das nicht so flüchtig ist, in den Notizbüchern festzuhalten, um es dokumentiert zu haben, um noch mal darauf zurückkommen zu können, was hatte ich denn da für Gedanken. Das finde ich einfach eine wirklich grenzgeniale Kombination, die mir ja, ich sehe mich schon wandern.

Julia

Cool. Und meine Coachees bekommen übrigens zu Beginn von dem Coaching, so wie alle Seminarteilnehmenden auch, bekommen ein Lösungstagebuch von mir geschenkt und dann haben sie zwischendurch immer wieder Zeit, weil ich merke, die meisten Leute haben schon das Bedürfnis, zwischendurch auch mal was festzuhalten und das ist ja in so einem normalen

Coaching Setting am am Tisch, können Sie jederzeit was aufschreiben und drum gebe ich Ihnen dann auch zwischendurch immer wieder die Möglichkeit, frag, möchtest du gerne festhalten, was ist schon so an kleinen Fundstücken aufgetaucht und dann setzen wir uns hin und dann dürfen Sie etwas aufschreiben. Und das ist auch der Grund, warum die Leute zu mir nach Zimmerwald kommen. Weil natürlich könnte ich auch nach Zürich fahren und am Zürichsee mit meinem Kunden eine Runde drehen. Und dieses hier hat den ganz großen Vorteil, dass ich genau weiß, wo sind unterwegs Bänke, wo wir uns hinsetzen können. Wie lang brauche ich für welche Runde? Weil das Zeitmanagement ist ja meine Aufgabe, dass ich meinen Kunden abhole, um X:30 Uhr und um X:50 Uhr bringe ich sie oder ihn dann wieder zum Postauto zurück.

Claudia

Für mich ist da auch noch, also es klingt so schön. Und für mich ist da auch noch einfach dieser Aspekt, ich schreibe an einem anderen Ort dabei. Also jetzt mal auch unabhängig von Coaching-Gesprächen. Das macht so einen großen Unterschied. Und es reicht auch, also ich bin manchmal nicht so mobil, wie ich das gerne wäre. Und es reicht auch, auf einen Waldparkplatz zu fahren und sich da auf die Bank zu setzen. Habe ich auch schon gemacht. Und selbst das funktioniert schon. Wenn Bewegung dabei sein kann noch großartiger sozusagen. Aber auch dieses an einem anderen Ort schreiben macht schon so einen großen Unterschied, finde ich.

Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mich ganz oft an Schreiborte und dann an das, was ich dort geschrieben habe, erinnere. Also das ist dann noch mal zusätzlich geankert, weil es also zum Teil auch wirklich nur einmalige Schreiborte, also wirklich nur einmal irgendwo hingefahren und dann dort geschrieben, das ist allein auch schon wirklich schön einfach **und das ist ein Ortswechsel und das ist gleichzeitig Perspektivwechsel.** Und was mir eben auch noch durch den Kopf gegangen ist, ist ja auch bei einem Gespräch, wenn man sich wenn man nebeneinander läuft, das ist ja ein, man schaut sich ja auch nicht die ganze Zeit an, aber man schaut in die gleiche Richtung. Und das ist, glaube ich, auch noch so was. Also ich kenne es aus eigener Erfahrung, aber auch aus Coaching Settings, dass schon so ein bisschen, wenn man sich anschaut, Reaktionen einfach registriert werden und dass das dann über Mimik oder irgendwas und das fällt in gewisser Weise weg. Und ich habe erlebt, also ich habe selber auch schon so einen Coaching Walk tatsächlich als Klientin gemacht, dass das durchaus freier einfach im Assoziieren auch war. Und wie gesagt, ein ungewohntes Setting erlaubt ja dann auch ungewohnte Gedanken sozusagen, leichter, glaube ich. Man geht nicht so schnell auf die normale Schiene, sagen wir es mal so.

Julia

Ja, es ist klar, man schaut gemeinsam in dieselbe Richtung. Es ist vielleicht manchmal freier und ich finde, es ist auch um so die Feinabstimmungen, so die das auch so ein kurzer Blickkontakt zwischendurch, ein mich Umdrehen zum Coachee, etwas wahrnehmen, was da gesagt wird, was da sichtbar wird. Diese kleinen Abstimmungsprozesse, die im Gespräch immer wieder stattfinden, die sind natürlich auch wichtig, dass man sich zwischendurch immer wieder anschaut.

Und was vielleicht auch noch eine ganz interessante Sache ist bei diesem Solution Walk, wenn ich merke, mein Coachee braucht jetzt vielleicht einfach mal Zeit, noch mal zum Nachdenken, weil da entsteht so viel.

Ich bin ja häufig gar nicht so wichtig, sondern Coachee braucht auch Zeit zum Denken, und zwar in einem geschützten Rahmen, in einem wertschätzenden Rahmen. Und da gebe ich gerne, ich benenne es dann auch, ich sage immer sehr gerne dazu, woher ich die Dinge habe, Nancy Klein „Time to Think“. Das ist, dass du einfach dem anderen, ohne zu unterbrechen, für eine gewisse Zeit zuhörst. Und dann sage ich, ich möchte dir jetzt klar gerne auf nach diesem Modell von Nancy Klein, Time to Think, mal 5 oder 7 Minuten Zeit zum Nachdenken geben. Ich sage jetzt nichts, ich werde nicht dazwischen fragen, ich werde keine bestätigenden Äußerungen geben. Ich lass dich jetzt einfach denken und ich höre nur zu. Und ich höre ganz häufig hinterher, wenn ich dann so am Ende eines Coachings dann mal frage, so lass uns mal anschauen, wie nützlich war das Coaching für dich auf einer Skala von 1 bis 10 und was war für dich, was waren für dich nützliche Elemente? Dann wird dieses Time to Think sehr häufig benannt. Das finde ich auch noch spannend. Ja, dass man eben als Coach und das wissen die meisten Leute, die zu mir kommen, ich bin ja nicht diejenige, die Tipps und Tricks „so musst du es machen“, sondern meine Aufgabe ist, den Rahmen zu halten, in der die Klienten, Klientin ihre eigenen Lösungen formulieren darf.

Michaela

Ja, und dieses Rahmenhalten, das ist ja durchaus etwas, was also was ich wirklich so die Kernaufgabe von uns Coaches und Trainern einfach sehe, diesen Rahmen zu geben, zu halten, manchmal auch auszuhalten, nämlich dann, wenn es heftig wird, das sozusagen. Und ich musste jetzt schmunzeln, wie du das erzählt hast, dass es ja ganz häufig gar nicht so sehr um dich als Coach geht, sondern einfach, dass du eben genau diesen Rahmen gibst. Und ich musste deshalb schmunzeln, weil ich hatte vor vielen Jahren einen Klienten, eine Führungskraft, sehr im Kopf, sehr hektisch, aber es ... keine Sprache gefunden. Und ich hab zu dem auch ganz schlecht selber einen Zugang gefunden. Das, der war einfach, ja, es war schwierig.

Und ich hab aus einem Impuls heraus zum nächsten Termin meine Hündin mitgenommen. Die, der war so hektisch, man glaubt es nicht. Und ich hab, das war natürlich mit ihm abgesprochen. „Ja, ist okay.“ Ich habe ein bisschen den Vorwand gebracht, ich muss sie leider mitnehmen, weil wir haben nachher einen Termin und da brauche ich sie. Und habe sie also mitgenommen und der war, wie gesagt, auch sehr fahrig in seinen Bewegungen. Und der hat sich hingesetzt und meine Hündin hat ihn eine Zeit lang, also eine wenige... halbe Minute angeschaut, ist dann aufgestanden, hat sich neben ihn gesetzt, den Kopf auf seine Schoß und er hat intuitiv begonnen, diesen Hund zu streicheln und du hast gesehen, während er den Hund streichelt, wie der zur Ruhe kommt. Und auf einmal hat der angefangen zu reden und wir haben arbeiten können.

Und wie er rausgegangen ist, war sein Satz: 'Frau Muschlitz, Sie wissen aber schon, heute hat sie, hat mich Ihr Hund gecoacht.' Und ich gesagt hab: 'Ja, vollkommen richtig. Heute war es, Heute war es mein Hund.' Und ich jetzt, wo ich drüber rede, ich find das total berührend, weil die hatte einfach ein unglaubliches Gespür für Menschen, die hat de facto nichts gemacht, die ist einfach nur gesessen und hat sich streicheln lassen. Aber das war für den genau die richtige Intervention zur richtigen Zeit. Und ich hab einfach nur diesen Rahmen in dem Fall geschaffen und wir haben dann wirklich gut miteinander arbeiten können und das hat dann nur noch zwei Termine gebraucht und der hatte langfristig seine gute Lösung. Und wenn ich jetzt so mit dir drüber rede, denk ich mir, weil manche ja auch Coaching so, na ja, was ist denn das schon?

Ja, und ich glaub, Coaching ist aber ganz, ganz viel, weil es eben genau vor allem, wenn man diese, weil es einfach diese lösungsfokussierte Ansatz ist und das ist ja das, was wir so händeringend brauchen. Wir... also diese Problemtrance, in der sich ja viele befinden mit diesem, ich muss es das Problem bis ins letzte Detail analysiert haben, um es zu verstehen, um dann eine Lösung zu finden. Nö, ist nicht um nicht zwingend notwendig. Ja, und darum finde ich einfach diesen Ansatz, den du da auch lebst und praktizierst, einen sehr, sehr schönen.

Claudia

Ich hab jetzt aber auch noch eine ganz andere Frage. Du hast jetzt schon zweimal erwähnt, dass du verschiedene Tagebücher hast und das ist immer wieder eine Frage, die auftaucht, auch in Workshops tatsächlich. Ja, wie teile ich mir denn meine Tagebücher auf? Und ich find es dann immer ganz spannend, andere Menschen zu fragen, welche Praxis hast du da für dich etabliert, weil es ganz oft so ist, ja, was gibt es denn für Ideen, was kann man denn machen und es reicht von, ich hab ein Buch, in das kommt alles rein, bis zu, ich weiß nicht, hab jetzt schon 5 angefangen, ist das denn auch richtig? Und ich sitz dann immer da und sag, ja klar, wenn das das System ist, was für dich funktioniert. Aber deshalb, welche Praxis hast du für dich, mit deinen verschiedenen Tagebüchern etablieren, wenn du uns da was ein bisschen erzählen magst.

Julia

Also mein Mann lacht immer schon, wenn er mich durchs Haus ziehen sieht. Ich zeig's euch hier mal, **das ist meine Tagebuchtasche**.

Claudia

Also man sieht gerade eine relativ große Tragetasche, sehr hübsch übrigens, sehr bunt.

Julia

So eine Neopren-Tasche und da sind meine unterschiedlichen Tagebücher drin, die ich einfach zu Hause mit mir trage. Und ich erwähne jetzt mal die wichtigsten, die mir am ... die sind es eigentlich. Und zwar habe ich so ein ganz normales Tagebuch oder Journal, in das so die täglichen Einträge hineinkommen. Das ist so unter diesem mir selbst einen liebevollen und nützlichen Rahmen geben, wo ich jeden Tag, eigentlich wirklich jeden Tag schreibe, so der Start in den Tag und dann, wo ich mich einlade, **Klarheit zu gewinnen, Leichtigkeit zu finden, in Balance zu bleiben**.

Das ist so das tägliche Tagebuch und da starte ich häufig mit einer, das habe ich nirgendwo gelernt, das hat sich einfach so etabliert im Tun, dass ich so eine Situationsbeschreibung mache. Wo sitze ich gerade, was ist neben mir, was sehe ich draußen vor mir? Und dann sind die ersten Worte mal auf dem Papier und dann fließt es. Und da kommt ganz häufig Tee, Katze, Sofa. Das ist also ... So startet es meistens. Und vor diesem normalen Tagebuch starte ich seit 2014, also Ewigkeiten her schon, mit einem ganz kleinformatigen, wir nennen das Glückstagebuch. Andere würden dem sagen Dankbarkeitstagebuch. In dem ich wirklich seit 2014 jeden Tag eine Mini-Zeile schreibe von eins, zwei, drei, manchmal auch vier Dingen, für die ich vom Vortag dankbar bin.

Also Martin Seligmann benennt das ja, ich glaube, der hat das erfunden mit diesem Three Blessings Exercise. Wofür bin ich dankbar? Und ich habe das für mich ausprobiert. Und er sagt, man soll es am Abend machen. Ich schaue immer ganz genau hin, was tut mir selber gut? Wie will ich bestimmte Dinge für meine Bedürfnisse adaptieren? Und ich habe für mich gemerkt, dass ich bin ein Morgenmensch. Ich stehe morgens gerne früh auf und fange damit an und schreibe dann eben drei Dinge vom Vortag auf.

Und merke ich natürlich, ah, gestern, obwohl er eigentlich ein echt schwieriger Tag war, habe ich drei Dinge gefunden, die die jetzt trotzdem positiv waren, die mich gefreut haben. Und dann schließe ich das ab, indem ich das Datum des nächsten Tages in die Zeile drunter schreibe. Es hat sich auch, hat mir niemand beigebracht. Das hat sich einfach so ergeben. Das heißt, mein Gehirn weiß ganz genau -so viel zum Thema auch Neuroplastizität- mein Gehirn weiß ganz genau und morgen darf ich dann wieder was aufschreiben.

Und das sind häufig ganz, ganz einfache Dinge, sind auch Dinge, die wiederkehren, so Naturerlebnisse, Vogelzwitschern jetzt um die Jahreszeit oder Dinge, die mir beruflich gut gelungen sind oder Begegnungen mit anderen Menschen oder, oder, oder. Also die Bandbreite ist sehr groß. Das ist mein Glückstagebuch und das habe ich häufig auch in der Handtasche dabei. Wenn ich dann mal im Zug unterwegs bin oder in der Straßenbahn, dann kann es sein, dass ich mich einlade, das herauszunehmen und da mal reinzugucken, ganz bewusst, anstatt Griff zum Handy, ganz kurz: „Hey, was war denn vor einem Jahr um diese Zeit oder vor zwei Jahren um diese Zeit? Was habe ich da eingeschrieben?“ Also das ist das Glückstagebuch, was mir ganz, ganz arg am Herzen liegt.

Dann habe ich ein sogenanntes Lösungstagebuch, was ich, ,s heißt so, habe ich so als solches geschenkt bekommen. In meiner Ausbildung zum lösungsfokussierten Kurzzeitcoaching war damals im 2009. Und ich bekam das damals geschenkt mit der Aussage, **das hat magisches Papier**. Da dachte ich, okay, magisches Papier, spannend. Jetzt bin ich mal gespannt. Und dann erzählte mir der Peter Sabo, mein damaliger Trainer, ja, das nimmt Funktionierendes an und das steht auch auf dem Titelblatt so drauf. Über die gewünschte Zukunft sprechen, Funktionierendes feststellen oder wertschätzen. Kleine Schritte gehen. Und in diesem Lösungstagebuch halte ich wirklich Dinge fest, die sich auch über Jahre weiterentwickeln dürfen. Ich habe da, ursprünglich hat es begonnen mit so Debriefings, wo ich Coaching-Sessions kurz Revue passieren ließ, was hat gut funktioniert, es hat ja magisches Papier, gell? Also da habe ich wirklich aufs Funktionierende geachtet, was hat gut funktioniert, was war mein Beitrag dazu. Dann stelle ich mir immer wieder, auch im Sinne von Selbstcoaching für Themen, an denen ich selbst dran bin, stelle ich mir eine Skalenfrage und analysier dann „Wo stehe ich im Moment auf der Skala? Was macht es aus, dass ich schon bei dem Wert bin?“ Und so weiter.

Claudia

Skala von 1 bis 10? Auf einer Skala von 1 bis 10. Was ist..hmhmh?

Julia

Genau.

Julia

Das ist also mein Lösungstagebuch. Und da merke ich, dass bestimmte Themen über die Zeit so wachsen dürfen und wo so viel dazugekommen ist, dass ich jetzt sogar im letzten, in der letzten, im letzten Band habe ich mir sogar hinten ein Inhaltsverzeichnis reingemacht, dass ich die Themen dann auch schneller finde. Und es sind letztendlich wie so ein **kleines Kochbuch, ein Rezeptbuch für den Umgang mit mir selbst**. Und dann kann ich bestimmte Dinge nachschauen, ich kann an bestimmten Dingen weiterarbeiten.

Ich habe hier zum Beispiel ein Thema: Follow my heart. Entlang meiner Stärken arbeiten und Arbeitsbedingungen so gestalten, dass ich wirklich mein Potenzial voll entfalten kann. Da halte ich dann auch immer wieder daran fest in diesem Lösungstagebuch, wann mir das gelungen ist, was ich da gemacht habe, dass ich dann auch aus diesen eigenen Dingen, dass ich damit zufrieden sein kann, dass ich dafür ein dankbaren, wertschätzenden Blick entwickle.

Also das ist wirklich, macht mir extrem viel Freude, dieses Lösungstagebuch. Und da habe ich zum Beispiel auch beim Schreiben meines Buches extrem viel davon profitiert, dass ich mich da auch **über Motivationslöcher hinweg begleiten konnte**, weil das natürlich schon auch anspruchsvoll ist.

Und dann habe ich last but not least noch ein Buch, da steht auf dem auf der Vorderseite „Inspiration“ und auf der Rückseite die Frage, wer inspiriert mich und da steht ‚DU‘. Und in diesen und das finde ich, hat sich auch einfach so entwickelt, weil ich in vielen Gesprächen von von anderen Leuten so viel lernen darf, wo ich denke, boah, das war jetzt echt so ein tiefgründiger und kluger Satz. Und dann frage ich auch die Person, ob das okay ist, dass ich mir das aufschreibe. Und dann freuen sich die meisten Leute und sagen, wow, das habe ich gesagt, das ist der Hammer. Ja, das schreibe ich dann auf. Weil ich im Grunde genommen viel, viel lieber von Menschen lerne als aus Büchern.

Claudia

Was ich gerade so spüre oder merke, dass glaub ich dadurch, also gerade auch bei diesem Lösungstagebuch, ist mir das durch den Kopf gegangen, was du beschrieben hast, dass dadurch auch 'ne Gelassenheit einfach entsteht, weil man schon merkt, ich bin ja schon auf dem Weg, ich tue ja schon und es geht nicht.... Also mir geht es oft so, dass ich mich da manchmal verwundert umdrehe und denke, ey Moment, wie bin ich eigentlich hier gelandet, also im Positiven tatsächlich. Und sich diesen Prozess währenddessen schon bewusst zu machen, glaub ich, ist sehr, sehr wertvoll.

Julia

Absolut, absolut. Und weil du das Thema Gelassenheit jetzt ansprichst, das ist auch immer so ein ganz großes Ziel für mich selbst, so Leichtigkeit in mein Leben einzuladen. Und es hilft mir dann natürlich, **mit dem Lösungstagebuch diese Momente der Leichtigkeit auch dann festzuhalten**. Ich mache es vielleicht mal konkret, damit man sich das besser noch vorstellen kann. Mein Bruder und ich haben nach dem Tod unserer Eltern das Elternhaus aufgelöst und uns einfach um die ganzen Hinterlassenschaften gekümmert. Und da gab es natürlich auch, wenn es ums Erben geht, hätte man sich jetzt auch überlegen können, wo sind Dinge, die schwierig sind? Und mir war das ganz, ganz, ganz wichtig, da mit einem lösungsfokussierten Blickwinkel

dran zu gehen. Und darum habe ich in meinem Lösungstagebuch eine Seite begonnen, die heißt "Es darf auch federleicht gehen".

Diesen Ausspruch "Es darf auch federleicht gehen" habe ich übrigens auch mal von einer Coachee gehört und fand es so zauberhaft, nicht "Es muss gelassen sein und ich muss jetzt gelassen sein", sondern "Es darf auch federleicht" so zauberhaft. Und damit habe ich dann eine Seite begonnen in meinem Lösungstagebuch und während dieses Prozesses der Auflösung, der Hinterlassenschaften von unseren Eltern habe ich Winzigkeiten festgehalten, wenn wir mal wieder einen halben Tag am Ausräumen des Hauses waren oder wenn ich für zwei Gegenstände jemanden gefunden hatte, der sagte: Oh, vielen Dank für das Geschenk von deinen Eltern oder, oder, oder. Hab' ich einfach alles festgehalten und das hat mir geholfen, diese Leichtigkeit immer wieder zu finden, weil sie im Alltag, finde ich, da darf man sich schon immer wieder einladen, da ganz bewusst hinzuschauen, weil da war auch sehr viel drin, was mit Gelassenheit und Leichtigkeit jetzt nicht so viel zu tun hatte.

Claudia

Na ja, und das ist ja, wenn wir ja wissen, wie das Hirn funktioniert, ist es ja dann, **welche Aufgabe ich stelle, danach sucht es.** Und gerade das Leichte geht ja oft unter, weil es eben oft so klein ist. Und auch was du am Anfang sagtest, eben Coaching Prozesse sind oft winzig kleine Schritte und wenn man nicht aufpasst, merkt man gar nicht, dass man schon was gegangen ist. Und da komme ich auch immer mehr drauf, dass es eben wichtig ist, auch das scheinbar zu Kleine mitzunehmen und zu sagen, nee, nee, das ist auch wichtig und wichtig fürs Gesamtbild sozusagen, weil sonst ist es ja auch nicht wahrhaftig.

Julia

Da lachen übrigens meine Seminarteilnehmer:innen lachen da immer sehr. Wenn ich im Workshop habe ich so verschiedene Gegenstände dabei und einer davon ist ein Babyturnschuh, den mir mein erster, heute würde man sagen, mein erstes Date, also mein erster richtiger Freund damals vor vielen Jahren, Jahrzehnten geschenkt hat, den er aus seinem Setzkasten hatte, seinen Babyturnschuh und den nehme ich mit als Symbol für die kleinen Schritte. Und ein Kollege vom KMU Institut an der Uni St. Gallen, der hat mich mal bei einem Inhouse-Kunden vorgestellt, anmoderiert und hat gesagt, **das ist Frau Kalenberg, die Meisterin der kleinen Schritte.** Und es hat mich so berührt und das fand ich so schön, weil vielleicht gibt es Leute, die sagen, kleine Schritte, ich will die Leute hier richtig vorwärts bringen **und ich bin mir nicht zu schade, einfach die kleinen Schritte anzuschauen.** Und wenn dann jemand mir anfängt von den Coachees von kleinen Schritten zu erzählen, dann sag ich meistens so ganz begeistert: 'High Five, welcome to the Club und freu mich riesig.'

Michaela

Du hast vorher auch erwähnt, den Tod deiner Eltern, den du auch in einem, also vor allem den Tod deines Vaters, ich glaub, damit hat es begonnen. Du hast über diese Erfahrung ein Buch geschrieben mit dem sehr berührenden Titel, der, also wie ich ihn das erste Mal gehört habe, habe ich mich kurz geschreckt und dann habe ich mir gedacht, nein, wie schön, weil es auch so ein schwieriges Thema ja ist, Trauer und wie geht man mit dem Verlust eines geliebten Menschen um. Und **du hast dieses Buch genannt "Und jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht".**

Willst du uns ein bisschen über dieses Buch und über den die Entstehung dieses Buches erzählen.

Julia

Vielen Dank für die Frage, sehr gern. Das Buch ist entstanden in der Begleitung meines Vaters, unseres Vaters, der im Frühjahr 2020 an Lungenkrebs erkrankte, also ganz zu Beginn von Corona. Und der damals relativ schnell für sich sagte, ich möchte da nichts mehr machen.

Ich durfte ihn mit einer Sondergenehmigung im Krankenhaus besuchen und als ich so reinkam in dieses Spitalzimmer und ihn da so klein und flach unter seiner Bettdecke liegen sah und er relativ bald im Gespräch sagte, du weißt doch, eigentlich kann ich gehen. Hatte ich so den ersten Impuls, ihm auf die Schulter klopfen zu wollen und zu sagen: „Hey Papa, sag so was nicht, du musst jetzt kämpfen.“ Ich habe es dann nicht getan. Wir haben zusammen geweint, was für uns in der Familie durchaus nicht geübte Praxis war.

Und nach einer halben Stunde sagte ich zu meinem Vater und ich möchte versuchen, dich zu begleiten. Und das hat so viel Tür geöffnet für ein aufrichtiges und offenes Miteinander, dass wir über seine Bedürfnisse sprechen konnten und ihn dann wirklich im Sterben begleiten konnten. Und das war für mich und für uns in der Familie eine wirklich ganz wichtige und prägende Erfahrung. Und mit dem Buch möchte ich vielen Menschen Danke sagen, die im Vorfeld, bevor das bei meinem Vater so weit war, die mir in offenen Gesprächen Rede und Antwort gestanden sind zum Thema Umgang mit Tod und Sterben, bei denen ich vielleicht auch beim Sterben dabei sein durfte oder in der letzten Phase des Lebens dabei sein durfte.

Und diese, ich nenn sie im ersten Teil des Buches, diese mutmachenden Geschichten haben mir so geholfen hinzuschauen, anstatt wegzuschauen, als es bei meinem Vater so weit war. So ist also das Buch eigentlich entstanden und in der Zeit der Sterbebegleitung habe ich sehr viel Tagebuch geschrieben, manchmal mehrfach am Tag, um mich selbst auszubalancieren.

Und da merke ich erst jetzt, wenn ich auch, drum sagte ich vorher dieses Podcasthören hier von Tinte und Courage, es fühlt sich an wie ein Heimkommen, weil ich jetzt weiß, aha, da gibt es ja eigentlich auch ein Gefäß, da gibt es sogar Forschungen dazu, wusste ich alles gar nicht. Ich habe einfach mal drauflos geschrieben und gemerkt, dass es mir enorm geholfen hat, immer wieder Balance zu finden und Balance zu suchen.

Das ist so der zweite Teil des Buches, ist also wirklich das Tagebuch der Sterbebegleitung. Und der dritte Teil ist im Währenden entstanden, als ich mit anderen Leuten gesprochen habe und die zu mir sagten, boah, ich möcht, ich wünschte, ich könnte so offen mit meinen Eltern über diese Themen sprechen. Und da dachte ich, hey, das könnt noch ein Punkt sein, daraus entstand der dritte Teil, der heißt "Ins Gespräch kommen, im Gespräch bleiben", in dem 27 Geschichten versammelt sind von Menschen, die aus meinem beruflichen Umfeld, auch Kunden von mir kommen da zu Wort, und aus dem privaten Umfeld, die versucht haben, ins Gespräch zu kommen über diese Themen und wo es gelungen ist oder eben auch nicht.

Und auch diese Geschichten sind drin abgebildet, auch im Tagebuch der Sterbebegleitung, da geht es jetzt nicht nur darum, was Kalenberg so toll gemacht haben, sondern ich erzähle da auch sehr offen über die Herausforderungen, denen wir begegnet sind und wie wir damit umgegangen sind. Ja.

Michaela

Und ich finde, du hast damit etwas geschaffen. Wir neigen ja leider in unserer Gesellschaft und dazu, dass wir alle so tun, als würden wir ewig leben. Als hätten wir unendlich viel Zeit, nur wir sind nun mal alle nicht die Highlanders und wir werden alle sterben und uns damit sozusagen auseinanderzusetzen mit dieser Endlichkeit des Lebens und auch zu sagen, wie kann ich diesen Abrieb würdevoll für alle, für alle Beteiligten gestalten, wie, wie soll der aussehen, was kann ich tun, wie, wie kann ich gut für mich sorgen, dass es halt nicht, ja, ich nicht am Abgrund stehe. Was es für, für viele ja ist und das finde ich einfach einen, also vielen, vielen Dank dafür, dass du dich damit auseinandergesetzt hast und daraus auch ein Buch gemacht hast und dass es nicht für dich behalten hast, diese Erfahrungen, die du da gemacht hast. Und hast du das Gefühl, dass dich diese Erfahrung, weil du auch so offen damit umgegangen bist, dass die dich nicht nur geprägt hat, sondern vielleicht sogar verändert hat?

Julia

Auf jeden Fall, ja. Also ich würd würde sagen, ich sage, es hat mich geprägt, es hat mich auch gestärkt. Ich getraue mir jetzt noch mehr als vorher wirklich hinzuschauen, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen, auch mit anderen darüber zu sprechen. Und was ich merke, der Untertitel des Buches heißt ja 'Sterben lernen heißt Leben lernen'. Also die tägliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit ist für mich ein sehr wichtiges Thema. Wo ich auch wirklich im Alltag versuche, im Getriebe des Alltags und ich weiß nicht, wie das euch geht, aber ich meine, mein Tag beschleunigt sich manchmal schon und dann bin ich schneller unterwegs, als ich das eigentlich gerne würde.

Und dann sage ich nein, ich möchte, ich möchte auch innehalten und versuchen, mein Leben wirklich bewusst zu gestalten Und da gibt es auch eine Seite, zum Beispiel in meinem Lösungstagebuch. Was sind die Zutaten zu einem erfüllten Tag, zu einem erfüllten Leben? Und dann schaue ich da zwischendurch drauf. Und zum Thema Endlichkeit habe ich ein ganz wichtiges Symbol. Die Armbanduhr meines Vaters bekam ich geschenkt, als er dann gestorben war. Er hat sie abgezogen, als er auf dem Sterbebett lag. Das ist die Uhr, die ihr auf dem Titelblatt des Buches seht. Und wenn ich morgens diese Uhr anziehe, das ist in diesem Ritual, hört sich vielleicht jetzt ein bisschen kompliziert an, aber in diesem morgendlichen Tun von mir drin, dass ich Glückstagebuch schreibe, dass ich diese Uhr anziehe und mir dann ganz bewusst immer wieder, halt nicht jeden Tag, ich schaff es nicht jeden Tag und Häufig schreibe ich dann in meinem Tagebuch auch als Start, ich bekomme diesen Tag geschenkt. Woran werde ich merken, dass ich ihn weise genützt habe? Und auch da habe ich das nicht von mir, diese schönen Formulierungen. Diese eine „I get this day“ habe ich von einer holländischen Kollegin, Atemtherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, die mal an einem Online-Call zu mir sagte, I get this day, I have the feeling that I get this day, dachte ich, wow, was für eine Formulierung. Und ich habe ihr das dann auch gesagt und sie hat es einfach so diesen Satz gesagt. Und ich fand es so super wertvoll. Und ich habe es dann kombiniert mit einer Frage, die ich bei John Strelecky, dem Autor von Big Five for Life, gehört habe. How would I recognise that I used that I spent this day wisely. Woran würde ich merken, dass ich diesen Tag weise genutzt habe?

Und so diese Kombination von der Yvonne van Iersel mit John Strelecky, die beiden haben es mir einfach, das schreibe ich sehr gerne immer wieder so als Beginn in meinen Tag.

Michaela

Wow. Vielen Dank, ich habe mir dieses, diesen, diesen Satz oder diese Frage gerade notiert. Ich denke, ich werde den das gerne mitnehmen in meine eigene Schreibpraxis und darüber auch schreiben. Du hast jetzt schon a) über dein eigenes Buch gesprochen und auch über über andere, die dich inspiriert haben. Was sind denn Bücher, die dich geprägt, inspiriert haben, die du unseren Hörer:innen empfehlen möchtest?

Julia

Ich hab zwei Bücher ausgewählt und zwar eines aus dem aus dem Kreis der schreibenden Kolleginnen von der Birgit Schreiber, das Buch 'Wohlschreiben: Die 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt'. Ich mich hat der Titel sehr angesprochen, ich finde diese unterschiedlichen Impulse. Es hat dieses Buch lädt so ein, wie ich es vorher formuliert habe, mich selbst liebevoll und nützlich an die Hand zu nehmen. Da dachte ich, ah, das ist richtig cool. Und was ich in diesem Buch einfach ganz toll fand, was vollkommen neu für mich war, diese Begrenztheit, einfach mal, jetzt schreib mal 5 Minuten, schreib mal 3 Minuten, schreib mal 7 Minuten. Also das finde ich wirklich ganz, ganz großartig, dieses Buch.

Claudia

Jetzt sind wir auch wieder bei den kleinen Schritten, ne.

Julia

Ja. Und sonst habe ich aus eurem Podcast so viele Literaturempfehlungen jetzt bekommen, dass ich ein wahrscheinlich bald einen ganz großen Stapel ungelesener oder noch nicht gelesener Bücher, der wächst und wächst.

Und dann habe ich ein zweites, das heißt Großer Panda und kleiner Drachen. Big Panda and Tiny Dragon von James Norbury. Er ist selber in einer Phase, wo es ihm gar nicht gut ging. Hat er ... Irgendwie kam er zu einem Buch über Buddhismus und fing dann an, in einfachen Skizzen die Weisheiten abzubilden. Und ich finde, dieses Buch in seiner Einfachheit ... Es ist so unpräzise und hat so eine kleine Weisheit mit einem schönen Bild dazu und das zu nehmen, einfach mal offen im Haus liegen zu lassen und sich von so einer random gefundenen Weisheit einen Tag lang begleiten zu lassen, das finde ich zauberhaft. Und außerdem bekam ich es geschenkt von einer guten Freundin, die ich sehr schätze.

Michaela

Danke dir recht herzlich für diese Büchertipps oder Empfehlungen. Und auch für dich an dich die Frage, gibt es eine Lieblingsschreibübung? Du hast ja schon so zwischendurch die eine oder andere erwähnt, aber gibt es eine absolute Lieblingsschreibübung?

Julia

Ja, also Lieblingsschreibübung, ich nenne sie meine kleine gewünschte Zukunft. Das ist die gewünschte Zukunft für einen Tag, dass ich mich morgens hinsetze und mir überlege, ich versetz mich geistig in das Tagesende, überlege mir, ich bin zufrieden und da schreibe ich häufig zu Bindestrich und Frieden in Großbuchstaben, bin zu-FRIEDEN und dankbar, wie dieser Tag verlaufen ist und ich bin dankbar für oder ich bin zufrieden mit. Und drunter kommen dann so

vielleicht fünf Zeilen. Und das hilft mir, mich darauf auszurichten, wofür ich dankbar sein werde. Und es ist eben keine To-Do-List, die klassische To-Do-List, sondern stelle mir vor, ich bin zufrieden damit.

Und wenn ich diesen Tagebucheintrag dann offen auf meinem Schreibtisch liegen lasse, dann lade ich mich ein, immer mal wieder drauf zu schauen und mache dann zwischendurch einfach mal **einen kleinen grünen Haken mit einem grünen Glimmerstift**. Ein bisschen Sketchnoting Fever muss schon dabei sein. Und dann mache ich den grünen Haken dahinter und freue mich, dass das jetzt schon passiert ist.

Und was häufig Hand in Hand geht mit diesem meine kleine gewünschte Zukunft. Übrigens, das möchte ich gerne hier vielleicht noch sagen, von Kollegen von mir in ein Kartenset von diesen Kollegen eingeflossen ist, die einfach gesucht haben nach inspirierenden Ideen für Führungskräfte. Und das ist ein Kartenset im Versus Verlag von Elfi Czerni und Dominique Godat. Und da durfte ich mit ein paar Übungen unter anderem mit dieser kleinen gewünschten Zukunft beitragen.

Und ich kombiniere das sehr gerne mit einem sogenannten Bohnenexperiment. Da gibt es viele Leute, die schmunzeln, wenn ich so im Seminarbetrieb zu Beginn anfangs, Bohnen zu verteilen, die Teilnehmenden einzuladen, mal auf das zu achten am Tag, was sie fasziniert, wo sie sich bestärkt fühlen, oder dass sie auch mit wertschätzenden Rückmeldungen gegenseitig Bohnen verteilen dürfen. Das ist für viele Leute schon am Anfang richtig ungewohnt.

Und diese Übung mache ich so im täglichen Betrieb immer mal wieder mit mir selbst und zwar häufig an Tagen, wo ich morgens starte und denke, boah, ist ein bisschen grau. Also wo ich dann so auf der Suche nach Leichtigkeit bin, dann lade ich mich ein zum Bohnen Experiment mit mir selbst im und zwar im Tagebuch male ich so kleine mit dem Fineliner Umrisse von kleinen getrockneten Bohnenkernen so im Kreis im und dann kommt wieder so das Sketchnoting für Dinge, die mir dann gelungen sind, zum Beispiel eine Pause zu machen zwischen einem Konzept schreiben und Kundentelefonaten, dann male ich einfach so eine Bohne dann mal bunt aus. Und das sind einfach Dinge, wo wo ich mich selbst zu so **spielerischem Feststellen von Fortschritten einlade**. Und es macht immer wieder einen Unterschied. Also gerade eben an so Tagen, wo ich mich morgens einmal nicht so prickelnd fühle, die zum Glück sehr selten sind, aber sie sind auch da, dann mich eben selbst nützlich und liebevoll begleiten zu können.

Michaela

Vielen lieben Dank für diese reiche Inspiration, die du uns da heute geboten hast. Also dieses **mich selbst nützlich und liebevoll an die Hand nehmen**, das wird, glaube ich, so, das wird mich die nächste Zeit begleiten. Vielen, vielen Dank dafür und danke, dass du unser Gast warst.

Julia

Ich danke euch beiden ganz herzlich für das Gespräch und dass ich zu eurem Podcast beitragen darf.

Claudia

Sehr gerne. Und wer jetzt nach dieser Folge Lust bekommen hat, einen Kommentar zu schreiben oder vielleicht auch über Erfahrungen mit ausprobierten Schreibimpulsen, ist herzlich

Der Podcast über Schreiben
als Werkzeug für Klarheit & Mut



eingeladen, einen solchen Kommentar bei uns auf der Homepage zu hinterlassen auf tinte-und-courage.ink oder auch uns eine E-Mail zu schreiben und wir freuen uns immer über Rückmeldungen oder auch Anregungen für weitere Folgen.