

Titel

Staffel 3 – Episode 10

Zu Gast: Sandra Reithmayr

Transkript

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen bei einer weiteren Folge unseres Podcasts 'Tinte und Courage' und ich freue mich ganz besonders, dass wir heute Sandra Reithmayr als Gast haben. Sandra ist Visualisierungscoach und hilft Trainerinnen, Coaches, dabei, Flipcharts, aber auch sonstige Unterlagen hübsch zu gestalten und das die wichtigsten Messages auf ihre Flipcharts zu bekommen. Liebe Sandra, erstens mal herzlich willkommen.

Sandra Reithmayr

Hallo Michaela, hallo Claudia, ich freue mich sehr, dass ich heute da sein darf.

Michaela Muschitz

Wie allen anderen Gästen auch bei dir, die erste Frage: Was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich ganz aktuell?

Sandra Reithmayr

Gut, dass du fragst, was bedeutet es aktuell? Weil in Vorbereitung auf die Folge hab ich festgestellt, ich hab als kleines Kind schon begonnen, regelmäßig zu schreiben und es ist eine wirklich große Liebe von mir, das Schreiben und aktuell bedeutet es für mich, meine Gedanken zu sortieren.

Ich bin allein im Homeoffice und das ist wie so 'n Teammitglied oder 'ne Freundin zu Hause geworden, mein Journal, wo ich reinschreiben kann und ja, selber so ein bisschen nachdenken kann und mir klar werden kann, was mich beschäftigt oder loswerden kann, was ich loswerden will.

Michaela Muschitz

Mhm, ich habe gesagt, du bist Visualisierungscoach, das machst du ja nicht immer, das war ja auch ein längerer Weg und wir zwei kennen uns ja auch, weil du in der Schreibräume-Ausgabe, Mut, Mut bewiesen hast. Ich hab dich ein bisschen am Journaling-Barcamp überfallen mit meiner Frage, ob du nicht einen Artikel für uns schreiben möchtest.

Und ich kann mich heute noch an dein leicht entsetztes Gesicht erinnern und dann kam aber gleich die Freude, so, oh ja, das würde ich gerne machen. Und da hast du dann nicht nur einen Artikel geschrieben, sondern du hast uns eine Geschichte erzählt in Bildern. Ja, halt mal grad auf das der Begriff.

Sandra Reithmayr

Visual Essay haben wir es dann betitelt.

Michaela Muschitz

Das war es, wir hatten ja einen eigenen Begriff dafür, ein Visual Essay, in dem du auch ein bisschen etwas von dir preisgibst und genau darauf, darauf zielt meine Frage ab, wie kam es denn dazu, dass du Visualisierungscoach geworden bist?

Sandra Reithmayr

Ja, vielleicht eins vorweg, wirklich die Kinnlade runtergefallen ist mir, wie wie du mir gesagt hast, wie wäre es denn eigentlich, wenn du das den Artikel nicht schreibst, sondern komplett zeichnest? Weil so bei der ersten Frage war mein inneres Juhu eigentlich relativ schnell da und bei der zweiten Frage hab ich mir gedacht, mein Gott, würd ich das gerne machen, aber puh, hab ich so noch nie gemacht, aber würd ich einfach rasend gern machen und ich weiß, ich kann es.

Und dann hab ich es gemacht und jetzt hab ich deine Frage vergessen, wie du, wie du Visualisierungscoach geworden bist. Ich war früher Kita-Leitung und also ich hab im pädagogischen Bereich gearbeitet und mir war klar, ich will Trainings und Coachings geben und ich kürz die lange Geschichte ab: Ich hab mich irgendwann selbständig gemacht und hab mir 'n Business Coach an die Seite genommen, weil ich mir gedacht hab, na ja, machen wir gleich Nägel mit Köpfen, das soll ordentlich werden und hab mich dann erstmal spezialisiert darauf zu coachen in Veränderungsprozessen.

Also, wenn jemand sagt, der Job passt nicht mehr, ich muss irgendwelche wichtigen Entscheidungen treffen, zum Beispiel, kündigen oder nicht kündigen. Und alles war fertig, die Website war fertig, meine, ich hab meine Zielkunden mir erarbeitet und dann war ich auf einer Weiterbildung, die mein Business Coach gegeben hat und da kam es zur Frage, da ging es um irgendwas mit Visualisierung, Flipchart Gestaltung, Präsentation mit Bildern und ich hab als Teilnehmerin geantwortet und plötzlich haben sich alle Köpfe zu mir rumgedreht und echt, das kannst du und echt, das machst du.

Und dann sagt mein Coach: 'Na, wenn du, wenn ihr wüsstet, was die Sandra sonst noch alles macht, die macht alles mit Visualisierung.' Und so ist es irgendwie entstanden, dass ich bekannt geworden bin. Also, sie hat mich dann sozusagen kurzerhand gebucht für ihre Trainerweiterbildung als Train the Trainer. Also, ich hab den Visualisierungspart übernommen.

Ja, und plötzlich hatte ich eine Website als Entscheidungscoach, aber gearbeitet hab ich, Anfragen und Aufträge sind gekommen fürs Visualisieren und ich hab mir dann gedacht, na mein Herz schlägt total für Zettel und Papier und Stift und Marker und sonst noch was, dann mach ich eben das. Ja, und irgendwie so ist es gekommen und im Grunde bin ich, hab ich es entdeckt für mich, weil ich sozusagen wie die Jungfrau zum Kind plötzlich Trainings gegeben hab und nach einer Möglichkeit gesucht hab, dass ich, dass die Teilnehmenden wirklich Lust haben aufs Lernen.

Also, ich hab sozusagen in als Dozentin an der Akademie pädagogische Mitarbeiter ausgebildet oder pädagogische Personen, sagt man ausgebildet, also zukünftige Erzieher und Erzieherinnen.

Und ich, ich wollt nicht diese 08/15 Trainings geben. Ich wollt, dass die Leute Lust haben da zu sein und ich wollt noch viel mehr, dass sie wirklich was mitnehmen, dass das nicht irgendwie beim einen Ohr rein und beim anderen wieder rausgeht, sondern dass die wirklich was mitnehmen. Und da bin ich auf Flipcharts gestoßen und hab dann so 'n bisschen learning by doing mir das Ding drauf geschafft. Ja, irgendwie so ist es gekommen.

Claudia Scheidemann

Ich kann das auch wirklich, diese Faszination Flipchart kann ich total nachvollziehen, weil ich hab auch im Training Fachtrainings gemacht, natürlich mit Powerpoint. Und irgendwann hab ich gemerkt, hab ich dann auch thematisch das Pferd ja gewechselt, aber zu sehen, dass wirklich eine Flipchart, wenn die gut gestaltet ist, die Leute merken das und sagen es einem auch.

Also das scheint wirklich was zu sein, was immer noch nicht wirklich oft passiert, dass eine Flipchart dann eben als Medium tatsächlich so gut funktioniert. Und ich mein jetzt bei Schreibworkshops hab ich jetzt auch erst gesagt, es macht ja keinen Sinn, bei 'nem Schreibworkshop ernsthaft, also wo es ums Schreiben, Papier, Stift, wie du gesagt hast, geht, dann mit 'ner Powerpoint anzukommen. Natürlich muss ich was auf Papier machen, ist ja sonst ist ja, passt ja nicht zusammen, finde ich. Aber das ist wirklich, ich liebe auch deine, also was du da so machst in in von Stil und Elementen, ja, das sieht einfach toll aus. Und abgesehen davon, es funktioniert im Sinne von, es geht ja nicht drum, dass es schön ist, sondern es geht ja drum, dass es funktioniert als Medium tatsächlich.

Sandra Reithmayr

Ja, danke Claudia, da sagst du nämlich ganz was Wichtiges, es muss nämlich gar nicht im herkömmlichen Sinn schön sein. Und es ist sogar für alle, die die auf Studien stehen, da gibt es sogar eine Studie, wie heißt die noch mal, zum nennt sich *The Drawing Effect*, der ist da rausgekommen, eine Studie aus der University of Waterloo und die haben das sogar getestet. Also die haben gesagt, wir geben unseren Leuten, die da eben mitmachen, verschiedene Begriffe und merkt euch die mal.

Und die einen, die durften, die durften nur lesen, die anderen durften sich es aufschreiben, eventuell auch mehrmals. die die nächsten, ich, ich schau da so ein bisschen, damit ich, weil Studien muss man richtig erzählen, gell. Ich hab da so eine kleine Notiz, dass ich da keinen Quatsch erzähl. Die haben sozusagen verbal ausgedrückt und die vierten, die haben es gezeichnet. Also die haben wirklich diese Worte nicht nur aufgeschrieben, sondern gezeichnet, die sie sich merken mussten. Und dann haben sie sie netterweise abgelenkt und dann haben sie sie zurückgeholt und gesagt: 'So, und jetzt wiederhol mir diese Worte.'

Und die Leute, die es aufgezeichnet haben, die haben sich das ums Doppelte, sozusagen mehr als das Doppelte, besser gemerkt als alle anderen. Und das Krasse war, es war total egal, wie schön oder nicht schön diese Skizzen waren. Hauptsache war, es war skizziert und in den und so und ich glaub, da muss man diesen Unterschied auch sehen. Das ist mir immer so wichtig, dass es funktioniert, muss es nicht schön sein. Da ist einfach nur gut, wenn du es machst für dich selber oder für andere. Ne?

Ich arbeite ja viel mit Trainer, Coaches, Führungskräften zusammen. Wenn ich die in Trainings verwende, dann sag ich immer so ein bisschen, das ist wie beim nett angerichteten Teller. Da

isst du auch lieber, als wenn es irgendwie hingerotzt ist. Also drum geh ich in Trainings oder auch im Coaching mal 'n Schritt weiter und richte das nett an, ob das jetzt ist auf einem Flipchart als Medium oder auf der Pinnwand oder meine Handouts, die ich so gestaltet hab oder irgendwelches Trainingsmaterial, das ich passend dann dazu entwickel. So also ich glaub, das sind die zwei Dimensionen.

Claudia Scheidemann

Mhm. Und ich glaub, was du sagtest mit dem Drawing-Effekt, der Witz ist ja auch, wenn man nicht so ganz komplexe Symbole auf der Flipchart hat, das lädt ja ein, das zu kopieren. Und damit hast du ja dann bei den Teilnehmern den den Effekt. Und ich hab selber schon gemerkt, wenn ich dachte, wow, tolles Flipchart, aber dann, dann hab ich nicht unbedingt den Impuls, das selber dann wieder in auch mit in meiner Mitschrift zu reproduzieren. Und dann, wenn so einfachere Elemente sind, das lädt dann ja wirklich dazu ein, O. K., jetzt schreibe ich nicht nur, sondern mach, mach mal mir noch das Bildchen dazu. Ja.

Sandra Reithmayr

Ich habe einmal so ein ganz tolles Erlebnis gehabt. Da war ich, war ich auch als Dozentin unterwegs und da habe ich begonnen, meine Handouts auch sozusagen im Sketchnote-Stil zu machen. Das heißt nicht groß in Flipchart, sondern auch in klein mit Lückenfeldern und habe sozusagen die Teilnehmenden selber ihre Ergebnisse sammeln lassen. und sie haben sozusagen auf dieser kleinen Sketchnote gefunden, was sie auch bei mir am Flipchart hatten.

Und so haben die gelernt, den komplexen Inhalt von ein-, zwei oder dreitägigen Workshops selber runter zu reduzieren. Und eine Teilnehmerin ist einmal zu mir gekommen und hat gesagt: "Sandra, es ist so phänomenal, wenn ich bei dir aus so einem Training rausgehe, brauche ich nicht mehr nachlernen." Also nachlernen. Natürlich muss sie wiederholen, aber sie muss nicht selber noch mal dieses Zusammenfassen und verstehen, versuchen, sondern sie sagt, sie geht raus und hat es. Und sie war so begeistert von dieser Art, Wissen noch mal auf eine bildhafte Art und Weise zusammenzufassen, dass sie es ihrem Mann erzählt hat, der hat gerade studiert und der hat dann auch begonnen, so zu lernen. Er sagt, das ist Lernen ist 101, das ist viel leichter.

Michaela Muschitz

Und das, das find ich das Spannende und auch das Erstaunliche daran, weil man könnte jetzt sagen, im Jahr 2026 Flipcharts sind veraltet und das braucht man ja alles nicht mehr und wir machen eh alles digital und ich denk mir dann immer, nein, es ist ja auch genau diese Mischung aus Inhalt in einem Seminar werden auf einer Powerpoint und dann gibt es halt wieder, was man sich selber arbeitet und dann gibt es halt wieder etwas, was man auf einer Flipchart visualisiert und dass man dann also diese diesen Schritt, den du da auch sagst, dass man dann Wissen auch noch mal anders ja vermittelt, wenn man sich als Trainerin, als Coach damit auseinandersetzt.

Wie vermittele ich das, mit welcher Methode? Das macht halt auch sozusagen bisschen den Unterschied zwischen guten Trainer und nicht ganz so guten Trainerinnen, dass man sich genau damit auseinandersetzt und ich hatte auch so ein Aha-Erlebnis jetzt im letzten, beim letzten Journaling Barcamp, wo du ja auch sehr spontan wieder eine Session gegeben hast. Und mein großes Aha war natürlich auch dieses, ja das kann ich ja nicht nur fürs Flipchart verwenden,

sondern ich kann das auch für meine Handouts, für meine Unterlagen, Seminarunterlagen verwenden, dass das nicht. Also, wir lieben Text, ja, wir lieben alle zum Schreiben, aber ja, hundertprozentig.

Sandra Reithmayr

Und wir wollen ihn nicht missen, den Text, auch den braucht es ganz dringend.

Michaela Muschitz

Aber das halt auch sich über zu überlegen, wie kann ich da mit visuellen Elementen es de facto auch meinen Teilnehmenden leichter machen, das Wissen sich anzueignen.

Sandra Reithmayr

Ja, ja, richtig. einerseits den Teilnehmenden und meine Kunden und Kundinnen sagen mir auch immer wieder auch sich selber. Also im Grunde, sind wir mal ehrlich, wenn ich so Flipcharts nutz, dann ist es wie ein Riesen-Spickzettel und keiner merkt es.

Michaela Muschitz

Darfst doch hier nicht alles verraten.

Sandra Reithmayr

Ja, so ein paar Highlights verrate ich hier, den Rest kriegen dann die Leute, die bei mir in die Kurse kommen.

Michaela Muschitz

Nein, aber natürlich ist das auch eine Hilfestellung für dich als Trainerin. dass du wichtige Punkte einfach auch nicht vergessen kannst, ne.

Sandra Reithmayr

Faktisch ist sogar, ich hab es bei mir selber erlebt, erst wie ich es mir selber sozusagen drauf geschafft hab und jetzt erzählen es mir auch meine Kunden und Kundinnen, dass sie ihr Thema noch mal ganz anders verstehen, wenn sie es mal übersetzt haben. Und das ist auch logisch, weil sie sie es ist ja nicht nur eine Ebene, die sie dann ansprechen, nämlich das Lesen zum Beispiel, also sprich den Text, sondern sie reduzieren, sie verwandeln in Bilder, sie überlegen sich, was ist wirklich das Ziel, die Aussage, die Hauptbotschaft von einem Chart.

Und das Spannende ist meistens, wenn sie Schwierigkeiten haben, das in eine Visualisierung zu verwandeln, also in ein Chart oder egal was sonst. Ich mache jetzt nur Beispielhaftes am Flipchart fest. Wenn sie es nicht schaffen, das zu erstellen, dann ist meistens noch irgendwas unklar. Und wir, wir drehen und wenden das so nach dem Motto, wie muss das Bild sein, dass es stimmig ist? Was willst du erreichen? Was ist die Hauptbotschaft? Was soll ankommen und wie muss das Bild sein, dass es stimmig ist? Und meistens, wenn das Bild stimmig ist, dann ist das Thema klar.

Claudia Scheidemann

Ja, und vor allen Dingen, es ist ja auch so was, diese Sache, Powerpoint, diese Textwüsten, die gibt es tatsächlich ja immer noch. Ja, man kann irgendwie 15 oder 10 Bulletpoints auf seinem Flipchart hat und als Teilnehmer, aber auch ich glaub auch als Vortragender, bist du komplett eigentlich überfordert. Im Zweifelsfall liest man ab und es bleibt gar nichts hängen. Und es ist genau dieser Schritt, was ist denn eigentlich die Botschaft, die ich dich rüberbringen will und dann ist es ja auch auch da wieder, je einfacher dann das Flipchart oder auch das Handout gestaltet ist, desto klarer wird ja dann auch das, was man eigentlich sagen will.

Sandra Reithmayr

Ja, absolut.

Claudia Scheidemann

Richtig spannend, dieser Prozess.

Sandra Reithmayr

Und was man ja nicht vergessen darf, ist das Papier und und diese Bilder und dieses selbst Erstellte, das erreichte die Emotionen ganz anders. Also ich sag nur, was kriegst du lieber, eine Mail oder einen handgeschriebenen Brief?

Michaela Muschitz

Mhm, definitiv.

Sandra Reithmayr

Er erreicht andere Emotionen, ne.

Michaela Muschitz

Mhm, und es ist ja nicht nur im Training, sagen wir uns ehrlich, bei jeder Besprechung, wo du, wo du einer gemeinsam an einem Projekt arbeitest, in dem Moment, wo irgendjemand anfängt, dann das auch eben zu visualisieren, wie machen wir das. Also das kann sein von einer Skizze, ich hab das letztens jetzt gehabt, von einer Skizze, wie gestalten wir diesen Raum, wo stellen wir was hin, wo kommen die Besucher rein, was werden sie da als erstes sehen, das, wenn du dir das und ich bin immer wieder erstaunt, es gibt hier ganz, ganz viele Menschen, die sehr schlecht im sich Dinge vorstellen sind oder sich zu visualisieren.

Drum ist es ja so wichtig, es dann aufzuzeichnen, zu sagen, O. K., wenn wir das dahin stellen, sehen das die Besucher zuerst und das dann und in dem Moment, wo du das aufzeichnest, ist es auch für diese Menschen, die sich es nicht vorstellen können, einfach klar. Also es geht ja auch darum, wie gestalt ich ein Meeting. Ja, es geht ja nicht immer nur um Trainings. Ja, also vielleicht alle, die bisher hier zugehört haben und sich denken, ja, aber ich bin keine Trainerin, was soll ich jetzt mit dem Zeug?

Sandra Reithmayr

Ja, ja, ja, du hast absolut recht. Ja, und also eigentlich überall da, wo Menschen miteinander reden und wo man will, dass sie sich untereinander verstehen, ja, und dass sie vom Selben sprechen. Also ich bleib, ich bleib noch mal bei den Bildern. Oft jonglieren wir ja wie die Verrückten mit irgendwelchen abstrakten Begriffen. Mhm, was ist uns wichtig, keine Ahnung, im Team oder für die Trainings oder für was auch immer, ne, unter uns Führungskräften in der Führungsetage, egal.

Und dann wird mit Dingen wie, weiß ich nicht, von von Achtsamkeit bis zu Kundenorientierung bis zu Nachhaltigkeit, Nachhaltigkeit, genau. Nur die Frage ist ja dann, was bedeutet das für uns, was verstehen wir drunter? Und wenn man dann anfängt mit Bildern zu arbeiten und wenn ich von Bildern spreche, dann meine ich auch Worte, die mit Pfeil verbunden sind, wo dann ein Symbolbild dazwischen und so weiter. Dann kann man erst rausfinden, ob alle vom selben sprechen. Oder heißt es vom Gleichen, ich weiß es nicht, ich weiß es nicht. Da geht es nämlich schon los, da geht es schon los, richtig. Aber wenn wir es aufzeichnen, sind wir sicher, wir sind am selben Dampfer, sozusagen.

Claudia Scheidemann

Und ich finde, es geht ja sogar noch weiter, es ist ja auch für einem selber, wenn man alleine vor seinem Journal sitzt, da hilft es auch oft, Dinge mal aufzuzeichnen. Und wenn es ist, drei Kringel reinmalen, Beziehungen untereinander aufzeichnen. Also man braucht ja wirklich nicht mehr als Kringel, Viereck, Pfeil und Quadrat erst mal. Und kann loslegen und in Verbindung mit Worten werden einem selber auch viele Dinge viel klarer, viel schneller.

Sandra Reithmayr

Ja, mich hat es bei zwei Dingen so verblüfft. Die Art, wie ich jetzt mittlerweile mitschreibe, wenn ich bei einer Veranstaltung bin. Mhm. und die Art, wie ich, ich bin auch manchmal auf Bühnen und halt Reden und da zeichne ich mir den Einstieg in die Rede oder sozusagen die Hauptelemente der Rede auf und kann dann innerlich diese Bilder abrufen und habe dann sozusagen so Lernanker, dass ich auch wenn ich auf der Bühne stehe, trotzdem weiß, wovon wollte ich denn sprechen. Oder eben bei Mitschriften, da habe ich mir so kleine Symbole entwickelt, was weiß ich, eine kleine Weltkugel, dann will ich das später noch mal googeln.

Oder wenn das 'ne Überschrift ist, kommt 'ne bestimmte Art von Rahmen drumrum, dann weiß ich, das ist eine Überschrift. Oder wenn ich, was hab ich noch alles, keine Ahnung. Also ich hab so kleine Zeichen entwickelt für Dinge, die ich, ah ja genau, dann Zitate, da mach ich so 'n so 'n riesen dickes Semikolon, eher so so gezeichnet. Dann ist es ein wichtiges Zitat oder etwas, was ich später tun will. Da mache ich so eine kleine To-Do-Liste daneben. Ich merke seit ich sozusagen mit diesen eigenen Kürzeln, aber auch mit farbigen Highlights arbeite, verwende ich diese Mitschriften im Nachgang wieder. Alle anderen stecken in der Schublade und ich verwende sie nie wieder.

Michaela Muschitz

Ich möchte noch mal zurückkommen auf dieses Bilder angleichen, weil das ist ja ein durchaus ja, also das ist man wird man unterschätzt immer wieder, wie wichtig das ist und so ein Running Gag. Ich bin hier in der Rettungshundebrigade und ein lieber Freund von mir ist in Tirol und ich sitze in Niederösterreich und wir hatten letztens wieder etwas, wo ich ihm, also es war de facto ein Hügel. Ich hab gesagt, schau auf den Berg, geh mal rauf und er fängt schallend zum Lachen an und sagt, das kannst du jetzt nicht ernsthaft Berg nennen, das ist ein Maulwurfshügel, ein größerer.

Ja, klar, der sitzt in Tirol umgeben von Dreitausendern, das ist das andere Thema, sind Berge, was anderes. Und allein bei diesen Kleinigkeiten ist diese inneren Landkarten im wahrsten Sinne des Wortes, die wir einfach haben. Ja, und ich denke, gerade im beruflichen Kontext passiert so viel Missverständnis, weil wir einfach diese Landkarten miteinander nicht abgleichen, reden wir hier wirklich vom selben oder gleichen? Ich weiß es nämlich auch nicht. Das beruhigt mich. Und das, du kannst so viele Missverständnisse auflösen oder vielleicht sogar schon vorwegnehmen, indem man anfängt, diese Bilder miteinander zu vergleichen.

Und eben gerade, wenn es so um Begrifflichkeiten geht, wie du vorher gesagt hast, die ja momentan also auf der einen Seite total en vogue sind, man sich gerne auch mal als Unternehmen umhängt. Aber was, was heißt denn Nachhaltigkeit? Was heißt denn Gleichstellung? Ja, wie, wie sieht die denn dann aus, ganz praktisch? Ja, und es ist dann ein ganz ein anderes Arbeiten, wenn du auf einmal merkst, O. K., da hat jemand dasselbe Bild wie ich im Kopf oder wir reden wirklich von den gleichen Dingen, weil dann kriegst du einfach auch was weiter.

Weil wie viel Sand haben wir im Getriebe, weil wir der eine redet von von A, der andere redet die ganze Zeit von B, glauben beide, sie reden von C und das kann ja nicht funktionieren. Und dann wundert man sich, warum nichts weitergeht oder warum Fehler passieren, wobei die ja meistens gar keine Fehler sind, weil es einfach nur andere Sichtweisen und ich glaub, dass da das mit dem Visualisieren und manchmal sind es einfach nur 2 Kreise und ein Pfeil auf einem auf einem Blattl Papier und auf einmal weiß man, wovon der andere spricht, dass das so extrem wichtig ist, auch im beruflichen Kontext, dass wir, dass wir diese Bilder miteinander abgleichen.

Sandra Reithmayr

Ja, ich wünsch mir, ich hätte das früher gewusst, ich war ja früher Führungskraft, ich hatte ein zwanzigköpfiges Team und ich erinnere mich und da bin ich Gott sei Dank ich weiß es nicht, das war Intuition oder was auch immer es war. Durch Zufall habe ich auf Visualisierung zurückgegriffen, ohne zu wissen, dass es das irgendwie ist.

Ich erinnere mich, da war so 'ne Situation, ich war ganz frisch Führungskraft, hab wirklich keine Ahnung gehabt, wie man führt und dann war so 'ne Situation von zwei Mitarbeitenden und die, ich hab mitgekriegt, dass die ein Stockwerk tiefer sich total befetzen. Und ich muss dazu sagen, ich war Kita-Leitung und das war ein Team von Erziehern und Erzieherinnen und die haben sich ja total befetzt und ich hab mir gedacht, ach du Jemine, am liebsten hätt ich den Kopf in den Sand gesteckt. So, das hab ich überhaupt noch nie mitgekriegt, dass sich die vor den Kindern so richtig anschreien.

Und dann hab ich, wie heißt es, meines Amtes gewaltet, bin da dazwischen gegangen und hab das erstmal gestoppt und hab gesagt, lass uns das später mal klären, was da eigentlich los war.

Und die, die waren dann später bei mir im Büro und ich hab da so einen großen runden Tisch stehen gehabt. Und da sind wir drumherum gesessen, die zwei und ich. Und dann haben die mir halt erzählt, um was es geht. Und es war so krass, weil das war wirklich im wahrsten Sinne des Wortes, haben wir uns an diesem runden Tisch im Kreis gedreht. Und das ist, wir sind einfach zu keiner Lösung gekommen. Der eine hat das gesagt, der andere hat das gesagt und das war, ist wieder hochgekocht. Und in meiner Not hab ich nach hinten gegriffen, hab so einen großen DIN A3 Zettel vorgefischt und irgendwie mir einen Kuli oder einen Bleistift, ich weiß gar nicht mehr, geholt und hab gesagt: 'So, Moment, jetzt erzählst du mal du.'

Und dann hat die erste Person erzählt, worum es ihr gegangen ist, was bei ihr das, die, die Herausforderung, das Problem war, warum sie so heiß war. Und dann hab ich gesagt: 'O.K., und jetzt du.' Und dann war eben da die zweite Person, die hat dann erzählt und ich habe fleißig mitgezeichnet. Pfeilchen, Blitze, Wörter, was weiß ich. Und plötzlich ist es ganz ruhig geworden. Und da hat die eine zu der anderen Person gesagt: „Ah, jetzt verstehe ich das, was du eigentlich, was für dich das Problem war.“

Und im Endeffekt haben sich die, ja darf man das jetzt im Podcast sagen, sie haben sich um gestritten, also Schei. Punkt, Punkt, Punkt. Im wahrsten Sinne des Wortes, ein Kind hat in die Hose geschissen und es war die Frage, verpackt man das und geben das mit oder müssen wir das jetzt auswaschen. So und das hat und die waren einfach auch gerade, das war einfach rundherum auch viel los und sie waren eh schon unter Druck und dann war die Situation noch und das hat es einfach zum Überkochen gebracht.

Weil das waren einfach wirklich im Grunde grandiose Erzieher. und so haben wir das dann geklärt. Also da hat, Ach so meinst du das, und dann sind die miteinander ins Reden gekommen und danach, aus meiner Sicht, haben die besser zusammengearbeitet als jemals zuvor. Also die waren wirklich ein ganz, ganz großartiges Team miteinander und das war für mich faszinierend, wie so ein paar Striche und Pfeile und Blitze einen Konflikt klären können. Also das ja.

Michaela Muschitz

Aber da sind wir auch bei dem Thema, dass wir schon in der in der Folge mit der Renate Welsh hatten, dieses Zuhören können. Und das, was du machst, visualisieren kann ich ja Dinge auch erst, wenn ich davor zugehört hab, verstanden habe, es ein Stück weit vielleicht auch übersetzt hab, auf eine andere Ebene gebracht habe. Damit ich dieses Symbol, diese Zeichnung, was auch immer sozusagen finden kann. Und das ist etwas, was ich erneut sagen muss, ist, dass wir leider verlernt haben zuzuhören, dass es werden alle zu Sendern, aber kaum jemand zum zum Empfänger im Sinne von mal zuzuhören. Und drum find ich das ganz spannend, was du da, was du da tust und dass das halt so, so viel mehr ist als nur: Ich gestalte hübsche Flipcharts.

Sandra Reithmayr

Ja, das ist sozusagen nur die Mini-Spitze des Eisbergs, das was sozusagen jeder sieht, aber es steckt eben so viel mehr drunter. Ich habe gerade kürzlich, hat eine Freundin, die ist gerade dabei ein Buch zu schreiben, die sagt: "Sandra, ich habe wirklich was, eine ganz tolle Idee und da habe ich ein Modell, aber irgendwie, ich weiß noch nicht, wenn ich das dann erklären soll fürs

Buch und überhaupt ist auch fürs Exposé davor, ich weiß noch gar nicht genau, wie ich das irgendwie zusammen kriege."

Wir haben uns dann zwei Stunden zusammengesetzt und ich habe sie gefragt und sie hat mir erzählt und parallel habe ich mitgeskribbelt und am Ende hatten wir ihr Modell in ein Bild gefasst, wo alles drin war, was ihr wichtig war. Und sie hat drauf geschaut und gesagt: "Wahnsinn!"

Also wirklich, also nicht nur, dass sie eine Grafik hatte von diesem Modell, zumindest die Rohfassung, sondern auch für sich selber. Sie hat gesagt, wenn ich jetzt mit den Leuten ins Reden komme, egal ob es der Verlag ist oder wer auch immer, so, oder sie selbst für ihren Schreibprozess, dann ist sie viel klarer. Und das war nur möglich, wie du sagst, vorher durch Zuhören, durch Filtern, durch Übersetzen in Bilder und das bringt die Klarheit. Und das ist der schöne Bauch vom Eisberg.

Michaela Muschitz

Wo wir wieder bei den Bildern sind.

Claudia Scheidemann

Ja, ich glaub, was auch noch wichtig ist, ist tatsächlich, dass man einen Übersetzer, Übersetzerin auch zu Hilfe holt, sozusagen. Also, dass man nicht meint, ich muss das alles mit mir selber ausmachen. Und ganz oft ist dieses Miteinander auch, also finde ich, mit der entscheidende Schritt auch. Zu sagen, ja, ich sitze in meinem eigenen Denken drin. Und ja, man kann das aufs Papier bringen, schreibend oder auch zeichnend.

Und dann noch jemanden zu haben, der mit drauf guckt oder der es sogar für einen entwickelt, weil man weiß gar nicht, was bringe ich denn jetzt, was würde ich denn aufs Papier bringen, wenn ich, weil dann ist das ist ja schon ein Erklärungsprozess eigentlich. Und da zu sagen, nee, es ist gut, sich jemanden zu holen, der da profimäßig draufgucken kann. Und eben diese Filterprozesse sind ja auch nicht banal. Also es ist ja wirklich dieses Zuhören und dann gleichzeitig ist es ja wie Dolmetschen fast schon.

Sandra Reithmayr

Ich gehe sogar noch weiter. Manchmal sehe ich mich mehr in der Rolle als Beraterin und als Coach. Und durch Zufall entstehen Bilder. Und es ist also, es ist ja auch sozusagen mein Background. Ich bin ja nicht nur Trainerin, ich bin ja auch Businesscoach. Ich bin natürlich auch Pädagogin und das Zeichnen ist dann eben sozusagen das, wie sagt man, die Kirsche auf der Sahnehaube. Das ist dann das, sozusagen den geklärten Prozess sichtbar macht oder möglich macht, irgendwie so.

Und drum, also ich merk auch, ich, also ich steh ja voll drauf. Ich mach das jetzt auch für Unternehmen, dass ich sag, was weiß ich, die, sie sind oft so unklar in, wie läuft ein Prozess ab oder wo wollen wir eigentlich hin und das in herrliche Bilder zu verpacken und dann zu sagen, schaut mal, liebe Kunden oder schaut mal, liebe – wer auch immer, dann auf diese Bilder schaut oder liebe Teammitglieder oder liebe Kollegen, Kolleginnen, dahin wollen wir, was weiß ich, Zielbild als Metapher. Ist besser als irgendwie drei Zeilen, das ist unser Ziel. Am soundso haben wir das und das erreicht. Da ist irgendwie so, ne, kenne man ja, die SMART-Ziele und die.

Ich will die jetzt nicht abtun, die haben schon auch ihre Berechtigung. Aber wenn da zusätzlich noch dieses Bild hängt und da hängen die die Emotionen und die Ideen der Teilnehmenden, also der der Personen drin, die es betrifft und ich hab es für sie rausgefiltert und sichtbar gemacht. Das ist wirklich das Schönste.

Michaela Muschitz

Ja, also dieses Sichtbarmachen eines Prozesses, das ist das, was dir, was dir wichtig ist. Und was ich mich die ganze Zeit auch gefragt hab, ist inwieweit deine Beratung, sag ich jetzt einmal, auch helfen kann, für mich selber Klarheit zu finden. Also du hast schon gesagt, dass du, dass du Coaches und Trainerinnen beratest. Aber wer könnte denn noch davon profitieren, von deinem, von dem, was du tust?

Sandra Reithmayr

Du meinst grundsätzlich oder tatsächlich...

Michaela Muschitz

Grundsätzlich grundsätzlich. Wer könnte sonst noch von Visualisierungen profitieren, die vielleicht jetzt im ersten Schritt gar nicht so dran denken?

Sandra Reithmayr

Na, zum Beispiel Coaches, die die ihre Coachees auch bildhafter begleiten wollen. Wer noch? Gott, wir haben schon eigentlich von relativ vielen Leuten gesprochen. Aber bei Coaches merke ich es oft sehr. Ich hab eine ganz liebe Freundin, ganz tollen Hypnose-Coach und die hat begonnen, A. ihre Klienten immer dann, wenn das nicht ihre Methoden sind, auch damit also mit Visualisierung zu begleiten, aber vor allem zu erklären, was ist das überhaupt.

Es gibt so viele Coaching-Modelle oder ... Keine Ahnung, wenn man Coaching-Ergebnisse, Erkenntnisse festhalten will, ich hab das früher sehr gerne gemacht, da hat, da hab ich mit meinen Coachees was erarbeitet und dann gibt es ja diese Methode des Ankerns, darauf, dass man so ein Symbol hat, das einen dran erinnert und dann hab ich gesagt, ja, welches welches Bild fällt dir zu dem, was du gerade erarbeitest, ein und dann hab ich die das aufzeichnen lassen und das haben die mitgenommen, haben sich hinhängen können. Oder abfotografieren als Handyhintergrund, solche Dinge.

Michaela Muschitz

O. K. Aber jetzt, also ich gehöre zu diesen Menschen, die lange Zeit von sich gesagt haben, ich kann nicht zeichnen. Was rätst du jemanden, der sagt, ja, das klingt alles toll, ich würd das ja alles gern machen, aber das schaut bei mir nie, nie so aus, als dass ich mich trauen würde, das irgendjemand anderen zu zeigen, geschweige denn in einem Meeting anzuwenden.

Was rätst du jemanden, der so wie es gibt ja Menschen, die haben eine Schreibblockade, es gibt ja sicherlich auch Menschen, die haben eine Zeichenblockade. Was rätst du denen? Wie gehen sollen die damit umgehen?

Sandra Reithmayr

Dann würde ich, dann erzähle ich meistens zuerst diese ganz kurze Geschichte, die es so schön bildhaft macht. Sag ich, 'Sprichst du jeden Tag?' Dann sagen die meistens 'Ja.'

Sag ich, 'Schau, du wärst noch nie auf den Gedanken gekommen, aus meinem Mund kommt keine Poesie, also spreche ich lieber nicht.' Und dann sage ich beim Zeichnen ist es das Gleiche. Du willst ja nicht zeichnen, damit du wie ein van Gogh dann im Museum hängst. Du willst ja kommunizieren, wie du es mit der Sprache auch tust.

Und dafür brauchst du dich jetzt einfach nur zurückzuerinnern, wie es dir als Kind ergangen ist, wirklich als kleines Kind, bevor die Erwachsenen dazwischen gequatscht haben. Das macht man so, nichts macht man anders, nein das ist die falsche Farbe, so. Da hast du es auch geschafft. Mit einem Kreis, mit einem Viereck, mit paar, vier Strichen hast du 'ne Figur gezeichnet. Mhm. So. Und also sprich, orientier dich daran, wie es die Kinder tun.

Mehr musst du nicht können, um sinnvoll zu kommunizieren. Ne, Claudia, da kommen wir zurück zu dem, was du, was wir auch am Anfang gesprochen haben. Es muss nicht schön sein, es reicht total einfach. Und und dann sag ich und dann und dann hat es mit der Übung zu tun.

Einfach öfter einfache Dinge zu zeichnen. Das war ich, was ich auch im Schreibräume Magazin dann zum Beispiel als eine der Einstiegsübungen beschrieben hab. Mach was weiß ich, einen Zettel voller Kreise oder einen Zettel voller Vierecke oder Dreiecke und dann mach was draus.

Aus den Kreisen wird vielleicht eine Pizza oder eine Sonne oder ein Smiley oder was auch immer und sammel einfach was daraus möglich ist. Und oft, das klassische Beispiel ist dann die Glühbirne, ne, dann ist es erstmal das Zeichnen und die Bedeutung kriegt es dann später. Weil die Glühbirne zusammen mit dem Wort Idee hat 'ne andere Bedeutung als die Glühbirne zusammen mit dem Wort Erkenntnis. Und so kann man dann sich das drauf schaffen, einfache Zeichnungen zu machen. Genau.

Claudia Scheidemann

Was da ja auch super schön noch dazu ist, ist ja, wir sollen ja alle kreativ werden, dass man versteht, es fängt mit ganz, ganz kleinen Schritten an. Also da haben wir auch schon öfter im Podcast jetzt drüber geredet und das ist für mich tatsächlich auch eine Veränderung im Mindset oder meinen Glaubenssätzen gewesen, dass eben dieses "Ich habe ein großes, komplexes Problem, da muss ich auch eine große komplexe Lösung für haben."

Das ist das eine und das zweite ist, ja, ich habe ja kein Talent. Und dass eben dieser, das ganz viel von ich kreierte Neues, ich bin kreativ, damit zu tun hat mit Üben, schlicht und ergreifend mit Üben. Also einfach, weil du sagtest, Zettel voller Kreise und dann was draus machen und das Erlebnis, ja, natürlich habe ich eine Idee, dass man einen Smiley draus machen kann.

Vielleicht füllt man die ersten zehn ganz einfach aus und dann fängt das Hirn aber an, es fängt ja an zu produzieren, weil es versteht, ah, das willst du von mir. Und diesen Prozess zu verstehen, dass eben dieses ganz, ganz Kleinteilige letztendlich dann so was ganz aus größerem werden kann, einfach durch schlicht und ergreifend üben.

Sandra Reithmayr

Richtig und alles was man oft macht und öfter macht, wird besser. Ob es jetzt ist, dass ich sage, ich habe keine Ahnung, ich fange mit dem Kochen an und hole mir eine Karotte und dann wird am Anfang, keine Ahnung, schnippel ich es nur klein, mache Zwiebel drüber und mache eine Marinade und dann ist ein Karottensalat, sage ich jetzt mal, oder irgendwann mache ich Haute Cousine, wie heißt das Haute Cousine, die fünf fünf Gänge Sachen mit Karotten vom Karottenkuchen bis zur Sonne so und das ist was ich damit sagen will ist dass die Visualisierung ein Handwerk ist.

Das kann man lernen und das ist dann das nächste was ich tue wenn Leute zu mir kommen oder was man eben für sich selber auch machen kann sich kleinteilige Schritte suchen also zuerst aus einfachen Formen was machen und dann die mit Schrift kombinieren und so weiter und so weiter. Und dann, ne, und dann kommt so das dieses Gestreusel drüber, wo man sagt, man macht es hübsch und dann setzt man irgendwo noch einen schnellen Schatten hin, dann entsteht schon Tiefe und dann nimmst du zwei, drei Farben und machst Highlights rein, um den Blick zu lenken und den Blick zu führen. So, aber eben Schritt für Schritt.

Michaela Muschitz

Ja, also der alte Spruch, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Sandra Reithmayr

Oder anders gesagt, was du dir vorher nicht in den Ärmel reinstopfst, kannst du nachher nicht wieder ausschütteln.

Michaela Muschitz

Den kannte ich noch nicht.

Sandra Reithmayr

Ja, den habe ich, den habe ich von dem anderen Visualisierer mal gehört. Ich weiß nicht mehr hundertprozentig, wer es war, aber ich liebe den, weil ich glaube, der war sogar von Mister Michael. Aber ich so, das ist einer der Visualisierer. Ich liebe auch seine Bücher, er macht ganz tolle Metaphernarbeit und ich, es trifft so gut, finde ich. Weil je mehr du zeichnest, ausprobierst, Quatsch machst am Papier, also Dinge nicht gelingen, wie du es wolltest, aber dadurch was Neues entdeckst.

So, ein ganzes Notizbuch voller Visualisierungen, sprich einmal die Übung mit den Dreiecken und dann keine Ahnung, eine Seite voller unterschiedlicher Stifte und dann eine andere Seite mit lauter Figuren, die komische Dinge machen. Und nach 90 Tagen hat man ein ganzes Sammelsurium, da hab ich mich mal selber gechallenged. Also das würde ich, kann ich nur jedem empfehlen, sich selber zu challengen.

Michaela Muschitz

Und sich einfach auch eben erlauben, weil es ist das eigene Notizbuch, das niemand anderer sehen muss, wenn ich es nicht freiwillig herzeige. Und sich auch da wiederum das Notizbuch als

nicht nur Raum, sicheren Raum für Reflexion und die eigenen Geschichten, sondern eben auch als Übungsraum, um zum Beispiel Visualisierungen zu üben.

Sandra Reithmayr

Genau so ist es.

Michaela Muschitz

Also, es darf, es darf beides sein. Also, Claudia und ich haben ja immer wieder das Thema, wie viel Notizbücher sind zu viel?

Sandra Reithmayr

Wenn ihr da mal eine Antwort habt.

Michaela Muschitz

Nein, also das, das können wir, glaube ich, sowieso knicken. Und ich habe jetzt mit Tanja Wehr auch gesprochen, die hat ja für jedes Thema ein eigenes Notizbuch und für jede ... also ich glaube, es dürfen ganz, ganz viele sein. Wir können uns das einfach erlauben und irgendjemand hat ja mal gesagt, man kann das ja auch sehen wie ein ... Andere sammeln teuren Wein, wir sammeln Notizbücher, in die wir unsere Gedanken, unsere Zeichnungen, unsere Geschichten hineinschreiben und dann sind die ja auch was wert. Ich möchte jetzt ganz kurz wieder zurückkommen zum Schreiben, denn du bist ja auch eine Schreibende.

Sandra Reithmayr

Oh ja.

Michaela Muschitz

Was ist denn deine Lieblingsschreibübung?

Sandra Reithmayr

Hm, da gibt es immer wieder unterschiedliche. aktuell steh ich ja total drauf auf eine Übung von, lass mich überlegen, von Birgit Schreiber war das. Genau, da ... ich hab gerade ihr ihr Buch Wohlschreiben sozusagen, das das mich sozusagen durch das morgendliche Schreiben bringt und ich das nennt sich ja, ich glaub Ernten nennt sich das. Ich glaub, ihr kennt die auch, gell? Ja, ja und das ist sozusagen sich am Schluss dann noch mal zu fragen, eujemine.

Michaela Muschitz

Wenn ich das lese...

Sandra Reithmayr

Jetzt hätte sie hat sich das Buch verschlagen, ich hab es geöffnet gehabt, warte mal kurz, vielleicht finde ich es ad hoc oder ihr könnt es mir helfen, ich glaube ich hab es euch, ihr kennt das Ding hier auch, Moment.

Michaela Muschitz

Es sind so Sachen wie, wenn ich das lese, überrascht mich, bemerke ich, sehe ich...

Sandra Reithmayr

Exakt. Vielen Dank fürs Aushelfen. Ja, ich blätter es mir immer wieder in dem Buch auf, dass ich an diese ganzen Fragen denke und da pick ich mir eine raus und wenn ich sozusagen geschrieben hab zu irgendeinem Thema, schau ich mir das auf diese Fragen hingehend noch mal an und das ist wirklich spannend, was dann noch auftaucht nachträglich nach dem Schreiben. Ja, auf die steh ich total.

Michaela Muschitz

Ja. Und die Frage, die wir auch allen stellen, jetzt hast du schon ein Buch genannt. Ich weiß nicht, ob es dein aktuelles Lieblingsbuch ist von der Birgit Schreiber, das Wohlschreiben, aber gibt es zusätzlich noch ein Buch, das du als dein Lieblingsbuch bezeichnen würdest und das du unseren Hörerinnen empfehlen möchtest?

Sandra Reithmayr

Definitiv will ich das von Birgit empfehlen, weil das ist eines, was einfach ganz großartig ist. Du hast jeden Tag einen kleinen, einen kleinen Schreibimpuls und kannst dazu schreiben, und sie beschreibt das so nett, weil ... seit ich ihr Buch jetzt sozusagen mit ihrem Buch das mach, hab ich kein schlechtes Gewissen mehr. Wenn ich mal ein, zwei, drei Tage oder vielleicht 'ne Woche nicht dazu komm, die Angst hat sie mir oder diese, dieses schlechte Gewissen hat sie mir genommen. Ich greif dann einfach wieder dazu und mach weiter.

Also das ist sozusagen mit ihren 52 Impulsen für ein Leben, das sich echt anfühlt, so ist der Untertitel. Also das ist mein eines Lieblingsbuch.

Und wenn es ums Visualisieren geht, ach da, es gibt ja auch einfach unglaublich viele, aber ich hab jetzt einfach mal, dann pick ich mal eins von Mister Michael raus, das heißt 'Sketchnotes, dein Workshop' und da führt er durch diese unterschiedlichen, durch wie man kleine Icons und Symbole findet und wie das mit der Schrift ist und wie man das in schöne, also wie man das einfach alles aufbauen kann, das hat er Schritt für Schritt erklärt, das find ich ganz toll. Ja, es gibt unzählige mehr, aber ich glaub, ich belass es jetzt mal bei den beiden. Und dann gibt es ja noch die, die man dann persönlich und privat liest und so, aber wir bleiben bei den zweien.

Michaela Muschitz

Mhm. Ich danke dir recht herzlich.

Claudia Scheidemann

Ist ja auch, wenn ich das gerade noch ergänzen darf, wir haben ja vorhin auch über das, ich sitz vorm Blatt, ob das jetzt zum Visualisieren ist oder ob das zum Schreiben ist und mir fällt nichts ein, ich bin ja nicht kreativ.

Man darf A. Bücher lesen zum Thema, zum Beispiel beim Schreiben, jetzt haben wir was, wir haben was zum Sketchnoten und man darf auch Dinge googeln. Also, es muss ja nicht alles, also auch diese Idee von, das muss aus meinem inneren Genie alles auf die Seite fließen, ist ja

genauso dämlich wie 'Es geht ja nur mit Talent', sondern es ist ja OK zu sagen, OK, ich hol mir Anregungen, ich hol mir Impulse.

Und ja, mein, also mein eigenes Journal sieht nach dem Journaling-Barcamp für ein paar Monate deutlich anders aus als vor dem Journaling-Barcamp, einfach weil ich Dinge mitnehme, weil ich einfache Ideen mitnehme, ich habe jetzt hier eben tatsächlich auch schon wieder kleine Bildchen auf die Mitschrift gemalt und das ist auch diese Idee von Lernen, finde ich so wichtig einfach.

Nee, man muss nicht Dinge können, sondern man lernt sie und das finden wir als jüngere Menschen total normal, dass wir uns in ein Auto setzen und nicht sofort losfahren können und bei so Dingen wie Schreiben oder Zeichnen denkt man, ja nee, das muss ich ja gleich können. Also auf dem ersten Anhub muss ich ja sonst sonst habe ich ja kein Talent, sonst ist das nichts für mich.

Und das ist so 'ne Haltung, die die stört mich fast schon, weil die so kästchenmäßig so bin ich und das kann ich und was anderes gibt's nicht mehr. Ich finde es gerade heutzutage super-wichtig, sich klarzumachen, nee, nee, du kannst dich verändern, du kannst dir Fähigkeiten drauf schaffen, auch in höherem Alter noch. Ich habe jetzt angefangen, Klarinette spielen zu lernen. also das geht, das ist nicht vorbei, wenn man jenseits der 50 ist.

Sandra Reithmayr

Wie ich das mit Visualisieren hier draufgepackt hab, war ich auch schon 40 plus, also so oder so in etwa. Und ich möchte würde gerne ergänzen, du darfst oder du kannst es lernen, auch auch noch später und du darfst dir dabei leicht machen.

Claudia Scheidemann

Ja.

Sandra Reithmayr

Also wie du sagst, googeln, andere Fragen, andere ranholen zum Begleiten, egal was, Hauptsache es geht du, du machst es dir so leicht wie möglich, dann macht dir der Weg nämlich Spaß.

Michaela Muschitz

Und ich denke, gerade beim Zeichnen ist es doch so, dass du durchs Abzeichnen etwas anderes nachzeichnen, ja, ganz, ganz viel lernst. Du musst jetzt nicht aus dir heraus ein, ein komplettes Bild sozusagen erschaffen, sondern gerade dieses, Ding, also ich hab gestern erst, ich hab ein Foto von Erdbeeren hergenommen und habe das abgezeichnet, weil ich ja auch dann dieses Hinschauen, also es war durchaus dieses, sind jetzt diese, diese, wie heißen die Samen, Nüsschen, die auf so einer Erdbeere drauf sind, sind die symmetrisch angeordnet, ja oder nein? Und schaut auf den ersten Blick schaut so aus, als wären die symmetrisch. Wenn du aber genauer hinschaust, sind sie es nicht. Und das hat mir dann die Freiheit gegeben, so ach, ich mach die einfach irgendwo hin, ja, einfach weil es mir auch Spaß macht und weil ich einfach auch dieses Hinsehen, also ähnlich wie beim Hinhören, auch Hinsehen, was sehe ich denn überhaupt.

Und das können wir uns einfach erlauben und ja, das kann man auch mit 55 machen. Also es hört ja nicht auf und ich finde gerade bei der Kreativität, ich bin ja begeisterte Strickerin und das hab ich jetzt schon mehrfach erwähnt und letztens hab ich wieder bei einem Stricktreff jemanden gesehen, die der hat -in dem Fall sogar einen Mann- der hat Brioche gestrickt und ich denk mir, oh, das ist etwas, das kann ich überhaupt, das ist eine spezielle Stricktechnik, hab ich noch nie gemacht, kenn ich nicht, denk ich mir, na siehst du, weißt du was du beim Stricken jetzt auch noch lernen kannst.

Eine neue Technik, die wir also es gibt es ja so so viel und ich finde ja gerade das macht das Leben spannend, dass wir nicht aufhören zu lernen, dass wir nicht aufhören, Dinge auszuprobieren und sei es nur, dass wir dann nach einiger Zeit drauf kommen, so nee, es ist vielleicht doch nicht, doch nicht genau, oder oder eben doch schon, aber dann weiß ich es.

Ja, ich finde das so, so, so traurig. Also, ich hab das in einem Buch mal gelesen, was ist es, was Menschen am Ende ihres Lebens am meisten bereuen? Ja, nicht die Dinge, die sie getan haben, sie bereuen die Dinge, die sie nie probiert haben, die sie nicht gemacht haben. Und ich, ich finde das alleine, dass man sagt, ich probier das aus, um herauszufinden, ob mir das Spaß macht und dann zu entscheiden, ich bleib dran oder ich lass es wieder. aber dann hab ich es wenigstens probiert und muss mir nicht am Ende meines Lebens sozusagen eingestehen, ich hab es nicht probiert.

Sandra Reithmayr

Also wenn's wenn's im kleinen Finger juckt und man denkt irgendwie, ah irgendwie reizt es mich, genau, genau. Dann einfach, wie sagt, wir sagen mal in Österreich, auf und der Goas nach, auf und der, wie sagt man denn da auf Deutsch, auf der Ziege hinterher, der Ziege hinterher, also heißt nichts anderes als der Geiß, wenn es, wenn es dich juckt, dann die auf und tu dir es einfach raus, tun genau, es könnte ja gut werden, gell, genau?

Michaela Muschitz

Was wäre, wenn es wirklich gut, ja, das ist ja auch, wir gehen ja immer auch, wenn wir was Neues probieren, einmal davon aus, oder eben, wenn wir etwas noch nicht können, dass es schiefgehen wird. Das ist immer so diese vorausseilende, na, das kann hier eine, na, das wird ja eh nix, Blödsinn.

Claudia Scheidemann

Ja, und dabei, gerade wenn man etwas anfängt, es gibt ja keine steilere Lernkurve und Befriedigungskurve, wenn man was neu anfängt, weil es ist ganz, ganz viel, was man lernt und man macht ja meistens dann doch relativ flott Fortschritte. Das ist ja auch total schön. Und ich glaube, dieses sich erlauben, entweder einfach Spaß zu haben und nein, das ist dann keine Zeitverschwendung, sondern das hat den Zweck, ich habe Freude an dem, was ich tue.

Und gleichzeitig, falls man dann doch noch was für die linke Hirnhälfte braucht oder fürs das hat aber Sinn, es es entschleunigt ja auch wahnsinnig. Ja, ich merk das immer, wenn ich irgendwas mit meinen Händen mach, sei das jetzt im Garten arbeiten, was zeichnen, also stricken tu ich auch oder auch Musik machen, es ist was, es auch wenn man das kurz macht, es ist 'n ganz anderer Verlauf von Zeit und ich mein, das ist ja das, was wir alle gerne hätten, bisschen weniger

Stress im Leben und ein bisschen mehr Entspannung und es funktioniert besser durch Zeichnen oder setzen Sie ein beliebiges Ding ein, was Sie gerne mit den Händen tun, als dann nur den Daumen zu bewegen beim Scrollen. Mhm. Muss ich mich auch immer wieder dran erinnern, also das Ding rechtzeitig wegzulegen, aber je mehr man es macht, desto weniger Reiz übt auch dieser blöde flache Kasten aus.

Michaela Muschitz

Yes. Nils Holger Pohl hat mir mal eine Zeichnung gezeigt, eben von einem Handy und dem Satz drauf: 'There's no creativity behind this screen.' Das ist gut, ja. Ja. Und da hat er recht, ne?

Claudia Scheidemann

Mhm.

Sandra Reithmayr

Ja, absolut.

Claudia Scheidemann

Ich hab jetzt ein ein nur ganz nebenbei einen großartigen Tipp bekommen, wie man sein Handy total unattraktiv machen kann. Indem man auf das Handy als Hintergrundbild entweder das Porträt von Mark Zuckerberg oder von jemand anderem, den man nicht leiden kann, drauf macht, dann ist es nicht mehr so ganz die Freude zu dem Gerät zu greifen. Ich fand das etwas dreist, also etwas drastisch, aber an sich, na ja, vielleicht auch noch was zum Ausprobieren.

Sandra Reithmayr

Zum Ausprobieren, darf ich noch, haben wir noch den Moment, zum Ausprobieren wenn man Handy und die Visualisierung verknüpfen will, also sozusagen dieses persönliche Element reinbringen will ins Handy, ich kann euch das jetzt in die Kamera halten, ansonsten beschreib ich es für den Podcast.

Ich hab sozusagen 'ne Visualisierung, 'ne Zeichnung als meinen Screen gemacht und wenn ich sozusagen mich mit Leuten auf irgendwelchen Veranstaltungen vernetzt, dann ist da ein QR-Code hinterlegt mit meiner eigenen Zeichnung und das wird, also das ist 'n ganz anderer Gesprächsaufhänger, wenn die dann meine Zeichnung sehen, den QR-Code zum Vernetzen und auch diese Begrüßung, schön, dass wir uns kennengelernt haben und vernetzen und dann leite ich hin zu, wo auch immer ich hinleiten will bei dieser Veranstaltung. Das ist erlebe ich als herrlichen menschlichen Aspekt, wenn es dann doch einmal das Kastel sein soll.

Claudia Scheidemann

Ja, das ist ja großartig.

Michaela Muschitz

Ein grandioser Tipp. Vielen Dank, ich glaub, das werde ich mich jetzt auch mal dahinter setzen, um mir sowas zu gestalten. Sehr, sehr cool. Liebe Sandra, vielen Dank für diesen Ausflug in die Visualisierung. Claudia und ich sind ja der Meinung, wir müssen die Schreibwelt und die Visualisierungswelt mehr, wir müssen da eine Brücke bauen, dass das, dass das näher

aneinander rückt, weil es einfach sich so positiv gegenseitig beeinflusst. Vielen Dank für deine Zeit, vielen Dank, dass du unser Gast warst.

Sandra Reithmayr

Sehr, sehr gerne und ich freue mich, wenn ich euch live echt und in Farbe oder auf Social Media oder wo auch immer über den Weg laufe.

Michaela Muschitz

Danke dir recht herzlich.

Claudia Scheidemann

Noch als Ergänzung, wir werden wieder einen Blogbeitrag auf unserer Seite Tinte minus und minus Courage dot ink haben, wo wir alle Links und was so im Podcast jetzt erwähnt wurde, noch mal auf zusammenstellen. Gerne dort auch einen Kommentar hinterlassen. Würden wir uns sehr freuen mit Kommentar, Fragen oder was euch an der Folge gefallen hat. Dankeschön.