

# Ausführliches Interview zu Monkey-Mind-Hack #4

## Verschließe nie dein Herz!

### Mut als Schlüssel, um über sich hinauszuwachsen

HEIDI, FINANZBERATERIN

Für dieses Buch habe ich engste Freunde und Wegbegleiter gefragt: Wie schafft Ihr es, in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren? Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Leben selbst – ehrlich, pragmatisch und inspirierend. Sie zeigen, dass es nicht die perfekten Lösungen gibt, sondern ganz individuelle Wege, die uns Stabilität und Sicherheit geben. Möge Heidis Geschichte in diesem Interview dich inspirieren, deinen eigenen zu finden!

# Optimismus und Resilienz im Alltag

Heidi, wie bleibst Du persönlich angesichts der großen aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen optimistisch und resilient?

Ehrlich gesagt, bleibe ich ganz oft in meinem eigenen, kleinen Kosmos. Ich schau kaum fern und ich zieh mir auch sonst wenig rein. Im Kleinen leiste ich meinen Beitrag.



## Bewusster Konsum

Ich trenne Müll sehr sorgfältig, ich schmeiß wenig weg und ich nutze das Auto nicht für kurze Strecken. So Kleinigkeiten halt, die ich einfach integriere.



## Freundlichkeit im Alltag

Ich mache manchmal fremden Menschen ein Kompliment. Das ist gut für denjenigen und für mich. Alle freuen sich.



## Entschuldigung als Türöffner

Ich entschuldige mich gern, auch für Kleinigkeiten. Da krieg ich oft ganz liebe Rückmeldungen und die Menschen entspannen sich.

Ich hab als Kind gelernt: **Freundlich sein kostet nichts. Aber es öffnet Wege und Menschen.**

# Coping-Strategien: Rituale und Routinen

Was ist Deine Coping-Strategie? Gibt es Rituale, Routinen oder innere Überzeugungen, die Dir dabei helfen, gut und sicher durch herausfordernde Zeiten zu navigieren?

Natürlich gibt es Kleinigkeiten, die helfen.

## **Der Affogato**

Ich mache mir einen Affogato und vertilge ihn genüsslich. Das ist kein Getränk, das ist ein Gefühl.

## **Blumen kaufen**

Ich kaufe Blumen und stell sie mir in die Wohnung. Und jedes Mal, wenn ich einen Blick drauf werfe, freue ich mich über die Schönheit.

## **Die Orchidee**

Ich hab vor Kurzem eine Orchidee mit vielen Blüten gekauft. Nachdem sie verblüht war, habe ich sie zurückgeschnitten. Paar Tage später hab ich gesehen, dass sie jetzt wieder austreibt. **Zusehen, wie etwas wächst ist was Wunderbares.**

## **Eine Kerze anzünden**

Wenn ich in eine Kirche gehe, dann zünde ich eine Kerze dort an. Das Licht ist wie ein Gebet, es steigt auf zu Gott und leuchtet für die Menschen. Ich muss mein Problem noch nicht mal formulieren. Ich kann ein Gefühl, ein Schlamassel, einen Nebel und eine wohlige Freude oder eine Bitte losschicken.

## **Katzen streicheln**

Wenn ich eine Katze sehe, dann streichle ich sie. (Die meisten lassen sich von mir streicheln, ich bin ein echter Katzenflüsterer). Tut mir gut, tut der Mimmi gut.

## **Schöne Gedanken sammeln**

Man kann Glücksmomente sammeln. Marc Aurel hat gesagt „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“, deswegen sammle ich schöne, bunte Gedanken.

Wenn ich jemandem ein Foto schicke von der Kerze mit dem Text: „*Ich habe ein Licht für Dich angezündet.*“, dann bekomme ich immer positive und berührte Antworten. Scheint irgendwie jeder zu verstehen. Tut mir gut – tut anderen gut. Und ich kann was loslassen, was ich eh nicht selber in der Hand hab.

# Was hält Dich stabil?

Was hält Dich stabil, wenn alles um Dich herum in Bewegung ist?

## Die innere Stimme

Ich habe den Glauben in mir: **Du kommst da durch. Du schaffst das – irgendwie.** Und manchmal „befrage“ ich meinen früh verstorbenen Ehemann Thomas. Und dann höre ich, wie er sagt: „Wenn nicht Du, wer dann!“ und dann glaube ich selber wieder daran, dass es irgendwie geht. Auch wenn ich noch nicht weiß, wie.

## Die Liebe der Mutter

Ich glaube, dass die unerschütterliche Liebe meiner Mutter, die ich als Kind immer im Rücken hatte, mich sehr stark gemacht hat. Sie hat mir immer wieder gesagt, wie schön und toll und wichtig und richtig ich bin. Irgendwann glaubt man das dann.

Sie hat auch immer gesagt, ich darf immer zu ihr kommen, auch wenn was schiefgeht oder ich nicht mehr weiterweiß – einzige Prämisse: Ich muss ehrlich sein zu ihr.

**Hat funktioniert!**

Und wenn ich nicht mehr weiterweiß, bete ich auch. Also, ich bete auch sonst. Aber ich gebe es in die Hände Gottes. Läuft dann auch nicht immer so, wie ich mir das wünsche, aber ich trage nicht mehr so schwer daran.

# Glaube, Zuversicht und innere Stärke

Woran glaubst Du, und wie trägt dieser Glaube zu Deiner inneren Stärke bei? Was bedeuten für Dich die Begriffe „Optimismus“ und „Resilienz“ ganz persönlich?

## Glaube an das Gute

Ich glaub an Gott und ich glaube an das Gute im Menschen. Keiner kommt böse auf die Welt. Und manchmal denk ich schon: Blöde Sau. Und dann denke ich: **Arme Sau! Was muss ihm passiert sein, dass er so geworden ist.**

## Zuversicht statt Hoffnung

Das Wort „Optimismus“ mag ich nicht. Und „Hoffnung“ mag ich auch nicht. Ich sag immer: **Hoffnung ist ein Arschloch.** Wenn man hofft, bangt man auch gleichzeitig. Ich bin ein Fan von „Zuversicht“. Wenn ich in mich rein höre und spüre, dass sich etwas gut anfühlt, dann bin ich zuversichtlich.

## Aufgeben ist keine Option

Manchmal gibt es einfach keinen Plan B. Und dadurch, dass ich schon extreme Situationen ausgehalten habe, weiß ich, dass ich ziemlich viel aushalten kann. Macht keinen Spaß, aber allein das Wissen nimmt dem Problem die Bedrohung.

## Das innere Spüren

Manchmal habe ich so eine Ahnung. Und wenn alles Sichtbare dagegenspricht, aber ich sage „das wird gut“, dann diskutieren meine Freundinnen schon nicht mehr mit mir, weil sie wissen: *„Sie hat es schon gespürt, sie weiß es.“* Wenn man dieses Spüren und diese Ahnung nicht kennt, dann ist es natürlich deutlich schwieriger.

# Negativität abschütteln und das Negative annehmen

Was tust Du, um Dich von Negativität nicht runterziehen zu lassen? Wie gelingt Dir der Spagat, das Negative zu akzeptieren und dennoch positiv zu bleiben?

## Soziale Kontakte als Anker

Mit Freundinnen sprechen hilft meistens. Und wenn es nur Auskotzen ist. Löst das Problem nicht, macht mich aber trotzdem irgendwie leichter. Manchmal hilft es, zu hören, dass man mit dem Thema nicht allein ist. Empathie zu spüren, lindert den akuten Schmerz, löst Anspannung.

Manchmal hilft auch Humor: sich selber und alles andere nicht so ernst nehmen. Die Frage: **Ist das Thema in 2 Wochen, in 2 Jahren, in 20 Jahren noch relevant?** Das hilft oft. Manchmal hilft auch Galgenhumor und richtig schwarzer Humor – wenn man über das Problem lachen kann, ist es nicht mehr so bedrohlich.

## Annehmen, was ist

Bert Hellinger sagt: „**Annehmen, was ist.**“ Ich glaube, man kann nur positiv sein, wenn man das Negative annimmt. Es verliert an Brisanz, sobald man nicht mehr versucht, es wegzuschieben oder zu leugnen.

Je mehr man sich mit dem Thema – auch unbewusst – beschäftigt, desto wichtiger wird es. Manche Dinge kann man nicht ändern. Dann ist die Kunst, damit zu leben. Und leben heißt manchmal lachen und weinen gleichzeitig.

**Wenn ich mich nur auf das Negative konzentriere, verliere ich die Freude. Es darf Beides gleichzeitig da sein.**

# Ratschläge für schwierige Lebensphasen

Welche Botschaft oder welchen Ratschlag würdest Du Menschen geben, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden? Gibt es ein persönliches Motto oder eine Lebensweisheit?

## Rausfinden, was guttut

Zum Beispiel spazieren gehen, tanzen, auf den Berg, Bewegung, meditieren, schweigen, Umarmung, Meer, Sonne. Sich selber das gönnen, was einem gut tut. Viele wissen das gar nicht.

## Vertraute Menschen um sich haben

Ich persönlich mag dann immer mal wieder vertraute Menschen um mich rum, denen ich alles ungeschönt sagen kann. Die mir zuhören, mich ernst nehmen und mir nicht erklären wollen, wie es geht. Die da sind, meinen Schmerz mit mir aushalten, nichts beschönigen oder schönreden. Meistens sind das Frauen. **Frauen können Schmerz besser aushalten**, würde ich behaupten.

## Der Auto-Pilot

Ich hab dann sowas wie „Des wird schon“ oder „Irgendwann wird's auch wieder anders"... Das darf niemand von außen sagen, sonst fühle ich mich nicht ernst genommen. Ich selber muss das spüren. Ich schalte dann einfach auf Auto-Pilot, funktioniere eine Weile und irgendwann wird es etwas leichter. Auch wenn manches Jahre dauert. Und nervt. Und Kraft kostet.

# Kleine Schritte zu mehr Positivität und Stärke

Was würdest Du jemandem raten, der im Alltag kleine Schritte hin zu mehr Positivität und Stärke gehen möchte? Gibt es eine kleine, sofort umsetzbare Übung oder ein Ritual?



## Hör auf Dich selber

Was tut Dir gut? Mach das! Oder schreib jeden Tag 3 Dinge auf, die gut oder schön waren.



## Sprich mit Menschen

Und wenn es nur Kleinigkeiten sind.



## Zieh Dir einen Lidstrich

Auch wenn Du ganz alleine daheim bist und Dich keiner sieht. **Du siehst Dich!**



## Bewegung und frische Luft

Ein Kalenderspruch. Manchmal hilft auch aufräumen. Man räumt sich innerlich irgendwie mit auf.



## Kleine Projekte

Kleine Schritte schafft man schnell und kann dann einen Erfolg verbuchen.

- Rituale sind immer gut: sie helfen, wenn alles rundherum zusammenbricht. **Ein Kaffee mit Keks auf dem Balkon in der Sonne: unbezahlbar.** Joggen, wenn es gerade schneit. Skifahren bei Sonnenschein während die anderen im Nebel sitzen. Den Lieblingspulli anziehen. Das Lieblingslied hören. Alte Fotos anschauen.

Karl Valentin: „*Ich freue mich, wenn es regnet, weil wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.*“ Ich hab das für mich umformuliert: „**Ich freue mich, damit ich mich freue, weil wenn ich mich nicht freue, is´ auch blöd.**“ Und jedes Mal, wenn ich diesen Satz sage, muss ich lachen!

Jeder sollte rausfinden, welche Kleinigkeiten ihm guttun und das dann tun.