

Dr.med. Ursula Davatz

5.11.2022

Berufliches Scheitern, Krise, Gefahr, Chance

[Audio](#)

[00:00:00.120] - Speaker 1

Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen zu diesem Thema. Sie haben ein sehr gutes Thema gewählt. Auch das Wort «Chancen und Risiken». Es gibt das chinesische Zeichen, das sagt, dass die Krise eine Gefahr und gleichzeitig eine Chance für eine Entwicklung ist. In diesem Sinne ist jede Krise auch eine Chance für eine Entwicklung. Jetzt beziehen wir das ganz spezifisch auf das Berufsleben. Wenn wir uns die Industrie und die Produktionsgesellschaft anschauen, dann verbringen wir, viele von uns verbringen mehr als die Hälfte des Lebens am Arbeitsplatz, im Beruf. Wenn man das Wort Beruf anschaut, dann hat es einerseits die Berufung, also ich werde emotional zu etwas hingezogen, also fast etwas Heiliges, könnte man sagen. Und auf der anderen Seite ist es Arbeit. Früher hat man gearbeitet, um Geld zu verdienen, damit man überleben kann. Und heute in grossen Betrieben und wenn die Leute in einer hohen Anstellung sind, sieht es oft so aus, als ob man zum Arbeiten lebt. Und das ist natürlich nicht sehr ideal. Ich habe den Kinderberuf im Sinne einer Tradition gewählt. Wenn der Vater Schreiner war, wurde er auch Schreiner. Die Männer haben den Beruf ihrer Väter übernommen und die Frauen heirateten. Sie sagten, man müsse nichts lernen muss, ich bekomme Kinder und muss eine gute Hausfrau sein.

[00:01:51.200] - Speaker 1

Dann lernten sie nur Kochen, Nähen und vielleicht Musik in der vornehmeren Familie. Heutzutage, wenn ich zurückgehe, hat man den Beruf des Vaters gewählt oder man ist ins Kloster gegangen. Also man hat etwas gewählt, das eine Art Versicherung für die Familie ist. Man hat eine Versicherung im Himmel geholt, damit es der Familie gut geht. Zum Teil wurde auch von den Eltern gesagt, dass eine oder eine ins Kloster muss, damit es der ganzen Familie gut geht. Das war die Möglichkeit, dass man einen individuellen Berufswahl macht. Die Berufung wird nach dem Wunsch der Eltern gewählt. Wenn die Eltern nicht studieren konnten, wollen sie der nächsten Generation immer die Möglichkeit geben, ein Stück weiter zu kommen. Man erhält immer, dass ihre Kinder es weiterbringen als sie selbst. Wenn die Eltern schon ein hohes Niveau haben, wenn sie schon Professor oder grosse Unternehmer sind, wollen sie in der Regel nicht, dass ihre Kinder irgendwie absteigen. Dann muss das Kind mindestens einen genauso guten Beruf haben. Es kann in einem anderen Gebiet sein, aber man will immer das Niveau erhalten. Der sogenannte Besitzstand "Warum?" spielt eine wichtige Rolle? Das ist einfach in unseren Vorstellungen. Wir schauen voraus und wollen immer besser und mehr.

[00:03:56.140] - Speaker 1

Dann kann man nach den Eltern ihren Wunsch wählen. Wenn die eigenen Fähigkeiten den Wünschen der Eltern entsprechen, ist das kein Problem. Wenn die eigenen Fähigkeiten den Wünschen nicht entsprechen, wird es schwierig. Man kann auch einen hochfliegenden Wunsch haben, also hohe Ambitionen. Und dann versuchen, in diese Richtung zu gehen. Man will einerseits die Erwartungen der Eltern erfüllen, andererseits seine eigenen hohen Erwartungen. Je nachdem funktioniert es dann nicht. Ein junger Patient, der die Matur gemacht hat. Er wollte etwas Tolles erfinden. Nanotechnik ist eine moderne Angelegenheit. Er hat sich in die Nanotechnik eingeschrieben. Er war langweilig, hatte zu viele

Details. Ich wollte das nicht. Auf der anderen Seite hatte er eine soziale Oder. Er dachte, er mache Lehrer. Dann kann er sein Wissen weitergeben. Dann hat es ihm aber auch wertvoller Beruf. Man gibt etwas weiter. Dann passte es ihm aber nicht so. Er sass nur noch zu Hause und machte nichts mehr. Seine hochfliegenden Ziele sind flötengegangen. Im Augenblick, wo man nicht seine hohen Ziele erreichen kann, oder wo man zu hoch fliegende Ziele hat, also man will etwas machen, das man vielleicht gar nicht dafür geeignet ist, vielleicht macht man es, um den anderen Eindruck zu machen, vielleicht macht man es, um den älteren Eindruck zu machen, und wenn man dann scheitert, wenn die hochfliegenden Ziele nicht mit den eigenen Talenten übereinstimmen, dann hat man ein Problem.

[00:06:07.600] - Speaker 1

Was macht man dann? Es kann auch sein, dass man zu viele Ideen hat. Ich möchte das, das, das, das. Und man kann ja nicht alles machen. Und gerade zum Beispiel Menschen, die ganz viele Talente haben, die haben ein grösseres Problem, um dann etwas davon auszuwählen. Also um einen sog. Eigenen Fokus zu finden und sich ein bisschen schränken. Und im Augenblick, wo man eben, wo die hochfliegenden Ziele nicht verwirklicht werden können, man könnte auch Prüfungen nicht bestanden haben oder der Chef, zu dem er gegangen ist, wo man gelernt hat, ist nicht so gut oder man versteht sich nicht recht, dann bleibt man hängen. Und wenn ich schaue, wann Menschen die meisten Krisen im Jugendalter und speziell in Bezug auf Psychiatrie, dann hängen diese Krisen oft zusammen mit einer verfehlten Berufswahl zusammen. Oft ist es eine verfehlte Berufswahl und manchmal kommt auch noch dazu bei der Partnerwahl. Und wenn man dann in die Psychiatrie geht, dann werden einfach die Symptome bekämpft, aber hintendran steckt immer noch diese missrotene Berufsfindung. Und in dem Sinn, wenn ich mit Patienten arbeite, schaue ich nie nur ihre Symptome an, sondern ich schaue immer auch noch, was sie eigentlich werden möchten. Und wenn ich dann frage, dann sagen sie, ich habe keine Ahnung, ich weiss es nicht.

[00:07:41.460] - Speaker 1

Also oft lassen sie sich auch nicht genügend Zeit, um zu schauen, was sie eigentlich wollen. In diesem Sinn mache ich in meiner Arbeit oft auch auf eine Art Berufsberatung. Die Berufsberatung läuft dann so, dass ich nach den hochfliegenden Zielen frage. Dieser junge Mann hier, der dann nur noch im Bett gelegen ist und nichts mehr gemacht hat, habe ich gefragt, was ihn interessieren würde. Er hat gesagt, mal Lehrer wäre schon noch gut. Aber irgendwo hat es mich nicht ganz überzeugt. Ich fragte, ob sie im hintersten Kämmerchen immer noch die Idee, Sie müssten etwas zu erfinden. Wenn man intellektuell ist, Das ist das Schönste, wenn man etwas erfindet. Er antwortete, dass er es eigentlich schon hätte. Solange man festhält, dass man das will, und man dann an die Uni geht, und das alles nicht dem entspricht, dann hat man nichts mehr. Es könnte auch sein, ich habe einen anderen, der ein guter Fussballer, und der hat von 13, 12 bis 20 immer davon gelebt, er hat eigentlich eine Rolle gespielt. Er war ein Star. Obwohl er wusste, dass das seinen intellektuellen Fähigkeiten nicht entgegenkommt, spielte er immer diese Rolle gespielt. Dann hatte er eine Knieverletzung oder etwas anderes, konnte nicht mehr spielen.

[00:09:21.400] - Speaker 1

Dann fällt die ganze Rolle weg. Solche treffe ich auch an, die eine sportliche Karriere machen wollten. Dann passiert ein Unfall oder eine Verletzung. Dann können sie nicht weitermachen, und dann weiss man nicht mehr, was. Aber die hochfliegenden Ziele sind immer noch da. Jetzt kann man in einen Stillstand verfallen und im Bett liegen bleiben und träumen davon, wann und was ich möchte und wenn ich hätte und der Unfall nicht gewesen wäre, wäre ich jetzt ein grosser Star oder ein toller Unternehmer oder irgendetwas ganz Tolles. Und wenn man ständig in diesen Gedanken hängen bleibt, macht man natürlich nichts. Das Leben geht einem vorbei. Und es gibt Leute, die bis zum hohen Alter noch irgendwelche hochfliegenden Ziele hinter sich denken und sich baden in diesen Vorstellungen, was ich für ein toller Mensch hätte werden können. Was für eine tolle Berufsperson. Und das ist natürlich nicht gut. Und so gescheitert kommen diese Leute kommen zu Ihnen. Wenn solche Leute in der Psychiatrie landen, und die schwierigste Krankheit ist ja Schizophrenie, oder eine der schwierigsten, dann benennen sie sich oft wie minderbegabt. Und früher hat man ja gesagt, die Schizophrenie ist Dementia Praecox, das heisst, die verdummen, was überhaupt nicht stimmt.

[00:11:05.740] - Speaker 1

Und dann hat man sie behandelt wie geistig Behinderte. Und dann fühlen sich die natürlich nicht verfolgen. Und dann blockieren sie noch mehr. Also von dort her muss man immer schauen, was für eine intellektuelle Fähigkeit hinter dran ist. Und auch wenn sie jetzt gar nichts leisten können, wenn man das nicht wahrnimmt, dann fühlen sie sich nicht ernst genommen, nicht weggeschätzt und falsch behandelt. Und das höre ich von vielen Patienten, die in Werkstätten gehen müssen, sei das im Königsfeld, sei es ausserhalb, wo sie sich in ihrer Kapazität, in ihren Fähigkeiten nicht abholen fühlen. Und dann einfach nur Widerstand machen. Oder einfach nichts machen. Oder Absentismus. Also nicht mehr kommen. In diesem Sinne stellt sich die Frage, wie wir vorgehen. Diese Menschen haben einen falschen Fokus gesetzt oder keinen eigenen Fokus gesetzt. Sie haben fremden Fokus gesetzt, der gar nicht zu ihnen passt. In diesem Sinne muss man herausfinden, was, wer, was. Wenn Sie ihm dann gleich antworten "ich weiss es nicht. Keine Ahnung. Dann schlägt man wieder Rücksicht auf den Berg. Was ich dann mache, ist, dass ich so weit draussen anfangen. Einer das, einer das. Einer das, einer das. Ich komme langsam näher zu einem Fokus.

[00:12:48.940] - Speaker 1

Oft trauen sie sich häufig gar nicht, zu sagen, was sie eigentlich wollen. Eine Methode, die ich auch verwende, ist, zu fragen, was sie in der Schule speziell gerne hatten. In der Mathematik oder in der Sprache. In etwas Handwerkliches oder in der anderen. Und dann versuche ich, langsam einzugrenzen. Aber man muss sie dazu bringen, dass sie sorgfältig darüber nachdenken. Und dann denkt man sich, wer sie eigentlich sind. Unsere Welt ist so oberflächlich und so fest auf den Einschaltkoden ausgerichtet. Man lebt ja stark im Internet und wenn man einen Einschaltcode hat, dann ist das toll. Also eigentlich alles oberflächliches Zeugs. Wo man dann nicht mehr sich Zeit nimmt, um zu schauen, wer bin ich eigentlich, was will ich eigentlich will, was ist mein Fokus etc. Und in dem Sinne muss man die oft runterbremsen, dass sie genauer schauen, was ihre Sache ist. Das ist schon gut. Und da sage ich dann, selbstorientierter Fokus und nicht ein Fokus, der der Gesellschaft gefällt. Nicht ein Fokus, der gerade in Mode ist, sondern ein Fokus, der wirklich zu einem gehört. Und da zitiere ich dann immer den Satz von Saint Exupéry, also der sagt Im Augenblick, wo man so etwas findet, wo der eigene Fokus ist, wo das eigene Wesen verwirklicht, dann beginnt es zu laufen.

[00:14:53.550] - Speaker 1

Ich erzähle viel von Adé Heissler. Adé Heissler hat oft einen breiten, aber keinen rechten Fokus. Sie sind in vielen Sachen begabt, aber sie nehmen sich nicht die Zeit, um zu überlegen, was sie eigentlich wollen. In dem Sinne muss man sie dann runterbremsen. Und mit ihnen den Fokus suchen. Und diesen Fokus muss man nach ihren Fähigkeiten fragen. Das kann man im Berufstest auch erfragen. Und andererseits muss man nach ihrer Passion fragen, also ihre Begeisterung. Und bei den ADHs sagt man auch, wenn sie dann mal einen Fokus haben, der sie interessiert, dann gehen sie damit sehr stark. Jetzt muss man auch wieder schauen, ob sie den eigenen Fokus in der Schule oder in der Lehre schon leben konnten oder ob sie sich ständig anpassen mussten. Im Augenblick, in dem sie sich als Umfeld anpassen mussten und keine Zeit hatten, um den eigenen Fokus zu finden, muss man sie wieder zurückholen und ihnen helfen, Geduld zu haben und den eigenen Fokus zu finden. Wenn ein Mensch nicht den eigenen Fokus findet, dann kann er sehr verbittert werden. Und da kann man sogar in der Alterspsychiatrie erleben, dass die noch immer an die früheren Träume denken. Und hätte ich doch, und wäre ich doch, und warum habe ich nicht, und wie wäre es gewesen, wenn, etc.

[00:16:52.460] - Speaker 1

Und dort in der Alterspsychiatrie, also wenn ich mit Spitem Personen arbeite, sage ich dann sogar, sie sollen ihre Klienten fragen, wann sie das Leben noch einmal durchgehen könnten. Wo hätten sie die Weiche anders gestellt? Und auch wenn es zu spät ist, um irgendetwas anderes zu machen, schon nur darüber nachzudenken, was hätte ich eigentlich wollen. Was wäre mein Traum gewesen? Das gibt eine gewisse Beruhigung, hat eine gewisse integrative Wirkung. Diese Verbitterung kann sich in psychiatrischen Krankheiten zeigen und sie kann sich natürlich auch in körperlichen Krankheiten zeigen. Also, wenn jemand ständig zwischen der Realität und seinen Wunschträumen ist, dann geht er ständig hin und her und stresst sich unglaublich. Und der Stress bewirkt dann entweder, dass man psychiatrische Krankheiten entwickelt oder eben auch somatische. Und umgekehrt, wenn man seinen Fokus findet und sich in seiner Arbeit nach dem Stil verwirklichen kann, den man gerne möchte, dann bleibt man gesund. Ich kann lange leben. Letztens sah ich ein Video eines japanischen Arztes. Er sagte, er liebe seinen Beruf, er gebe gerne etwas weiter. Man solle den Beruf nicht wegen Geld machen, sondern weil man es gerne macht. Er wurde 106 Jahre alt und arbeitete bis einen Monat bevor er gestorben ist.

[00:18:40.740] - Speaker 1

Das ist wahnsinnig. Das können wir nicht alle. Ja, ist unglaublich. Und ich bringe immer wieder den Satz von "All time I need happiness" und "Here I don't need happiness". Also, wenn man Freude hat an dem, was man macht, an seinem Beruf, und das wäre wieder Berufung, man ist berufen, etwas zu machen, dann hat das eine ganz gute Wirkung auf das Immunsystem. Man bleibt gesund, man wird nicht krank und man kann lange leben. Wenn man etwas nur macht, um den anderen zu gefallen, dann hat das überhaupt keine Auswirkung auf das Immunsystem. Es hat eine Auswirkung auf die Einschaltquote, aber diese Einschaltquote tut gar nichts für das Immunsystem. Und in diesem Sinne ist es so wichtig, dass man wirklich seinen Fokus findet, intrinsisch motiviert ist, das macht, was einem entspricht, was man gerne macht. Da braucht es natürlich auch einen gewissen Einsatz und eine gewisse Leistung. Aber für etwas, was man gerne macht, bringt man auch diese Leistung. Wenn man das macht, hat das eine gute

Auswirkung auf das Immunsystem. Und ich denke, jetzt in dieser Coronazeit ist das auch herausgekommen. Die Leute, die von sich aus zufrieden sind, etwas machen, was sie gerne machen, hatten viel mehr Fähigkeit, sich anzupassen.

[00:20:08.520] - Speaker 1

Die, die einen Weg schon nicht so zufrieden sind, sind dann quasi über die Klippe gesprungen. Sie haben entweder psychologische oder körperliche Probleme bekommen. Oder sie haben mit ihrem Immunsystem überreagiert, sodass sekundäre Krankheiten daraus geworden sind. Von daher lohnt es sich, den Menschen zu helfen, ihren beruflichen Fokus zu finden. Wenn ich viel Geld verdiene, habe ich viele Möglichkeiten. Das funktioniert nicht gut. Ich sage es umgekehrt. Wenn man einen Beruf wählt, dem es im Wesen entspricht, wo man mit Feuer und Flamme dabei ist, kommt das Geld mit. Vielleicht ist es nicht so viel wie ein Millionär oder ein Milliardär, aber die Frieden kommt nicht mit dem vielen Geld. Von dort her muss man den Leuten immer wieder helfen, dass sie die Geduld haben, etwas zu machen, das nicht primär über das Geld motiviert ist, sondern über das Machen. Dann hätten wir drei Fliegen auf einen Schlag. Wenn man etwas macht, was man gerne macht, kommt auch eine in das Geld rein. Vielleicht nicht so viel, aber vielleicht kann man damit überleben. Und schlussendlich ist auch Gesundheit und Zufriedenheit sind das grösste Gut. Viel Geld kann einen nicht unbedingt zu zufrieden machen. Aber da ist oft Wettkampf um wer mehr Geld verdienen kann.

[00:21:53.180] - Speaker 1

In diesem Sinne sind Sie an einem wichtigen Punkt, wenn Sie so gescheiterte Leute haben. Sie versuchen herauszufinden, was Ihre Sache wirklich wäre. Was ist Ihr Fokus? Was ist Ihre Leidenschaft? Was ist Ihr Interesse? Und wenn sie dann sagt, sie habe schon alles probiert und sie habe Angst, dass sie wieder scheitern würde. Der junge Mann war auch so. Er sagte, er habe Angst, dass er wieder scheitern würde, wenn er etwas anfängt. Da sage ich dann, es gibt kein Scheitern, auch wenn man nicht gleich beim nächsten Schritt wieder diesen Fokus findet. Über alles, was man macht, über jegliche Handlung lernt man wieder etwas und findet wieder etwas heraus. Und vielleicht braucht es mehrere Schritte, um zu seinem Finden zu kommen. Und bei diesen vielen kleinen Schritten, da können Sie behilflich sein. Und da kann dann auf einmal eine Idee kommen, was jetzt drinnen liegen könnte. In diesem Sinne müssen Sie Ihre Leute zur Geduld auffordern, aber miteinander schauen. Nicht einfach zu Hause im Bett liegen und denken, wann es wäre und wie es wäre. Von dort her können sie den Leuten Geduld beibringen. Und Sie müssen natürlich auch Geduld haben. Wenn man jemanden, z.B. Beim RAF, so schnell wie möglich wieder integriert werden will, dann vergewaltigt man ihn.

[00:23:30.920] - Speaker 1

Je nachdem, ob er einfach etwas macht, nur damit er seinem Recht gemacht hat. Und das bringt es nicht. Wenn man die Leute auf Stellen sucht, sage ich immer, es habe keinen Sinn, wenn man sie an irgendeiner Stelle einfach genommen hat, damit sie Geld haben. Ich finde es ganz wichtig, dass sie wirklich alles prüft, stimmt es für mich, stimmt es nicht. Und das ist keine Edelson, das ist eine Gesundheitsversion. Das ist wichtig. Denn alle die, die gescheitert sind, haben nicht so gut auf sich geschaut. Und sind ein wenig unsorgfältig mit sich umgegangen. Das wären meine Gedanken und jetzt

dürften Sie mir Fragen stellen. Wer hat eine Frage? Hier im Raum oder hier? Ich habe eine ganze Menge. Also, ich bin auch so froh, wenn Sie eine Frage haben.

[00:24:21.800] - Speaker 2

Ja, wenn ich das so höre, denke ich, es ist eigentlich schön. Das ist mein Job. Es gibt verschiedene Dinge, die mich beschäftigen. Ist es nicht auch einfach Luxus, wenn man selbst bestimmen darf? Es ist schön, dass man das in der Schweiz so kann. Müsste man sich nicht einfach mal in die Füllung greifen und sagen, das nehme ich. Sie haben es gut begründet, wieso nicht. Auf der anderen Seite denke ich auch, wie wäre es, wenn man sagen würde, ich finde einen guten Umgang mit einem Job umgehen könnte, der mir vielleicht nicht so gefällt und trotzdem eine Möglichkeit findet, Spass zu haben.

[00:25:12.150] - Speaker 1

Ich weiss, man sagt in der Schweiz schnell, das ist Luxus und das kann man nicht. Ich von der Gesundheitsseite her sage, nein, das ist nicht Luxus, das ist Gesundheit. Aber ok, man findet vielleicht nicht immer seinen Traumjob. Aber dann würde ich sagen, schauen Sie sich etwas genauer. Suchen wir nach dem Job. Je nachdem kann man den Job auch ein wenig anpassen. Man kann immer noch die Möglichkeit einen Job zum Geld verdienen und seine Idealsachen als Hobby machen. Heutzutage arbeiten viele nur 80% oder 60% und dann hat es schon Zeit, im Hobby die Leidenschaft zu machen. Das ist durchaus eine Möglichkeit. Aber ich gehe nicht zu schnell auf die Haltung, dass das Luxus ist und man einfach einen Job finden muss. Aus meiner Sicht lohnt es sich einfach nicht, wenn ich die Leute wieder antreffe, wie sie scheitern und scheitern. Das bringt es einfach nicht. Das ist so schade.

[00:26:27.780] - Speaker 2

Das.

[00:26:29.010] - Speaker 1

Zweite.

[00:26:33.000] - Speaker 2

Wäre, dass es Leute gibt, die tatsächlich keine Wahl haben. Ich habe einen, der den Fussbühnelunfall kaputt gemacht hat. Er war Bauarbeiter. Er hat das Zeug nicht dazu in einem.

[00:26:47.620] - Speaker 1

Büro geschaffen. Er ist fremdsprachig.

[00:26:50.640] - Speaker 2

Er hat nicht feinmotorische Arbeit gemacht. Er hat sein Leben lang auf dem Bau gearbeitet. Man kann jetzt aber nur noch sitzende Tätigkeiten machen. Jetzt ihm dem entsprechen und einen Job zu finden, wo man sagt, was würde sie am liebsten machen? Jetzt sind wir genau bei diesem Punkt.

[00:27:14.740] - Speaker 1

Ja, da kann man nicht fragen, was sie am liebsten machen würde. Ich könnte jetzt fragen, was hat er im Bau am liebsten gemacht? Was hat er dort gerne gemacht?

[00:27:25.740] - Speaker 2

Ich kam gestern zurück.

[00:27:30.000] - Speaker 1

Also das könnte man fragen. Und dann könnte man schauen, ob es irgendetwas im Sitzen gibt, das ein wenig Bezug dazu hat. Also klar, ja. Was ein bisschen Bezug dazu hat. Was man noch brauchen kann. Und zwar etwas, ich weiss auch nicht, aussortieren, etwas mischen. Zum Beispiel Farbe mischen. Also irgendetwas, das dann schlussendlich wieder beim Bau endet. Mit Baumaterialien von Hand umgehen. Ich sage jetzt Farbe mischen, das ist vielleicht weit hergeholt. Aber ja, dass man doch einen kleinen Bezug macht. Wichtig ist, dass man nicht hängen bleibt bei dem hängen bleibt, es geht nicht mehr" und "Ich bin ein Armer" und "Schrecklich" und weiss ich was. Und man muss manchmal dann ein bisschen Fantasie entwickeln, um einen Bruch schlagen zu können. Man könnte auch Sachen aussortieren. Abfall aussortieren. Ich weiss es nicht. Vom Bauabfall aussortieren. Ich weiss es nicht.

[00:28:45.390] - Speaker 2

Es geht es nicht um so oberflächliche Dinge, sondern um die Handlung. Welche Handlung eigentlich?

[00:28:55.810] - Speaker 2

Welcher Beruf?

[00:28:56.610] - Speaker 1

Es ist dann kein Beruf mehr, es ist eine Handlung. Ich weiss nicht, ich habe jetzt irgendeine Fantasie, ich könnte Eisen aus dem Beton rausschlagen. Und heutzutage haben wir es ja mit Abfallverwertung und Recycling usw. Also könnte ich vielleicht, ich weiss nicht, im Baurecycling etwas machen. Dann wäre ich doch noch beim Bau, aber ich dürfe sitzen. Macht das ein wenig Sinn? Und dann ist es nicht einfach nur ein Wunschberuf, man geht von seinem Beruf her, ist fast etwas Analoges, das auch noch Bezug hat. In der Nachkriegszeit haben einige wahnsinnig Geld verdient, indem sie Stahl aus Alkohol in diesen zusammengebrochenen Häusern herausgenommen haben. Und sind Stahlhändler daraus geworden. Also, wenn man irgendetwas erfinden will... In der Ukraine hat man genügend Abfall, Wir haben.

[00:30:02.940] - Speaker 3

Eine.

[00:30:03.320] - Speaker 1

Weitere Frage? Klar, also.

[00:30:06.430] - Speaker 3

Nichts.

[00:30:06.900] - Speaker 1

Wie los. Wenn die Selbstspannung nicht.

[00:30:11.320] - Speaker 3

Übereinstimmt und er den man aussortieren könnte. Man hat das Gefühl, man will den Beruf aussortieren, aber man merkt, es ist limitiert, es geht nicht. Das wäre ein Traumberuf.

[00:30:25.420] - Speaker 1

Das macht man nicht.

[00:30:26.940] - Speaker 3

Wie geht man damit um?

[00:30:35.420] - Speaker 1

Die Idealvorstellung eines Berufs stimmt nicht überein mit seinen Fähigkeiten. Okay, da dürfen wir nicht sagen, das kannst du nicht, das wirst du nie können, sondern da müssen wir zuerst fragen, wie du zu dieser Berufswahl gekommen bist. Und dann könnte schauen, ob sein Vater das will. Eifert er in einem Grossvater nach? Hat er ein Ideal? Ein Idol vor sich? Dass man zuerst abholt bei dieser hochgeschwungenen, hochfliegenden Wahl. Da kann man sagen, aha, ich kann es immer validieren. Und dann muss man das validieren, ja, das kann ich nachvollziehen. Und erst dann, wenn man seine hochfliegenden Ziele validiert hat, dann kommt man erst auf die Erde zurück. Also zur Realität zurück und sagt, ja, ich verstand das gut, das wäre etwas Schönes, aber wenn ich dich wahrnehme und deine Fähigkeiten, wirst du hier scheitern, bist du hier zum Scheitern verurteilt. Und kannst dir vorstellen, dass etwas, das ein bisschen in die Richtung geht, aber nicht ganz so hoch ist. Und dann mit dem Suchen. Aber sie müssen zuerst mit ihm anschauen, wie er zu diesen idealistischen, hochfliegenden Zielen gekommen ist. Ich finde, man muss sie dort abholen. Man kann nicht einfach sagen, man hat eine grössere Wahn, lass den mal los und jetzt gehen wir zur Realität.

[00:32:19.840] - Speaker 1

Man muss ihn sanft landen lassen. Und dann kann man natürlich ab und zu wieder fragen, ob er immer noch die Vorstellung hat, dass das toll wäre, oder ist es ein bisschen mehr in den Hintergrund gerückt ist. Und ich meine, im Extremfall ist bei den Schizophrenen, die haben irgendwelche Wahnvorstellungen, also das wäre dann ja eine grössere Wahn. Und wenn man mehr in die Realität kommt, dann kann man mit der Zeit dann von diesen tollen Ideen ein bisschen hören. Aber man darf es nicht einfach gleich abtun. Und man hat oft die Tendenz einfach abzutun und zu sagen, das ist die Realität. Und dann landet sie sehr schwer und dann wird diese Wahn eher verstärkt. Hingegen wenn man validiert, kann man eher loslassen. Macht das Sinn? Im Zusammenhang mit Leidenschaft.

[00:33:23.530] - Speaker 2

Wenn jemand.

[00:33:26.000] - Speaker 1

Leidenschaftlich.

[00:33:27.660] - Speaker 2

Gerne etwas macht und damit an die Grenze.

[00:33:32.130] - Speaker 1

Kommt, wäre.

[00:33:33.400] - Speaker 2

Man.

[00:33:33.740] - Speaker 1

Es.

[00:33:34.190] - Speaker 2

Hat das.

[00:33:35.550] - Speaker 1

Ein Zusammenhang.

[00:33:35.840] - Speaker 2

Oder hat es nicht ein Zusammenhang mit Leidenschaft?

[00:33:41.260] - Speaker 1

Was steckt dahinter? Also, bei diesen Burnouts... Ich sage ja, Burnout, Depression ist eine Verliererkrankheit. Und wenn jemand etwas mit Leidenschaft macht und er kommt an seine Grenzen, dann ist meistens nicht nur die Leidenschaft da, sondern man will irgendjemandem noch irgendetwas beweisen. Ich kann jetzt sagen, irgendwelche Autoritätsfiguren, seine Eltern, der Welt. Als sie den Mount Everest mit einer Filmcrew bestiegen haben, war das Ziel, das gefilmt zu werden und auf den Film zu kommen. Und sie haben jegliche Grenzen überschritten und hörten nicht mehr auf die Realität. Wenn jemand tolle Fähigkeiten hat und mit Leidenschaft das macht, gehört das immer dazu, dass man auch weiss, wo seine Grenzen sind. Wenn man Grenzen überschreitet, hat man etwas anderes hinter sich. Man will jemandem gefallen, einen Rekord schlagen. Das ist der Wettkampf mit jemand anderem. Man

sollte nur immer mit sich im Wettkampf sein. Also das machen, was drin liegt. Und bei jedem Extremsportler oder Bergsteiger sollte wissen, wo die Grenzen sind. Das ist etwas, das man den Menschen auch wieder sagen muss. Du hast eine tolle Fähigkeit und bist weit gekommen, aber achte auch auf deine Grenzen. Wenn man die Grenzen nicht überschreitet, wird es gefährlich. Wenn ein Burnout kommt, also alle, die einen Burnout haben, sei es Frauen oder Männer, wenn man genauer schaut, sind in einem Arbeitsprozess, in dem sie wollen, und ich sage es schematisch, ihrem Vorgesetzten gefallen und dem Recht machen.

[00:35:40.210] - Speaker 1

In dem sie sich nicht getrauen, zu sagen, nicht über meine Leiche zu sprechen. Sie wollen das zwar, aber das kann ich nicht. Und da zitiere ich ja dann immer den Luther. Und da helfe ich auch Leuten, zu sagen, sie müssen sagen, ich kann das nicht, das geht nicht. Da zitiere ich den Luther und der hat dann gesagt, hier stehe ich und kann nichts anderes. Bei ihm war es so, dass er etwas anderes gesagt, er hat eine andere Theorie verkündet. In seinem Chef, der ehrgeizig ist, muss man sagen, hören Sie, ich sehe Ihre hochfliegenden Ziele sieht und Sie wollen heute bessere Zahlen. Aber ich kann das nicht. Das geht nicht. Und das ist schwierig. Wir sind eigentlich gehorsam erzogen. Wir wollen zu unseren Chefs recht machen. Und wenn man sieht, wie die Konkurrenz läuft, zwischen Betrieben, zwischen Ländern, das ist Wahnsinn. Und dann werden die Arbeiter, wir haben zwar die Sklavenwirtschaft abgeschafft, aber dann werden die Arbeiter wie Sklaven Und nicht nur die Arbeiter, auch die höheren Angestellten. Und die haben dann irgendwann ein Burnout, weil sie über ihre Fähigkeiten herausleisten. Und da muss ich, ich meine bei den Ärzten sieht man das auch. Und bei allen in höheren Positionen, Deshalb sagen wir Halt, Stopp, nicht einfach im Umsatz das Lieb sich selber kaputt machen.

[00:37:06.910] - Speaker 1

Das bringt es nicht. Und denen muss man beibringen, dass sie wieder auf sich hören, dass sie ihre Warnsignale hören. Und meistens kommen Warnsignale, irgendwelche körperlichen Symptome, Kopfweg, Rückenweg, alles Mögliche. Schlaflosigkeit natürlich. Und man sagt Burnout, ja. Sie haben sich verbrennt, weil sie nicht auf sich gehört haben. Weil sie zu viel gemacht haben. Und warum haben sie zu viel gemacht? Weil sie ehrgeizig waren, weil sie es besser als ein anderer machen wollten. Oder weil sie es dieser Firma recht machen wollten. Und das bringt es nicht. Die eigene Gesundheit zu schädigen, damit die Firma bessere Zahlen hat, das kann es nicht sein. Das kann es nicht sein. Wenn man sagt, es sei heute einfach so, dass es bei jedem Job so ist, dann sagt man Nein, Nein, Nein. Und da habe ich einige schon den Rücken gestärkt. Sie sagen, sie machen das nicht, ich kann das nicht. Man kann sagen, es sei eine Dienstverweigerung. Man muss sagen, mein Körper kann das nicht. Ich will mich doch nicht krank machen, nur damit ich die Zahlen erreiche. Das geht nicht. Und es ist ja verrückt. Ich habe dann mal im Gesundheitswesen einen Vortrag gehalten, in dem ich sagte, man habe keine Zeit mehr für sich zu schauen.

[00:38:25.510] - Speaker 1

Und dann wird man krank. Dann wird man krank, dann geht man ins Spital. Also man hat keine Zeit mehr. Dann geht man ins Spital, dann lässt man sich für teures Geld Zeit geben und lässt sich pflegen, also lässt man die Beziehung pflegen. Und wie bei vielen geht die Familie kaputt, weil nur Irrgitz und Leistung

im Job ist. Und das ist nicht gesund. Und im Spital dann, wenn man fragt, was am wichtigsten war, was hat Ihnen am meisten geholfen, kommt immer Beziehung. Dann ist die Krankenschwester, eine nette Krankenschwester, die hat am meisten gebraucht. Nicht die technische Leistung des Arztes, nicht das Essen, nicht die Nettigkeit des Arztes, es ist immer die Beziehungspflege. Und wenn die Arbeitspflege kaputt geht, weil man nur so viel leistet für den Arbeitsplatz leistet, damit die ihren Umsatz haben, dann ist es nicht gut, dann sind wir schiefgelegen. Und wir Schweizer, also wir sind ja an zweiter Stelle nach Amerika mit Gesundheitskosten. Es geht laufend hoch. Jetzt geht die Prämie wieder hoch. Wir müssen besser für uns selbst schauen. Und wir müssen den Leuten auch helfen, für sich zu sorgen. Das ist so ein wenig beantwortet.

[00:39:45.880] - Speaker 1

«ja, so kann man es auch sagen.» «Ja, Sie sagen es richtig.» «Man verliert im Wettkampf, aber man hat im Wettkampf verloren, weil man sich selbst verloren hat.» «Depression ist eine Verliererkrankheit. Man wollte etwas erreichen, das gar nicht geht, das ungesund ist. Darum hat man verloren. Man will aber nicht verlieren. Man kommt sich als Verlierer vor. Das sagen die alle. Auf der anderen Seite sage ich, Depression ist der Anfang zur Selbstfindung. D.h, man hat falsch investiert, man hat sich falsch verwendet. Jetzt ist man depressiv, jetzt muss man nachdenken. Man muss einen Reset machen, was man eigentlich falsch gemacht hat. Wie muss man besser mit sich umgehen? Empathie vs. Selbstfürsorge. Wie kann ich mehr Selbstfürsorge machen, damit mein Körper nicht so leidet? Oder mein Geist, also beides, Zehel und Körper. Sie sagen es absolut richtig, ich habe mich verloren. Ich bin mir verloren gegangen, ich bin im Irrgiz davon geschwommen und habe gar nicht mehr auf mich geachtet. Und unter Stress nimmt man auch seine Körpersymptome nicht mehr richtig wahr. Im Krieg spürt man keinen Schmerz, also wenn ein extremer Stress ist, spürt man keinen Schmerz, dann merkt man gar nicht, wo es nicht geht. Aber wir können nicht ständig auf diesem Niveau laufen, dass wir uns nicht mehr spüren.

[00:41:30.000] - Speaker 1

Sie sagen es absolut richtig. Ich habe mich verloren. Ich bin in einen Wettkampf eingestiegen und habe mich dabei verloren. Und weil man das nicht mehr erreichen kann, kann man noch ein wenig Doping machen und so weiter. Und, mh, sorry, aber Antidepressiva sind dann eigentlich nichts anderes als ein wenig Doping. Anstatt dass man über Bücher geht und ein Reset macht. Und eine Scheiterung, und das heisst ja, Scheiterung, also Chance und Risiken, ein Scheitern im Berufsleben ist eigentlich immer die Chance, um ein Reset zu machen. Wir wollen sorgfältig und nicht so husch husch. Und da unterstütze ich auch alle, wenn das RAF drängt, auf husch husch wieder zu vermitteln. Dann sage ich nein, wird nicht gemacht. Wir wollen sorgfältig ein Reset machen. Und gerade heute Morgen kam es. Wir haben eine ganz tiefe Arbeitslosenquote in der Schweiz. Und dadurch verlieren die Leute, die beim RAF angestellt sind, ihre Stellen. Und das geht natürlich nicht, nur damit die RAF Angestellten etwas zu tun haben und erfolgreich sein können, dann einen Menschen in irgendeine Stelle zu drücken. Das geht nicht. Das ist gesundheitspolitisch nicht erlaubt. Und da muss ich meine Klienten auch stützen, dass sie sich nicht von dem drücken lassen.

[00:43:14.940] - Speaker 1

Aber sie sagen, man müsse so und so viele Stellen für sie bewerben usw. Dann bewirbt man sich für unsinnige Stellen, die man gar nicht will. Das ist Leerlauf. Nur damit die Statistik erfüllt ist. Das kann es nicht sein. Auf der anderen Seite, in der Krebsmedizin spricht man von persönlichkeitsorientierter Medizin. In diesen Sachen müssen wir mit den Menschen persönlichkeitsorientiert arbeiten und uns erlauben, das zu tun. Wenn man ein wenig wegkommt vom Einzelnen, was im.

[00:44:03.680] - Speaker 2

Moment ist, es ändert sich ja sehr im Rahmen der Digitalisierung. Es ändert sich ja sehr. Und ich merke dann etwas Orientierungslosigkeit oder manchmal auch etwas Aufregungslosigkeit. Braucht es mich da noch? Ich arbeite nicht gerne im Computer. Wie kann man das auch gesamthaft darauf eingehen? Die Problematik.

[00:44:22.680] - Speaker 1

Des Digitalisierens ist einerseits eine ganz tolle Sache. Man kann sich über die ganze Welt vernetzen. Man kann Informationen selber holen. Man ist nicht angewiesen auf jemanden, der einem das Wissen füttert. Was aber passiert, ist, dass es kann einem auch süchtig machen kann. Und man vernachlässigt seine Beziehungen. Und hier gibt es Untersuchungen in der Kinderneuropsychologie und in der Erwachsenenneuropsychologie. Wenn ein Mensch nur mit digitalen Medien sich vernetzt, dann läuft im Hirn nicht so viel ab, wie wenn er sich mit Menschen vernetzt. Wir haben im Hirn ein soziales Netzwerk, das gespissen wird, wenn wir miteinander umgehen. Wenn wir miteinander direkt in Person umgehen, dann nehmen wir alle möglichen Reize auf und verarbeiten sie. Das spiesst das soziale Netzwerk. Das hat eine gute Wirkung. Von daher muss man allen sagen, nicht nur am Handy oder am Computer zu hängen, sondern sich immer persönlich zu treffen. Das hat in der Zeit der Corona auch ein wenig gelitten in der Zeit der Corona. Aber Teile haben sich dann draussen getroffen, wo man genügend gute Luft hatte. Man findet man immer wieder Wege. Es ist ganz wichtig, dass wir uns auch menschlich in Person treffen. Und auch die Lehrer müssen direkt wieder mit den Kindern interagieren und können nicht einfach nur alles über den Computer machen.

[00:46:21.900] - Speaker 1

Also es ist wichtig. Und wenn man zum Beispiel das Hirn von Kindern anschaut, die nur ein Fernseher oder ein Handy anschauen, oder eine Mutter, die depressiv ist, die nicht interagiert, dann ist das Hirn schwarz, also dann läuft dort weniger ab. Und sobald eine Interaktion ist, läuft ganz viel ab. Und wir dürfen uns dieser Interaktion nicht berauben. Und ich sage noch weiter, wenn wir uns in unserer Sozialkompetenz verdummen, indem wir nur noch am Bildschirm sind, dann sind wir so viele Anfälliger auf Fake News. Dann sind wir sehr viel anfälliger auf, wenn uns irgendjemand irgendetwas vorgaukelt. Wieder am Bildschirm, wo unser emotionales Hirn angeturnt, dann rennen wir dem gleich hintendrin. Und das ist ein kleines Problem heutzutage. Zum Glück hat es jetzt nicht funktioniert in Amerika und die Republikaner, die alles daran gesetzt haben, diese Leute für sich zu motivieren, haben nicht so gute Resultate erzielt.

[00:47:39.350] - Speaker 2

Aber wir haben ja viele Leute, die nicht am Computer arbeiten, die nicht.

[00:47:46.000] - Speaker 1

So digital unterwegs.

[00:47:47.920] - Speaker 2

Sind und dadurch Stellen verlieren. Man muss daran arbeiten.

[00:47:55.240] - Speaker 1

Wir müssen heutzutage lernen, mit Computern umzugehen. Vielleicht müssen sie auch denen das beibringen. Heute kann man fast keine Stelle mehr haben, ohne dass man mit dem Computer umgehen kann. Vielleicht muss man dann immer ein Dualsystem machen. Das ist das Handwerkliche, man bringt aber auch noch das andere bei. In der modernen Welt muss man auch mit dem Computer umgehen können.

[00:48:30.000] - Speaker 2

Wenn wir mit dem Thema Leidenschaft sprechen, wenn wir nicht leidenschaftsfrei sind, sondern digital unterwegs sind und hier etwas nur mit den Händen machen, dann leide ich hier wieder drum.

[00:48:38.160] - Speaker 1

Ja, das stimmt. Sie hätten sich ein wenig abholen können. Ja, da würde ich sagen, in jedem Beruf gibt es auch langweilige Arbeit oder Arbeit, die man nicht so gerne macht. Also der Kuchen ist nicht nur aus Rosinen gemacht und es muss auch Mehl dazwischen haben. Ausser beim Plump Pudding. Okay, und da muss man halt dann sagen, «Los, ich bringe dir das ein bisschen bei, dass du an der nächsten Stelle das auch verwenden kannst.» Und sobald man damit umgehen kann, hat man auch wieder ein bisschen Freude daran. Was nicht heisst, dass man schüchting werden muss. Also ich denke, ja, es muss immer eine Kombination sein. Und ich denke, jeder Mensch kann das lernen. Aber sie müssen, also wenn es Leute sind, die nur handwerklich sind, die eigentlich gar nichts mit dem Computer zu tun haben, aber sie sind noch relativ jung, dann müssen wir sie wie ein wenig dafür begeistern können. Und da ist es dann wichtig, dass man es ihnen langsam zeigt. Also nicht zack, zack, zack, zack und man versteht es nicht. Das geht überhaupt nicht. Sondern, dass man sie damit üben und spielen lässt. Und heutzutage gibt es ja sogar Computer in den Altersheimen, dass die alten Leute noch lernen.

[00:49:57.440] - Speaker 1

In der Corona Zeit haben dann auch mehr Leute angefangen zu lernen, damit sie miteinander kommunizieren konnten. Da müssen sie sich dann für das begeistern. Das heisst nicht, dass sie die ganze Zeit daran sein müssen, aber das wäre es auf den einen Weg. Ist so ein bisschen beantwortet? Ich habe auf die andere Seite gesprochen. Es ist gut, es gibt beides. Ich merke.

[00:50:19.940] - Speaker 2

Einfach, dass es eine.

[00:50:20.840] - Speaker 1

Verunsicherung gibt. Die Leute haben 20.

[00:50:23.360] - Speaker 2

Jahre gearbeitet und jetzt kann ich.

[00:50:25.220] - Speaker 1

Das nicht mehr schaffen. Ich bin pensioniert, was mache ich jetzt? Jedes Hirn ist lernfähig. Auch Ihr Hirn kann lernen, mit dem Computer umzugehen. Und ich zeige es Ihnen jetzt.

[00:50:39.880] - Speaker 2

Und.

[00:50:41.880] - Speaker 1

Wenn Sie Spass haben, Ihnen das beizubringen, dann machen Sie mit. Wenn Sie motiviert sind, dann reißen Sie das mit. Dann sind Sie sogar stolz. Ist das okay? Wunderbar. Wir haben noch Platz für eine weitere Frage. Wer hat noch eine? Wer hat noch eine Frage? Wir müssen die Zeit ausnetzen.

[00:51:11.820] - Speaker 3

Ich bin.

[00:51:12.320] - Speaker 1

Von den Menschen.

[00:51:14.420] - Speaker 2

Die zwischen der Realität und dem Wunschtraum immer hinterher switchen und sehr gestresst sind. Ich habe ein paar Teilnehmer und bin überfordert, ob ich eher ihrem Wunschdenken eingreifen soll oder eher in ihrer Realität. Wobei die Realität oft von einem starken Minderwert geprägt ist, dass es nicht mehr Realität ist.

[00:51:47.050] - Speaker 1

Ich würde sagen, zuerst mit ihnen in die Luftschlösser einsteigen und vielleicht auch eigene Luftschlösser skizzieren und sagen, ich wollte auch mal was werden. In der Pubertät haben alle hochfliegende Ziele. Jeder will Schauspieler, Pilot oder Architekt werden. Ich sage ja, in den hochfliegenden Traum einsteigen und dann vielleicht sogar von sich sagen, wie man dann gelandet ist. Und dann mit ihnen zusammen landen. Also eine Art Tandemflug machen. Wenn man Gleitschirmflügen lernen will, dann macht man oft einen Tandemflug. Und dann sagen, wo sie dann am Boden gekommen sind, wo sie die Füße am Boden

gestellt haben und wie der andere seine am Boden stellen kann. Dann sagen sie meistens, aber ich kann sowieso nicht. Einerseits sind es die hoch fliegenden Ziele und andererseits kommt dann die Minderwertigkeit, ich kann sowieso nicht, ich bringe es sowieso nicht, etc. Und da sage ich manchmal auch, die eigene Nordwand, ich kann sie nicht besteigen wird nicht in einen grossen Sprung besteigen wird. Es ist Griff für Griff, Schritt für Schritt. Und jetzt fangen wir mal an mit kleinen Schritten. Und man kann sagen, in diese Richtung. Und vielleicht kommt dann etwas ganz anderes dazwischen und dann nimmt man einen anderen Weg.

[00:54:02.930] - Speaker 1

Also, da muss man dann wieder kleine Schritte machen. Und da sage ich dann auch, welche kleinen Schritte ein bisschen in dieser Richtung des Höhenflugs wären. Macht das Sinn? Zu. Danke. Und es muss nicht immer gerade das alles sein, aber ein bisschen in dieser Richtung. Ich habe häufig erlebt, bei Schizophrenie oder anderen Psychiatriepatienten, dass Schizophreniepatienten oder andere Psychiatriepatienten hochfliegende Ziele hatten. In den Beschäftigungswerkstätten hat man sich über das lustig gemacht oder einfach voll negiert. Dann kann man sie nicht abholen. Man muss einen Tandemflug mit ihnen machen. Man muss ein bisschen mitgehen. Das habe ich immer gemacht. Dann haben mir die IV Berufsberater sagten mir, ich habe viel zu hohe Ideen. Ich sei unrealistisch, ich wurde dann auch für meine unrealistischen Ideen kritisiert. Aber ich musste mitgehen. Und wenn sie dann sogar schon etwas probieren und merken, dass es doch nicht geht, dann merken sie selber, wenn ich sage, das kannst du vergessen, dann rennen sie immer in diese Richtung. Und wenn sie selber merken, nein, ich kann das nicht, letztens hatte ich schon einen, der sagte dann auch, ich glaube, das geht doch nicht, ich kann das nicht. Aber wenn es der Patient selber eingesehen, die Person selber eingesehen, dann ist sie viel eher bereit, einen anderen Weg einzusteigen.

[00:55:38.660] - Speaker 1

Macht das so Sinn? Also, Tandemflug und Tandemlanden. Das ist.

[00:55:47.090] - Speaker 3

Ein sehr gutes Bild. Das nehmen wir sehr gerne mit. Das ist ein Tandemflug. Das darf man im Sommer beobachten, wenn solche Tandemflüge unterwegs sind. Und irgendwann an den Boden landen. Das ist eigentlich auch das Ziel, das wir haben mit unseren Klienten. Dass wir irgendwann die Ziele erreichen und an den Boden ankommen können. Heute ist es ein gutes Bild, dass wir mit dieser Supervision an den Boden landen können. Ich möchte ganz herzlich Danke sagen für diese Tandemflug, die wir machen durften, für die Themen, die wir anschneiden und überlegen durften. Jetzt geht es wieder zurück in die Praxis und das wieder umsetzen mit unseren Klienten im täglichen Alltag. Vielen Dank für das Teilen. Wir können auch noch solche Aktionen zeigen. Da oben hoch oder klatschen.

[00:56:34.830] - Speaker 1

Und.

[00:56:36.600] - Speaker 3

In diesem Sinne wünschen wir allen einen ganz guten Abend, eine schöne Zeit. Vielen Dank und bis Dezember.

[00:56:42.120] - Speaker 1

Sehr gerne geschehen. Bis zum nächsten Mal.

[00:56:46.700] - Speaker 2

Dankeschön.

[00:56:47.720] - Speaker 1

Sehr gerne geschehen. Wunderschön. Ich schaue schnell herum.