#211 EmotionaleIntelligenz

Hallo und schön, dass du hier bist bei deinem Podcast Selbstbewusstsein, Sexappeal und Charisma to go. Mein Name ist Nicole Davidow Ich bin Life und Beziehungscoach experte dem thema Manifestation und heute geht es um das Thema emotionale Intelligenz und warum es so wichtig ist, dass wir uns in unserer emotionalen Intelligenz weiterentwickeln, warum wir es wichtig ist, dass wir emotionale Intelligenz lernen und sie auch üben, weil das kann man tatsächlich und das wäre auch da viel mehr wert in unserer Gesellschaft. Auflegen weil ganz ehrlich es wird so schnell so auf intellektuelle Intelligenz wert gelegt, aber emotionale Intelligenz ist meiner Meinung nach das wichtigste überhaupt und das kennen wir auch wieder lernen und ich sag dir auch ganz ehrlich wir haben einfach verlernt, weil Kinder so krass, emotional, intelligent und dann haben wir angefangen zu funktionieren nur unsere Gesellschaft zumindest dann irgendwie anpassen, damit wir da irgendwo reinpassen und mitmachen können mit diesen ganzen Spielchen hier und haben dann unsere emotionale Intelligenz verloren und das raubt uns Energie.

Das raubt uns Lebensqualität. Das raubt uns an glücklichen Beziehungen. Und jetzt geht es darum, in dieser wunderschönen Arbeit auf dieser High Value Healing Journey sich damit noch einmal zu beschäftigen und deswegen teile ich heute 10 Punkte mit dir. Welche emotional intelligente Menschen ausmachen und du kannst mal für dich reflektieren, wo du da stehst, also, ob du sagen würdest hey da bin ich schon voll weit und habe das Gefühl, dass ich echt mich selbst als emotional intelligenten Menschen einstufen würde und dann gibt es vielleicht Punkte, wo du sagst krass k, da kann ich vielleicht ein bisschen Raum nach oben also es war auch für mich richtig cool, die Podcasts Isolde vorzubereiten, weil ich auch sehr viel Wert darauf lege.

Für mich in meiner emotionalen Intelligenz zu üben und ja, auch während des Vorbereiten als ich darüber nachgedacht habe was macht wirklich ein emotional intelligenten Menschen aus? Und da ist mir aufgefallen haha, in manchen Hinsichten mache ich das schon echt gut und in anderen hinsichten bin ich so da kannst du aber noch ein bisschen da schon ein bisschen, aber das ist ja das schöne. In dieser Arbeit geht es darum auch ehrlich zu uns selbst zu sein. Da geht es darum zu schauen, wo es noch Luft nach oben wo können wir nicht uns verbessern, weil wir sind ne. Das ist wieder die Dualität vom Leben.

Wir sind ja letztendlich vollständig und trotzdem dürfen wir hinschauen und gucken wo können wir einen größeren Beitrag leisten, indem wir uns weiterentwickeln und das wird dir diese Podcast Episode reden und du wirst auch merken emotional intelligente Menschen, die Leben auch einfach ein gechilltes leben, ne also ich muss sagen, je mehr ich mich damit beschäftige, desto leichter wird mein Leben, desto weniger stressig ich über so kleine Dinge, dass weniger nehme ich die Dinge persönlich, dass du weniger, denke ich, den ganzen Tag darüber nach, was sie jetzt alle anderen über mich denken und glaub mir, das ist schon echt viel Energie, die ich dann eben so meine Träume zum Beispiel packen kann in meine Beziehungen zum Beispiel packen kann meine Freundschaften.

Und das ist schön und deswegen teile ich das mit dir und freu mich und super für Ostern übrigens Happy Easter Weekend super für Ostern, weil Ostern stellen wir oft mit der Familie und da können wir so richtig unsere emotionale Intelligenz nutzen und ich glaube auch, dass die Podcast Episode krass helfen wird, weil du dann einfach so mal so ein Bewusstsein kreierst für diese verschiedenen Themen und auch für unser Verhalten in vielen Hinsichten OK Jetzt geht es aber erstmal los. Natürlich freue ich mich wie immer, wenn du mir Rezension da lässt wenn du den Podcast abonnierst wenn du den Podcast teilst mit Freunden und Familie, mit Menschen, die auch vom Podcast profitieren könnten.

Teilnehmen Podcast super gerne in deiner Freundin ist whatsapp Gruppe teilen auch super gerne von Deiner Family Group, ja also so, dass Menschen wirklich davon profitieren können, aber ansonsten liebe ich natürlich von dir zu lesen, schreib mir ja super gerne bei Nicole Davidova Instagram oder du kannst mir e Mail schreiben du findest alles natürlich wie immer in der Beschreibung in den Schöneres Ich freue mich einfach, dass du da bist. Ich freu mich, dass du gedrückt hast und jetzt gehts erstmal los und mit der heutigen Podcast Episode viele Erkenntnisse wünsche ich dir.

So ich freu mich jetzt mit dir. Diese Podcast Folge aufzunehmen. Ich weiß nicht, vielleicht kannst du es hören, weil ich habe das Fenster aufgemacht, weil das Zimmer hier viel zu stickig war. Aber ich bin am Meer und ich kann diesen Meer tatsächlich gerade hören. Aber ich glaube, du wirst es nicht hören können. So gut ist das Mikro doch wieder nicht. Ja, ich bin wieder zurück ins Meer gefahren, weil meine. Übelkeit meine schwangerschafts symptome diese nicht so wirklich weggegangen in Windhoek in der Hauptstadt in Namibia, wo ich lebe, weil die ich glaube, das ist, woran es liegt, also das, was Google mir sagt, und das, was mir irgendwelche Experten sagen, dass es sowas mit der Altitude zu tun hat, also mit dem Höhenmeter, sagt man das auf Deutsch ja, ich glaube, so ist bei fast 2000 Meter und das ist total krass, weil wenn ich in Windhoek irgendwie bin, dann bin ich so krass, dann ist es wirklich wie so ne krasse schwere über mich und ich hab unglaublich dolle Übelkeit, obwohl ich in der fast siebzehnten woche bin i know.

Aber man, das ist so ein persönlicher Prozess, ne die haben das ist sowieso die größte Transformation, die ich in meinem ganzen Leben durchgegangen bin, also wirklich da kommt kein Coaching, keine Session, keine Session nah dran, das ist wirklich unglaublich. Ich meine wenn man irgendwie so Kontrolle abgeben muss, dann ist das in der Schwangerschaft meiner Meinung nach man muss richtig flexibel werden, so Rinder Modus und ich glaube wenn das Kind da ist, noch mehr. Ich glaube, das kannst du bestimmt nachvollziehen, wenn du selbst Kinder hast, dann wirst du wahrscheinlich dasitzen und nicken.

Also jetzt bin ich wild wild. Ride aber ich bin hier und ich freue mich und ich freue mich jetzt vor allem mit der über emotionale Intelligenz zu sprechen, weil das ist ein Thema, das mich auch in der letzten Zeit einfach nochmal viel beschäftigt hat, weil ich glaube, dass unsere Gesellschaft viel zu wenig so Gewicht bekommt. Ja, wir sprechen viel über die ja intellektuelle Intelligenz, also wenn du jetzt irgendwie Medizin studiert hast oder wenn du irgendwie Anwalt bist oder so ja, das ist jetzt mal so ganz klischeemäßig gesagt, dann bist du irgendwie intelligent, ja und? Ah ja, was soll ich sagen, ich bin halt der Meinung, dass wir viel zu wenig so auf emotionale Intelligenz unseren Fokus legen und eigentlich sollten wir einen Schulfach haben über emotionale Intelligenz, über Empathie so damit wir auch wirklich lernen, mit unseren Emotionen umzugehen und dadurch eine ganz andere Energie in diese Welt bringen können, dadurch ganz anders agieren in dieser Welt.

Weil ganz ehrlich meiner Meinung nach gibt es nichts attraktiveres oder Interessanteres als einen emotional intelligenten Menschen, ja und emotional intelligente. Eltern meiner Meinung nach die ergeben auch eine ganz andere Energie weiter, natürlich an ihre Kinder und die wachsen mit einem ganz anderen Selbstbewusstsein auf einem anderen Selbstvertrauen auf die können viel besser mit ihren Emotionen einfach umgehen. Die bestätigen sie gültig machen, ja sie da sein lassen und deswegen glaube ich einfach, dass wir da alle dran arbeiten dürfen, weil ich arbeite wirklich täglich an meiner emotionalen Intelligenz, das ist mir unglaublich wichtig. Ich pack das super viel wert drauf, weil ich bin auch der Meinung, dass wir da ganz viel machen können, dass wir da ganz viel heilen können und durch diesen Heilungsprozess.

In steht auch emotionale Intelligenz und deswegen heute diese Podcast Episode, dass wir alle mal schauen wo stehe ich eigentlich mit meiner eigenen emotionalen Intelligenz und weißt du ich bin, ich hab ganz viele Punkte für dich heute aufgeschrieben. Ich glaube, 10 sind es geworden und da habe ich natürlich auch selbst bei mir nochmal ne ganz ehrlich so hinterfragt und reflektiert, so Nicole. Da kannst du aber auch n bisschen besser in Anführungsstrichen ja, dann kannst du noch ein bisschen ja effektiver oder kannst du noch ein bisschen mehr dran mit so einem oder mehr Bewusstsein entwickeln? Ja also das geht ja in dieser ganzen Arbeit immer darum, dass wir uns selbst.

Die kommen und das wird dann halt irgendwie ehrlich. Mit uns selbst sind und sagen Hey, das funktioniert nicht um das Leben, das, was ich leben will, zu erschaffen, dass dieser Standpunkt funktioniert nicht und deswegen kommen lass uns doch mal schauen, ob wir einen anderen Standpunkt einnehmen können, wer besser funktioniert also deswegen geh heute rein. Das ist in dieser Folge mit n super, offenen Herzen und einem offenen Geist und sei einfach neugierig und vielleicht fühlt sich Matt also ich habe während die Podcast Episode vorbereitet, habe mich schon selbst ein bisschen abgekühlt in manchen Hinsichten und wenn du dich n bisschen fühlst, dann sieht es als Möglichkeit zu gucken. Okay, cool, da werde ich jetzt mal drauf achten das nächste Mal, wenn so etwas passiert.

Und werde mal schauen, ob ich da ja irgendwie so einen anderen Ausgang finde. Genau ich habe 10 Punkte für dich aufgeschrieben, die ich heute mit dir besprechen möchte und wir starten einfach mal los würde ich sagen, ne der erste Punkt also was wirklich eine emotional intelligenten Menschen ausmacht ist, dass ein emotional intelligenter Mensch nicht nur die eigene Wahrheit, die eigene Meinung, den eigenen Standpunkt als die Wahrheit sieht ja, ich sag ja immer ganz gerne.

Es gibt so viele Wahrheiten. Diese Menschen gibt es gibt so viele Standpunkte, jeder sieht das Leben aus seiner eigenen Brille heraus, jeder sieht das alles aus seiner Perspektive heraus aufgrund seiner Lebenserfahrung aufgrund seiner eigenen Geschichte und es gibt nicht nur das eine Recht haben, ja, also emotional intelligente Menschen, die sind OK damit, wenn sie mal nicht recht haben. Das ist so ein wichtiger Punkt, weil wir deshalb so unglaublich viele Konflikte in unserem Leben haben. Ganz ehrlich. Jeder sagt Nein, aber meine Wahrheit ist die richtige und deine ist nicht die Richtige. Und das Problem ist und ich sag dir auch ganz genau, warum Menschen das machen.

Sie machen Ihren Wert von diesem Recht haben abhängig ja, also weißt du zum Beispiel habe ich irgendwann festgestellt krass, ich verteidige so oft meinen Standpunkt, obwohl deine Stimme schon längst mir gesagt hat Nicole dieser Standpunkt, die nicht unbedingt ja und Standpunkte sind ja auch dasselbe wie Glaubenssätze und ich habe das gemacht, weil ich dachte Oh Gott, wenn ich jetzt zugibt ja, dass ich nicht recht habe, dann sagt das was über meinen Wert aus, dann sagt das was über meine Existenzberechtigung schon wirklich was aus, das heißt eine Emotion. Ein emotional intelligenter Mensch kann einfach sagen Hey, warte mal, ich wechsel hier vielleicht sogar meine Meinung muss nicht ja natürlich kann sein, dass du auch wirklich den Standpunkt vertritt, weil du sagst I dieser Standpunkt dient mir und diese Wahrheit dient mir, um mir das Leben zu manifestieren, was ich mir wünsche.

Aber ganz vielen Fällen stehen wir auch Standpunkten, haben uns Glaubenssätzen geeignet, die uns nicht dienen. Aber irgendwo halten wir daran fest, weil wir Angst haben, dass wir davon loslassen und wir zugeben, dass das tatsächlich uns nicht dienstags und dass das uns weniger wertvoll macht. Ja, das heißt. Menschen wollen vor allem Recht haben, weil sie ihren Wert und ihre Existenz verteidigen wollen. Das heißt schau mal bitte nach, wenn du irgendwie im Konflikt bist mit deinem Partner, wenn du im Konflikt bist mit deinem Chef und? Wirklich also vor allen Dingen zwischenmenschlichen Konflikten wird dir da mal bewusst in so Momenten wo du merkst, o krass eigentlich hast du grad was gemacht oder gesagt oder wo du wirklich so dein empathischer Anteil der ist so OK krass ich verstehe eigentlich, was der Mensch meint und er hat auch irgendwo recht, ja der Partner hat nämlich auch manchmal recht, ja und da einfach dann zu sagen OK krass stimmt und dann du darfst dir in dem Moment einfach selbst die Liebe geben und die Wertschätzung geben und nicht daran erinnern guck jetzt gerade wenn du einfach mal kurz zugibst oder dich sogar mal entschuldigst und sagst ey, ich sehe es ein? Du verlierst nicht an Wert OK ganz wichtig, weil emotional intelligente Menschen die sind, OK damit ganz viele Wahrheiten vertreten zu können, also das ist und trotzdem manchmal auf dem eigenen Standpunkt zu bleiben, das ist auch OK du kannst auch sagen OK ich sehe deinen Standpunkt, ich sehe auch was du darin siehst, aber ich wähle trotzdem nach wie vor meinen Standpunkt und das ist auch natürlich in Ordnung.

Genau der zweite Punkt irgendwo motional intelligente Menschen, die ja die glauben, nicht alles was sie denken und aber auch nicht was sie fühlen, weil wir geben den Dingen eine Bedeutung. Also ein Gefühl ist erstmal nur ein Gefühl und hat überhaupt 0.0 komma null Bedeutung, bis unser Verstand kommt und dem Ganzen eine Geschichte anhaftet. Das heißt zum Beispiel du bist auf dem ersten Date und du hast Schmetterlinge im Bauch, weil der Typ wirklich cute ist und da ein Wald einfach war und so eine Chemie entstanden ist und Hups, die Rupps kommt der Verstand und sagt Warte mal, dieses Gefühl müssen wir jetzt kommentieren, analysieren, rationalisieren, bewerten und fangen eine Story zu diesem Gefühl zu kreieren und sind so OR ist vielleicht oh mein Gott und Fang an.

Zum Beispiel diesen Mann auf dem Podest zu stellen und so Oh mein Gott, das ist der tollste Mann, den ich im Ganzen. Kennengelernt hat, obwohl so ganz ehrlich, du kennst ihn nicht, du hast den gerade erst kennengelernt und der ist vielleicht einfach nur hot und ja, witzig und charmant und das kann ja auch gut sein, aber das heißt nicht, dass es der Mensch deines Lebens ist, ja, oder du hast diese Schmetterlinge und hast dadurch aber irgendwie so ein Trigger von Angst und fängt an irgendwie direkt eine Story zu kreieren.

Vorhin Oh mein Gott, der ist ja sowieso bestimmt vergeben und der ist doch bestimmt ein Player oder der ist doch ich bin nicht gut genug für den oder ja also so wie unser Verstand halt irgendwie drauf ist. Das heißt ein emotional intelligenter Mensch kann wahrnehmen. A spannend da kommt der Quatsch wieder und kreiert eine lange Story rund zu dem, was ich gerade fühle. Das heißt deswegen, es ist wichtig, nicht alles zu glauben, was du fühlst und was du denkst OK ein Gefühl ist erstmal nur ein Gefühl ist eigentlich nichts weiter als eine Empfindung in deinem Körper. Ein Gefühl ist nichts weiter als Energie, Emotion, Energie in Bewegung also. Eigentlich ist eine Emotion nichts weiter als Energie, die sich bewegt und emotional intelligente Menschen wissen.

Das packen nicht immer so viel Bedeutung auf alles oder wenn Sie das tun, dann haben Sie dafür ein Bewusstsein. Und nimm das wahr und sagen Oh spannend, wie ich schon wieder genau weiß, was der Mensch gerade über mich denkt, über das Leben denkt über jede einzelne Situation denkt, weil das ja auch wieder so witzig wir fangen ja dann auch an unserem Kopf an für die anderen Menschen mitzudenken A der denkt jetzt das oder das und dann so sind wir oft zu final und so ganz fest davon überzeugt, obwohl wir eigentlich überhaupt keine Ahnung haben ja, also schau mal das nächste Mal, wenn du merkst, dass du hast du schon wieder ganz viele Storys zu irgendwie einer eine Situation hinzufügst.

Und werde dir da einfach mal bewusst, dass das Stories sind und erlaube dir in dem Moment meine Distanz zu schaffen und trifft die Entscheidung, nicht alles zu glauben, was du denkst oder was du fühlst Right im Motional intelligente Menschen Punkt Nummer 3 nutzen nicht ihre Logik, um ihre Gefühle zu leugnen, so das passt ganz gut zu Punkt numero 2 auch ja, also sie können Ihre Gefühle auch bestätigen. Also für gültig erklären das ist ein ganz wichtiger Punkt, weil ganz oft haben wir auch Gefühle, wir haben diese Empfindungen, ne weiß ich auch.

Und Punkt 2 benannt habe und dann kommt unser Verstand und will diese Gefühle so wegdenken. Ja, also, es kommt ja witzig darüber hab ich eigentlich mit meiner Mutter gesprochen, weil die hat so die Tendenz, ihre Gefühle versucht zu versuchen. Wegzudenken haben wir beide festgestellt, aber mussten da wirklich lachen? Weil was macht dein emotional intelligenter Mensch? Emotional, intelligenter Mensch fühlt diese Gefühle? Das heißt, hier kommt die Körperarbeit rein, hier kommt dieses Selbstbewusstsein mit rein dieses Selbstbewusstsein rund um die eigenen Gedanken, aber auch rund um den eigenen Körper, weil jedes Mal, wenn zum Beispiel ein Trigger rein flattert, dann ist dieser Trigger da, ob du willst oder nicht und wir leben nun mal in der Zeit.

Da kommt Träger in unser Leben und da bekommt das Leben Herausforderungen. Hallo, das ist normal, ja was aber wichtig ist dass du lernst, in deinem Körper zu bleiben und diese Gefühle zu bestätigen, also sie nicht mit der Logik zu leugnen, sondern sie für gültig zu erklären. Da habe ich. So großartige Tools für da hab ich im Podcast schon ganz oft darüber gesprochen, zum Beispiel die ABE Formel, das ist dieses Aufmerksamkeit bestätigen erlauben also ich geb diesem Gefühl erstmal Aufmerksamkeit.

Ich bin erstmal so Oh, hallo Gefühl, du bist da OK so ich bin jetzt erstmal was gerade da ist zum Beispiel die Empfindungen mein Herz flattert meine Hände schwitzen ich hab irgendwie mulmiges Gefühl oder irgendwas ziept und zwickt bei mir im Brustbereich. Ja so triggern mäßig haben wir ja eine körperliche Reaktion drauf und dann als nächstes. Ich bestätige, dass ich geb dem auch einen Sinn so OK wow, das macht gerade Sinn. Das passiert, weil, da war auch gerade diese Situation mit meiner Mutter oder diese Situation mit meiner Schwester oder mit meinem Partner, die wirklich einiges in mir herausgefordert hat, die mich getriggert hat.

Also du gibst diesem Gefühl quasi einen Sinn und dann im nächsten Schritt also ABEE Ich erlaube diesem Gefühl da zu sein und auch sich durch meinen Körper durch zu bewegen. Ich unterstütze jetzt meinen Körper dabei, dass dieses Gefühl kommt und aber auch wieder geht dann auch dann körper arbeit einsetzen, also sowas wie ausschütteln sowas wie somatische Übungen, die ich auch ganz viel bei Instagram zum Beispiel Teile. Einfach mal ne Runde tanzen, ne Runde ins Kissen schreien, ja gibt es ganz tolle Methoden, da auch wirklich den Körper einzusetzen, um diese Gefühle dann ins Fließen zu bringen, damit sie gehen können ja was aber einfach wichtig ist, dass wir lernen, diese Gefühle zu bestätigen und für gültig zu erklären und nicht so zu tun, als ob sie nicht da sind.

Unsere Logik dafür zu benutzen, sondern so, dass irgendwie sucht versuchen wegzudenken oder ach ist doch alles nicht so schlimm ach ist doch Quatsch, dass ich jetzt irgendwie nicht so fühle. Also ich sollte mich jetzt nicht so fühlen und dann machen wir das übrigens auch sehr gerne mit anderen Leuten. Dann sind wir so warum fühlst du dich jetzt? Du solltest dich jetzt aber nicht so fühlen und fangen an halt genau dasselbe mit anderen Leuten zu machen und vor allem mit unseren Kindern sehe ich das ganz oft, das machen so jetzt stell dich nicht so an, ne, das ist jetzt unnötig, dass du weinst, oder das ist jetzt unnötig, dass du sauer bist, oder das ist jetzt unnötig, dass du dich so oder so oder so fühlt und damit lernt das Kind direkt so OK Gefühle nicht gut weg drücken.

Mit dem mit dem Kram und das hat natürlich Effekte im späteren Leben. Ja, weil wir dürfen lernen, unsere Gefühle zu bestätigen und es OK dass es da ist. Wir müssen uns nicht wegzudenken wegdenken, obwohl unsere Gesellschaft sagt. Wir sollten das alles schön weg denken, aber wir erschaffen ja hier gemeinsam eine neue Welt, ne genau der vierte Punkt emotional intelligente Menschen können ein Feedback annehmen und nimm nicht immer alles sofort persönlich ja ne das persönlich nehmen da können wir auch direkt mal innerliche Kinderarbeit machen, weil das ist wirklich so, wenn wir ein sehr verletzt innerliches Kind haben, dann nehmen wir die Dinge extrem persönlich kenne ich aus eigener Erfahrung.

Ich habe früher alles persönlich genommen. Alles hat sich nur um mich gedreht und er hat mir die innere kind arbeit so krass geholfen weil das einfach aus der kindlichen Perspektive kannst du die Dinge noch nicht anders bewerten. Du kannst noch nicht irgendwie die Perspektive wechseln. Du kannst doch nicht das große Ganze sehen, aber wenn du eine Erwachsene, gestandene Frau bist, dann kannst du das und deswegen ist es einfach so wichtig in Momenten, wo du merkst und nimmst die Dinge persönlich. Das sind mal da schaust in was für einem Anteil du dich gerade befindest und in meinem Fall war das wirklich meistens, wenn ich mich in meinem Verletzten innerlichen Kind wiedergefunden habe.

Es ist einfach super wichtig natürlich, mit diesem Thema sich mal zu befassen, weil auch in Arbeitsbeziehungen also sehr schwierig. Wenn du da nicht Feedback annehmen kannst, ja, wenn du alles persönlich nimmst, wenn du das sofort als große Kritik siehst, schwierig, um zu wachsen, weil es habe ich auch wirklich lernen müssen. Es ist so, wenn Menschen, die vor allen Dingen Feedback geben, denen du vertraust jetzt, wenn du jetzt irgendwie n Chef hast oder das jetzt irgendwie vielleicht Coach ist oder so, dann ist das so wertvoll wow dann ist das so wertvoll. Inzwischen empfange ich wirklich Feedback und auch Kritik wenn du es so nennen willst, auch mit offenen Armen.

Natürlich muss ich nicht alles annehmen, wenn das jetzt nicht sich gut anfühlt oder wenn das nicht was heißt gut anfühlt? Also alles negativ ist, fühlt sich nicht immer gut an, ganz sicher nicht, aber wenn es überhaupt nicht resigniert und wenn ich das Gefühl habe, das ist kein Feedback, sondern eher verletzend. Und dann ist das natürlich was anderes, aber sonst ist Feedback so wertvoll um zu wachsen und ich hab da echt also ich liebe inzwischen konstruktives Feedback und ich finde das auch in Beziehungen Liebesbeziehungen super wichtig, dass wir uns ehrliches feedback da lassen und da ist Max auch super gut drin und ich geb Max tatsächlich da auch Feedback, also mein Mann also wir sind da beide also würd ich sagen das haben wir ganz gut, das haben wir ganz gut gemeistert, weil da auch im Weg ne das ist jetzt nicht so das jetzt einfach von heute auf morgen kam.

Früher haben wir uns ja auch in der Anfangsphase dolle. Einmal gestritten, weil weißt du, wir haben uns gegenseitig so konstruktives Feedback gegeben, beide so krass persönlich genommen und das hat natürlich erstmal Streit geendet. Aber zum Beispiel diese Woche waren oder letzte Woche war ich mit meiner Familie unterwegs, hatte Familie aus Australien meine Vaters Seite von der Familie Wohnen alle in Australien und die das war so. Wir haben so viel also gechillt und so unterm Tisch gesessen zusammen gegessen. Du weißt wie das ist Familienzeiten und dann hat Max danach irgendwann zu mir gesagt als wir draußen waren und abgedeckt haben, hat er zu mir gesagt Baby, ich muss mal kurz ein Feedback geben ich so oh Gott, jetzt kommt.

Und da hat er gesagt so du unterbrichst Leute heute so oft und das hat natürlich kurz was mit mir gemacht aber er hatte auch irgendwo also ich hab danach darauf geachtet und ich habe gemerkt wie so oft die Tendenz hab und ich hab sowieso die Tendenz besser, wenn wir mit Familie sind, dann rutschen wir ganz schnell wieder in dieses Kind Rolle. Dann sind wir auf einmal wieder so ja einfach sind wir gleich zu dieser Kindes Rolle und sondern vielleicht ein bisschen trotzig und wollen dann auch so vielleicht mehr Aufmerksamkeit und wollen r unseren Punkt rüberbringen und so und dann passiert das mal ganz schnell, dass man unbewusst wird und dann in meinem Fall ich dann anfangen irgendwelchen Leuten ins Wort zu fallen oder sowas.

Nur damit ich irgendwie so gehört werden oder so, dann kommst du die kleine Nicole raus, die unbedingt gehört und gesehen werden will so und es war einfach wichtig für mich und da ist mir einfach wieder aufgefallen so weißt du in einer Beziehung. Es muss auch manchmal unbequem sein, das muss auch manchmal unbequem sein. Das heißt, ich muss verletzend sein, sondern es darf unbequem sein. Das heißt Max gibt mir ein Feedback und beweist, welch auf Dinge auf die mir ja weil, die mich weiterbringen, genauso wie ich bei ihm auch.

Und dann, das ist auch etwas, was ich und Leni meine beste Freundin auch sehr viel miteinander machen. Das ist wirklich. Das war auch ein Teil von ihrer Rede. Bei meiner Love Celebration, meiner Hochzeit, die auch gesagt also, wir sind so. Ehrlich miteinander, dass wir sind über 20 Jahre befreundet und wir haben so oft uns einfach schon hingesetzt und uns gegenseitig wirklich Feedback gegeben. Wir haben auch Podcast Episode zusammen, darüber reden wir darüber auch weil und ich glaube, deswegen sind wir auch 20 Jahre so gut befreundet, weil wir nehmen das nicht persönlich. Wir wissen, wir lieben Männer genauso wie ich und Max das auch tun, aber es ist wichtig weißt du, dass wir ehrlich sind zueinander? Und ich glaube, das ist die größte Liebe.

Wenn wir uns trauen, wirklich ehrlich zu unseren Freunden zu sein und es gibt nicht so viele Leute, weil wie gesagt, ich habe mich am Anfang oft gestritten. Mit Max mit Leni auch, aber weniger mit Max vor allem am Anfang der Liebesbeziehung fand ich es noch schwerer, Feedback anzunehmen, weil ich da auch wieder das ist so als ob wieder meine Existenz mein Wert angegriffen wird weißt du das ist wieder so? Ein Ego ist so was nein, das habe ich nicht, will man sofort in die Rechtfertigung gehen, sofort sagen Nein, das war nicht so und ich bin niemand ins Wort gefallen und so will es der n gutes Ego ja sofort agieren, aber doch bin ich und dieses Feedback anzunehmen, hat natürlich auch viel damit was zu tun, das inzwischen mein Selbstwert einfach extremst gestärkt ist.

Das heißt, ich kann Feedback annehmen und weiß ich bin nicht weniger wertvoll. Ich bin nicht perfekt auf keinen Fall. Ich bin weit von perfekt so wie jeder Mensch. Aber ich bin trotzdem wertvoll, ja, und deswegen ist es auch OK wenn ich Fehler mache weil Wert ein Wert, der ist sowieso unerschüttert war also von daher bin ich sicher ja weil darum geht es ja immer um die Sicherheit genau weiter geht emotionale, intelligenten, intelligente Menschen haben Toleranz und Verständnis. This is a big One darf ich auch noch so viel, ich darf da auf jeden Fall auch daran arbeiten in diesem Punkt, weil das ist einfach so ne Sache, dass unser Verstand so gerne.

Einfach in Kategorien denkt unser Verstand, weil Menschen so gerne verurteilen, wenn sie irgendwas machen und will Menschen so als schlechte Menschen darstellen. Ja und Verständnis zu haben für einen Menschen und das bedeutet nicht, dass man das alles OK heißen muss, was der Mensch macht. Das bedeutet nicht, dass man das alles gutheißen muss, was der Mensch macht. Das heißt nicht, dass man derselben Meinung sein muss mit dem, dass man dem zustimmen muss, sondern das heißt einfach nur Verständnis zu haben für. Die Geschichte vielleicht sogar für das Trauma, von dem Menschen und warum ein Mensch ist, wie er ist und auch das Verhalten von einem Menschen zu trennen, und ich erklär dir das jetzt mal mit einem Beispiel ich hab neulich mit einer Bekannten gesprochen und die hat mir Ihre Lebensgeschichte erzählt und hat erzählt, dass ihre Tochter einen Mann geheiratet hat und dieser Mann ist drogenabhängig geworden und auch spielsüchtig geworden und die haben auch einen kleinen Sohn und sie hat so ganz abwertend über diesen Vater von diesem Sohn gesprochen und hat mir dann erzählt, dass er jetzt im Knast ist und.

Sie war halt so ja also ganz ehrlich so auf Englisch, ne also das ist auch nicht der Vater von diesem von meinem Enkel, sondern das ist einfach ein Spam donut gewesen, also war es natürlich nicht, das war schon wirklich der Vater, so ihre Tochter und der war wirklich verheiratet und aber sie hat ihn so runter geredet und ich habe dann, ich musste ihr dann einfach auch so ein bisschen ins Herz legen, dass das, was sie gerade macht, einfach auch nicht besonders förderlich ist für den kleinen Sohn, der gerade mal 2 Jahre alt ist und der jetzt die ganze Zeit von Oma und ihrer und Mama hört.

Was für ein schlechter Mensch. Der Vater ist and I Get it die ist durch die Hölle durch die Tochter OK die der hat von ihr Geld geklaut, er hat sie verarscht, er ist drogenabhängig, ist spielsüchtig. I get it es ist nicht so, dass ich jetzt sag o, es ist super, was er gemacht hat. Tillich nicht. Aber er kommt aus einer Geschichte und es hat ihn dazu gebracht, diese Entscheidungen zu treffen, dieses Verhalten sich anzueignen und weißt du, ich denke einfach, wir dürfen da mitfühlender sein.

Wir dürfen das Ganze ein bisschen mehr verstehen. Das heißt nicht, dass es gut ist. Und das ist nicht durchgehend schmerzhaft ist, was da passiert ist, aber das ist macht ihn nicht weniger wertvoll. Es macht ihnen nicht einen schlechten Menschen, weil er ein Addict geworden ist, weil er abhängig geworden ist, weil er dadurch dann in Knast gelandet ist. Das macht einen Menschen nicht weniger wertvoll. Das macht ein Mensch, keinen schlechten Mensch. Das ist wieder unser Ego. Dieses Schwarz weiß gut schlecht. Das Leben ist Grauzone des Lebens nuance wir können nicht einfach Leute so abstempeln, weißt du und ich bin auch der Meinung, wenn wir einmal kapieren, dass wir wirklich alle miteinander verbunden sind.

Weil auch in der spirituellen Szene ist, so wir sind alle miteinander verbunden, bis irgendwie dieser Typ kommt und abhängig wird dummes Arsch, schlechter Mensch nämlich so, wenn mir jemand anders schlechter Mensch nennen und wir alle miteinander verbunden sind, dann sind wir auch irgendwo schlechte Menschen OK und wir haben auch alle eine schlechte und eine gute Seite. Wenn wir jetzt mal gut und schlecht labern wollen ganz ehrlich und das ist für mich nächste Level, um zu wirklich eine Empathie zu entwickeln, Mitgefühl zu entwickeln für Menschen, weil ich hab ja auch gesagt weißt du.

Menschen, die werden nicht einfach und einen Tag wach und sagen Hi, was kann ich heute für Drogen nehmen und wen kann ich heute verletzen? Nein, das kommt vom tiefen Drama und dann habe ich sie ein bisschen nach seiner Lebensgeschichte gefragt und surprise Surprise unglaublich dramatische Lebensgeschichte, ja, die Eltern, die schon abhängig waren, den Bruder, der aufgrund dessen in einem Unfall gestorben ist. Er ganz klein war also wirklich so wirklich schwere Dinge, die er nie verarbeiten konnte. Und ja, jetzt hat er diese Entscheidung getroffen, aber das Ding ist auch vor einem Kind dann so schlecht zu reden über den Vater.

Macht auch was mit dem Kind? Ja, weil das Kind das nimmt, die Dinge persönlich und man kann es Böhm, Donau hin oder her das labern nein, aber das ist der Vater von diesem Kind und da dürfen wir auch Verantwortung übernehmen. Ich hab sie. Ich hoffe, das hat was gebracht. Ich habe ihr da ein bisschen, ich hab sie bisschen so liebevoll gecoacht. Ja, aber ich hab da einfach in dem Moment wieder gedacht es ist nicht einfach so schwarz weiß wir können nicht Menschen einfach so ab abschalten und sagen du bist so und du bist so, sondern wir dürfen Verständnis entwickeln und wir dürfen auch Toleranz entwickeln und wir dürfen immer das behalten von den Menschen und ihnen gesagt.

Wenn du, wenn du mit deinem Sohn spricht, nicht mit also mit deinem Enkel sprichst, dann sprich mit ihm auch so, dass du es ihm einfach mal erklärst, was da passiert ist und dass du ihm auch klar machst du deinen Vater ist kein schlechter Mensch, der ist jetzt nicht weniger wertvoll oder weniger gut oder whatever, sondern der ist einfach abhängig, erklärt es ihm. Weil sonst sind es auch wieder so unterdrückte Gefühle. So schämt der sich also das Gefühl von Scham. Das bringt dann auch wieder Abhängigkeit und so weiter und so fort weißt du so kommen wir gehen ja diese Zyklen weiter und weiter und weiter also von daher emotional intelligente Menschen, die können ein Verständnis aufbringen.

Auch wenn es weh tut und auch wenn das etwas ist, was so weit von der eigenen Realität weg ist und auch wenn es ist etwas ist, was man gern anders hätte, ja trotzdem Verständnis zu haben. Ich denke, auch in der Beziehung in der Liebesbeziehung. Ich denke, wir können erst so richtig lieben, wenn wir verstehen und das heißt nicht, dass ich mit allem OK sein müssen, aber dann können wir das mal so n Spruch Ich glaube, er hat Marianne Williamson gesagt, die ich so Liebe und die hat gesagt We can only truly loves somebody we understand und ich war so es war so das halt so mit mir resonated, weil ich war das stimmt. Es ist so we can only truly love.

Somebody we understand them und wenn wir hier auf dieser Welt sind, mehr Liebe in diese Welt zu bringen und um dieses Gefühl auch von Liebe zu verkörpern und ich glaube, indem du hier bist und dich persönlich und spirituell weiterentwickelt sorry, aber da bist du schon auf diesem Path, dass du irgendwie so ein Leitbild Cup bist, also dass du auch mehr Liebe und Licht und in diese Welt reinbringen willst und ne, wir nutzen gerne die Affirmation. Ich bin Liebe ja OK aber wenn wir etwas verkörpern wollen ich bin liebe, dann dürfen wir auch Verständnis verkörpern für Menschen, die Dinge tun, die für unseren Verstand total weit weg sind.

Donnerstag kann ich nicht verstehen, sollte auf keinen Fall passieren tja, das Leben ist aber nicht einfach so schwarz. Weiß ja hui, wir sind erstmal Nummer 6 angekommen, aber ja, ich versuche mich zu beeilen. Emotionale, intelligente Menschen können gut mit Schmerz umgehen. Das passt auch super gut zum fünften Punkt, weil Schmerz ist Teil der menschlichen Erfahrungen und auch ja ist es so, dass wir konstant mit unserem Ego so n bisschen im Kampf sind, weil unser Ego hat kein Bock auf Schmerz. Unser Ego will Schmerz um jeden Preis vermeiden und die wirkliche Freiheit liegt aber darin, Schmerz da sein zu lassen und diesen Schmerz auch wirklich damit zu transformieren, indem wir ihnen da sein lassen, und das ist etwas, was mir immer wieder auffällt, das habe ich auch schon öfter gesagt, glaube ich hier im Podcast, weil das ist ja meiner I ganz klar mir nochmal geworden, weil wir sprechen ja in der Szene hier ganz viel ums Herz öffnen.

Ja ich öffne mein Herz und Differenz öffnen und es wäre einfach verstehen müssen, warum auch viele Menschen die Entscheidungen treffen bewusst oder unbewusst. Herz nicht zu öffnen ist einfach, wenn wir unser Herz öffnen, dann ist Schmerz einfach Teil des großen Ganzen, weil wenn wir die anders, eine Spektrum wirklich uns erlauben zu fühlen, also das ist so die tiefe Liebe, die Freude, Dankbarkeit, die wirklich entsteht, wenn wir unser Herz öffnen, dann dürfen wir aber auch die Kehrseite des Lebens erfahren und das ist der unfassbare Schmerz und der Schmerz, der mit auf dieser Welt mitschwingt, der, die Ungerechtigkeit und die oft, also ich weine unglaublich oft aus Glück und Freude.

Aber ich meine auch unglaublich oft. Aufgrund von Weltschmerz und aufgrund von Ungerechtigkeit und ich denke das saß einfach etwas ist, was ich in den in den Jahren mehr mir erlaubt habe ja, ich habe mir das volle Menschsein erlaubt also mit all seinen Facetten und da gehört einfach Schmerz mit dazu und ich möchte dich einfach darauf aufmerksam machen, wenn du zum Beispiel die Straße runter läufst und du siehst einen Obdachlosen oder einen Heroin entdeckt oder jemand der halt einfach wirklich leidet. Ja wie sehr schaust du da weg? Weißt du, oder wenn jetzt zum Beispiel jemand auf dich zukommt und zum Beispiel bettelt und sagt Hey, kannst du mir bitte Geld geben ja und wie gehst du damit um? Kannst du diesen Menschen einfach in die Augen blicken und sagen Hey, sorry heute nicht, aber kannst du diesen Menschen anerkennen oder drückst du das eher so weg, weil ich weiß, dass von mir früher, dass ich so gar nichts mit diesem Schmerz zu tun haben wollte, so Oh Gott heute ne, das ist auch nicht, dass ich immer irgendjemand 5€ gibt.

Manchmal wenn ich den Impuls habe, klar, aber einfach diesen Menschen kurz anzuschauen und hier ist natürlich auch noch viel mehr. Ne also jetzt in Deutschland, diesen Menschen kurz anzuschauen, kurz Augenkontakt zu machen, sich kurz mit diesen Menschen zu verbinden und ihm einfach ganz. Die ganz freundlich zu sagen Nein oder OK cool, ich geb dir was, aber da habe ich auch gemerkt in dem Moment, wo ich mich mit diesen Menschen einfach kurz verbindet.

In dem Moment spüre ich kurz den Schmerz, den dieser Mensch spürt und das ist scheiße unbequem, aber es ist etwas, was letztendlich Teil vom Leben ist und diese Unbequemlichkeit, je öfter wir uns auch beweisen, dass wir die aushalten können, desto mehr werden wir auch, dass wir das natürlich einen positiven Effekt auf unser gesamtes Leben haben, weil emotional intelligente Menschen können auch extrem unbequem sein und wissen, das geht auch wieder vorüber.

Aber es ist einfach Teil der menschlichen Erfahrungen. Ja, also achte da mal drauf genau emotionale, intelligente Menschen sehen nicht alles schwarz, weiß gut schlecht, das hatten wir schon. Ja, das Leben ist Nuance. Es ist nicht entweder oder, sondern es ist so wie als auch ja, das ist auch so entweder ich bin fest angestellt und sicher oder ich bin selbstständig und nicht sicher. Ja, das sind so diese Dinge weil wo ich wirklich auch oft in meinen Coachings Menschen dazu auffordern hey du kannst zum Beispiel in einer Beziehung sicher sein.

Und auch frei zugleich ja, also es muss nicht immer das eine oder das andere sein, das kommt sehr aus dem Ego heraus, ja, achte mal drauf, wenn du so entweder oder denken hast und versuchst das alles meinen so wie als auch Modus umzustellen. Genau der achte Punkt emotional intelligente Menschen, die denken nicht immer im Worst case Szenario, ja, also das ist so, das ist unser Verstand, der liebt das Meer liebt das so Heavy krasse Storys zu kreieren. Was wenn und bla? Und das ist natürlich um irgendwie so eine false Sense of Control zu schaffen als irgendwas zu kontrollieren.

Das ist so, wenn ich jetzt schon vom schlimmsten ausgehe, dann habe ich irgendwo ne Sicherheit und kann mich da irgendwie an dieser Sicherheit festnageln, dass es dann so wird also ne ich befahre. Selbst das brennende Haus rein, anstatt dass das Haus noch einmal anfängt zu brennen und ich weiß, dass es brennen wird, so ungefähr und hier auch wieder ganz ehrlich wer einfach bewusst, wenn du das machst, weil A wir manifestieren natürlich auch mit unseren Vorstellungen und wenn wir immer davon ausgehen, dass ist das Schlimmste, das Schlimmste passiert, dann ist es natürlich auch so, dass wir mit der Energie durchs Leben gehen und das natürlich nicht besonders förderlich, aber stell dir auch einmal die Frage und was war jetzt n Base senario weil den Anteil gibt es in dir auch und der braucht auch ein bisschen Raum.

Ja wichtig, dass da einfach, dass du einfach da so bewusstsein für entwickelt wenn das passiert, auch wir hier wieder du kannst da deine dein Gedanken auf die Schliche kommen, ja, deine quasi genau der neunte Punkt wäre fast wir haben es geschafft der neunte Punkt emotional. Intelligente Menschen verändern sich nicht basierend darauf, mit wem sie Zeit verbringen o da muss ich auch noch daran arbeiten. Wir sind so witzig mit unserer Persönlichkeit, wir Menschen, weil, wie ich bin, auf jeden Fall so schnell anders. Wenn ich zum Beispiel Familie bin.

Also darf rutsche ich so gerne in diese. Alte, alte, junge Kindes Rolle und da haben wirklich so also Wellness zu kreieren, ist so wichtig und aber auch ich hab das früher bei mir krass gemerkt, wenn ich zum Beispiel mit Männern war mit so Dates oder so, dass ich dann auf einmal Sachen versteckt habe ich normalerweise, wo ich normalerweise drüber rede, so wie früher also schon lange her ne aber so persönliche Weiterentwicklung. Oh mein Gott mein Vision versteckt bin irgendwie Typen nach Hause gekommen ist darf niemand wissen darf niemand sehen, dass ich das mit mir versucht zu manifestieren und einfach so grundsätzlich.

Verstellen ja so OK ich will jetzt gefallen und deswegen bin ich jetzt so oder so und hey, das passiert mir auch immer noch ey, wir sind auch wir Menschen, wir wollen dazugehören, wir haben Angst vor Ablehnung und deswegen ist es da auf der Autopilot der anschaltet und dann auf einmal sind wir ganz freundlich oder auf einmal sind wir, passen wir uns irgendwie ganz gut an und das ist, wenn wir so unauthentisch und da drinnen und Bewusstsein zu haben ist super wichtig und auch ich glaube, je mehr man an dieser an sich selbst arbeitet und auch wirklich an den Zugang zu sich selbst arbeitet, desto schneller kann man da auch aussteigen, weil das so schnell merkt man das auch.

Das war inzwischen kenne ich das auch echt schnell merken, wenn Nicole Hallo back to back to body come back to you Body und macht dann einfach präsent, atme ein paar mal mein Herz ein und aus Spiel meine Füße auf dem Boden, ja, klopft vielleicht einmal so meinen Körper aus, wenn du bist hier du bist sicher ist alles gut, du brauchst gerade niemand anders zu sein. Ganz einfach du selbst sein, das ist sicher du selbst zu sein. Da liebe ich diesen Spruch es ist sicher du selbst zu sein und dann funktioniert das schon ganz gut, ja genau und dann die allerletzte Punkt ja wäre es wirklich emotional, intelligente Menschen ausmacht? Ist dieses weißt du wie jetzt gerade mein Leben ist, so wird mein Leben nicht für immer sein, also wenn du jetzt gerade mit deinem Leben unzufrieden bist zum Beispiel.

Dann darfst du auch wissen, dass wir manchmal durch Zeiten in unserem Leben gehen, wo wir vielleicht unzufrieden sind und ein emotional intelligenter Mensch weiß, alles geht vorüber und ich kann auch was dran ändern. Ich hab, ich kann euch das Ruder meines Lebens wieder in die Hand nehmen und dauert hinsteuern, wo ich hin will ja, da kommt die so wunderschöne Arbeit rein. Die High Value Healing der High Value Healing Process kommt rein und du kannst nicht auf diese Jenny begeben und immer wieder schauen, was funktioniert für mich gerade nicht und wie kann ich es ändern, weil oft unser Verstand? So wie ich mich jetzt fühle, werde ich mich für immer fühlen, ist bei mir auf jeden Fall oft so, es ist so final so wie jetzt für immer sein ne, ich werde für immer Single sein.

Ich werde für immer pleite sein. Ich werde für ehemals in dieser Situation sein würde für immer meinen Wohnort hassen und nein, ein emotional intelligenter Mensch weiß, ich kann das ändern. Ja, ich kann alleine schon durch die Neuroplastizität wissen wir sogar, dass unser Gehirn sich bis ins ganz hohe Alter noch verändern kann. Also alleine schon noro wissenschaftlich ist hinterlegt, dass wir uns verändern können, wenn wir unser Gehirn verändern können. Dann können wir unsere neuronalen Vernetzungen verändern und das sind ja unsere glaubens sätze, womit wir das Ganze die ganze Realität, die wir jetzt gerade um uns herum sehen, erschaffen ja also von daher genau das waren die 10 Punkte. Ich würde mich natürlich super doll interessieren, welcher Punkte mit dir am meisten ja resoniert hat w wo du vielleicht aha Moment hattest, wo du Erkenntnis hattest wo du merkst a da will ich selbst irgendwie auch noch dran arbeiten oder darf noch ein bisschen was geheilt werden? Ansonsten wünsche ich dir super schöne.

Ostern haben großartiges Osterwochenende Ostern ist ja auch so eine Zeit, da verbringen wir viel Zeit mit der Familie und das ist eine super schöne Möglichkeit, da wirklich mal zu schauen wo stehe ich mit meiner emotionalen Intelligenz, weil wenn ich die Sachen persönlich nehmen oder ja die Mama oder der Papa oder irgendjemand so ein paar Kommentare machen die uns irgendwie so triggern. So wie gehe ich damit überhaupt um? Dann schau mal, wie du damit umgehen willst und wie stell die Frage wie würde jetzt eine emotionale, intelligenter Mensch damit umgehen? Ja, vielleicht darf ich in dem Moment meinen meine Gefühle bestätigen.

Vielleicht darf ich in dem Moment ja mich auch ganz bewusst abgrenzen o sorry, hab ich grad ne whatsapp bekommen, vielleicht darf ich in dem Moment ganz klar zu sagen so hey, ich brauche jetzt ein bisschen Zeit für mich ja, das sind so diese Dinge die wir halt natürlich als erwachsene Frau auch ganz klar ja entscheiden können und vielleicht ist es auch so, dass du die Entscheidung treffen kannst, so ey. Ich nehme jetzt einmal Feedback an und schau mal, ob da vielleicht etwas dran ist und hey mein Onkel hat zwar diese Meinung und das fand ich meine Meinung.

Aber es ist OK dass er diese Meinung hat. Also ich entwickle hier eine Toleranz. Entwickeln jetzt hier. Einfach die Möglichkeit, dass ich hier verschiedene Perspektiven einfach den Raum geben lassen kann und dass das OK ist und dass so viele Wahrheiten gibt, wie es Menschen gibt ja gute Möglichkeit, dass an Ostern zu üben, würde ich mal sagen genau, ich wünsche dir einen Wunder Wunder wunderschönen Tag oder eine gute Nacht. Ich freue mich natürlich riesig, wenn du den Podcast abonniert. Ich freue mich riesig, wenn du den Podcast teilst. Wir wachsen und wachsen und wachsen und das ist ja dieses Jahr bei der große Vision, den Podcast auch so viel mehr Menschen zu bringen, auch wenn du mir Rezensionen da lässt bei i tunes oder bei Spotify.

Das hilft mir unfassbar. Soll gerne auch in der Story tagen mit deiner wichtigsten Erkenntnis mir schreiben bei Instagram Welt Nicole Davidoff Ich liebe es von dir natürlich auch einfach zu lesen das macht mich so happy, ich hab so ne Fulda so auf meinem Handy extra nur mit den ganzen, ja den ganzen Testimonials oder mit den ganzen Feedback oder mit den ganzen Geschichten die ihr mir schreibt. Zum Podcast ja, vielen Dank, dass du da bist du heute auf Play gedrückt hast ich schick dir ganz viel Liebe in dein Tag, oder? In der Nacht äußere Member The Best is jetzt deine Nicole?