

# „Egal, was die anderen sagen“

Spielerisch den Alltag gestalten. Nein sagen, zu Termindruck und Verpflichtungen. Geht nicht? Doch – und zwar mit der ganz simplen Strategie von **Pippi Langstrumpf**

TEXT: VERONIKA WIGGERT



**Mehr Pippi als Anika**  
Katrin Große und Tatjana Reichhart haben sich mithilfe von Pippi Langstrumpf ihren Traum erfüllt

**W**enn Tatjana Reichhart von Pippi Langstrumpf spricht, strahlen ihre Augen. Das wilde rothaarige Mädchen ist die Heldin ihrer Kindheit. „Ich habe Pippi geliebt“, erzählt sie. „Vor allem wegen ihres Mutes und ihrer Fröhlichkeit.“ Bis heute ist die schwedische Kinderfigur ein wichtiger Bestandteil in Tatjana Reichharts Leben geblieben – auch in ihrem beruflichen. Zuerst als Erinnerungssymbol in Form eines gerahmten Fotos auf dem Schreibtisch ihres Büros in der Psychiatrie einer Münchener Klinik. „In der Verhaltenstherapie arbeitet man viel mit solchen Symbolen. Pippi Langstrumpf sollte mich daran erinnern öfters mal Nein zu sagen und mehr auf meine Bedürfnisse zu hören.“ Später integrierte sie die schwedische Kinderfigur auch in ihre Arbeit als Verhaltenstherapeutin. Wenn Pippi ihr helfen konnte, warum dann nicht auch anderen? „Als Kinder sind wir viel mehr so wie Pippi Langstrumpf. Aber mit dem Älterwerden und den vermeintlichen Verpflichtungen und Erwartungen von außen kommt dann dieses Gefühl der Fremdbestimmung in uns auf. Das Pippi-Langstrumpf-Gefühl ist plötzlich weg“, fügt die Verhaltenstherapeutin hinzu. Sie entwickelte die „Pippi-Langstrumpf-Strategie“, die mit simplen und leicht durchführbaren Maßnahmen dabei helfen soll, sich das Leben freier und selbstbestimmter zu gestalten. Und sich bisher in zahlreichen

Beratungen erfolgreich bewährt hat. Tatjana Reichharts eigene Lebensgeschichte dient als bestes Beispiel: Nachdem sie jahrelang an ihrer Karriere als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie gearbeitet hatte, fühlte sie sich zunehmend fremdbestimmt. Ihr fehlte es an Möglichkeiten, eigene Entscheidungen zu treffen und Neues auszuprobieren. Ihrer Jugendfreundin Katrin Große ging es damals ähnlich. „Wenn man unzufrieden ist, schiebt man es gern auf den Job oder andere Lebensumstände. Aber eigentlich sind wir es selbst, die uns in Ketten legen. Pippi Langstrumpf dagegen macht es ganz anders. Sie erschafft sich nicht nur ihre eigene Welt, sondern hinterfragt auch das, was von außen erwartet wird“, erklärt Tatjana Reichhart. Bei einem Abendessen vor zwei Jahren sagten die beiden Freundinnen schließlich „Nein!“. Nein zu einem Leben, das sie selbst, aber auch andere von ihnen erwarteten. Nein, zu Karriere und Sicherheit. Und sprengten damit ihre eigenen Ketten. Dies war die Geburtsstunde von Kitchen2Soul. Ein Coaching-Café, das es so

Sie sagten „Nein“ zu dem Leben, das andere erwarteten und „Ja“ zu ihren eigenen Träumen

bislang noch nicht in Deutschland gab. Denn es vereint Gastronomie mit verschiedenen Coaching-Angeboten. Neben Einzelberatungen, Vorträgen und dem Austausch mit Gleichgesinnten bietet es außerdem einen kleinen Buchhandel. Die beiden Freundinnen möchten mit ihrem Café die oft noch negativ besetzten Begriffe Psychotherapie und Coaching aus ihrer Nische holen und einem breiteren Publikum zugänglich machen. „Wir möchten, dass sich die Leute mit dem Thema Coaching, mit sich und ihrem Leben auseinander

setzen, ohne dass es anstrengend wird“, sagt Katrin Große, die selbst eine Ausbildung zum systemischen Coach hat und außerdem langjährige Erfahrung im Hotel- und Personalmanagement besitzt.

Entstanden ist eine gemütliche Wohnküche im Vintage-Stil und mit großer einladender Theke in der Mitte des Raums, die das Herzstück des Cafés bildet. Es ist vor allem die sehr persönliche und offene Atmosphäre, die die Gäste regelmäßig in das Café zieht. „Wir wollten einen Ort zum Wohlfühlen schaffen“, erklärt Katrin Große das Konzept von Kitchen2Soul. „Unser Angebot soll Unterhaltung und Leichtigkeit ausstrahlen und unseren Gästen trotzdem einen Zugang zu sich selbst und den Dingen, die sie bewegen, verschaffen.“ Mittlerweile bieten die beiden Coaching-Expertinnen zusammen mit anderen Trainern abends und am Wochenende zahlreiche Vorträge und Workshops zu Themen, wie Resilienz, Burn-out-Prävention, Stress-Management oder Humor und Schlagfertigkeit an. Von



der positiven Resonanz auf ihr Café sind Katrin Große und Tatjana Reichhart bis heute – eineinhalb Jahre nach der Eröffnung – überwältigt.

„Ich glaube, das positive Feedback auf unsere Arbeit kommt auch daher, weil wir das, was wir erzählen, selbst vorleben“, ist sich Tatjana Reichhart sicher. „Als wir die Idee zum Café hatten, haben wir wieder die Pippi in uns entdeckt: Wir haben uns nicht gefragt, was werden jetzt die anderen sagen, wenn wir unsere guten Jobs einfach aufgeben. Denn darum geht es ja bei der Pippi-Langstrumpf-Strategie. Mut zu haben, seine Ideen umzusetzen, und fest daran zu glauben. Egal, was die anderen dazu sagen.“

Und Katrin Große bringt es auf den Punkt: „Wir haben uns aus unserer Komfortzone herausgewagt und uns nun unsere eigene Villa Kunterbunt geschaffen.“

#### Villa Kunterbunt

Kitchen2soul bietet motivierende Seminare – und leckeren Kuchen in München [KITCHEN2SOUL.DE](http://KITCHEN2SOUL.DE)

## Die Pippi-Langstrumpf-Strategie

Pippi Langstrumpf gestaltet sich ihr Leben so, wie sie das möchte. Mit ganz einfachen Maßnahmen können wir das auch tun. Und wieder mehr Spontaneität, Kreativität und Selbstbestimmtheit in unser Leben holen:

### » Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Talente.

Auf das, was Ihnen Spaß macht. Frei nach dem Motto: „Womit spiele ich gerne, beziehungsweise womit beschäftige ich mich aus eigenem Antrieb?“ Denn genau das macht Pippi Langstrumpf. Sie spielt. Beim Spielen stellt sich das sogenannte Flow-Erlebnis ein. Wenn Sie etwas tun, weil es Ihnen Spaß macht und nicht, weil es einen Zweck erfüllen soll (zum Beispiel einen finanziellen), fühlen Sie sich automatisch freier!

### » Verlassen Sie Ihre Komfortzone!

Tun Sie regelmäßig etwas, das

Sie nicht gerne tun oder das Ihnen sogar Unbehagen bereitet, zum Beispiel rückwärts einparken oder im Team-Meeting die nächste Präsentation halten.

### » Achten Sie darauf, wie oft Sie am Tag das Wort „müssen“ verwenden.

Sagen Sie dann anstelle von „Ich muss“ lieber „Ich will“ oder „Ich werde“. Kleiner Aufwand mit großer Wirkung.

### » Achten Sie auf Ihre Körperhaltung!

In den Filmen nimmt Pippi gerne verschiedene Machtposen ein: Sie steht aufrecht, die Hände an der Hüfte,

oder legt auch mal ganz nonchalant die Füße auf den Tisch. Laut der US-amerikanischen Sozialpsychologin Amy Cuddy überträgt sich das Einnehmen solcher „Machtposen“ auf unser Gehirn und aktiviert die Ausschüttung des Botenstoffs Testosteron (als Machthormon). Wir fühlen uns dadurch gleich viel sicherer und stärker.

### » Führen Sie ein Glücks-Tagebuch.

Notieren Sie jeden Tag mindestens fünf Dinge in Ihr Tagebuch, die Sie glücklich gemacht haben oder die gut gelaufen sind. Damit schulen Sie Ihren Optimismus und eine positive Sicht auf das Leben.