

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 5:

NEGATIVE GEDANKEN SIND KEIN PROBLEM



Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbstständigkeit mehr Geld verdienst, produktiver arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, das du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge Fünf.

Eine Sache, die mich echt total nervt in dieser Coaching-Blase und auch im Bezug auf Mindset, ist, dass negative Gedanken und auch negative Gefühle so verteufelt werden. Und in der heutigen Folge habe ich dir eine Sichtweise mitgebracht, wie du auf negative Gedanken schauen kannst. Und ich hoffe sehr, dass es dir dabei hilft, zu verstehen, wie du mit unerwünschten oder vermeintlich negativen Gedanken anders umgehen kannst. Es ist ein Beispiel, was mit kleinen Kindern zu tun hat und ich habe keine Kinder. Aber ich habe Patenkinder und ich glaube, jeder oder

jede, die schon mal kleine Kinder erlebt hat, kann mit dieser Metapher, mit diesem Bild etwas anfangen. Aber lasst es mich gerne wissen. Also schreib mir gerne einen Kommentar oder schreib mir eine E-Mail an support@julia-lakaemper.com und wir hören uns sehr gerne an, was du dazu sagst.

Meine Meinung ist: Negative Gedanken sind kein Problem, sie sind kein existenzielles Problem. Sie nerven vielleicht oder lösen unerwünschte Gefühle aus, aber sie müssen nicht verschwinden. Und ich möchte, dass du dir heute vorstellst, dass deine negativen Gedanken kreischende, schreiende Kleinkinder sind und du mit deinem Auto losfahren musst und etwas erledigen musst. Und übertragen auf deine Selbstständigkeit meine ich damit, dass du wichtige Aufgaben zu erledigen hast, die dich herausfordern, auf eine Art und dein Kopf einen dramatischen Gedanken nach dem anderen abfeuert. Zum Beispiel: "Ich habe keine Ahnung, wie ich Kunden gewinnen soll. Mein Kontostand sinkt und ich weiß nicht, wann der nächste Umsatz reinkommt." Oder: "Ich kann doch jetzt nicht einfach was von meinem Angebot erzählen, das ist viel zu aufdringlich. Ich kann doch nicht nach einem Webinar zehn E-Mails schreiben und Menschen einladen, mit mir im 1:1 zu arbeiten oder mein Gruppenprogramm zu buchen." Doch, kannst du. Es ist total normal, dass dein Gehirn bei etwas Neuem, etwas Unbekanntem, Einwände hat. Und wenn du dir jetzt noch mal vorstellst, dass mit deinen kleinen Kindern oder überhaupt Kleinkindern unterwegs bist, die schreien und die keine Lust haben, sich ins Auto zu setzen - Würdest du diese schreienden Kleinkinder ans Steuer setzen? Und ich hoffe ganz stark,

dass du das nicht tun würdest, weil sie nicht in der Lage und auch nicht in der Verfassung sind, ein Auto zu steuern. Aber das ist genau das, was wir unserem Gehirn erlauben, wenn wir es nicht führen, wenn wir es nicht beaufsichtigen. Es setzt sich mit diesem Gedanken, mit diesen dramatischen, übertriebenen Theorien ans Steuer und fährt los. Und in einer idealen Welt sind Kleinkinder zauberhafte Engel, die sich immer perfekt benehmen und jederzeit ein Lächeln im Gesicht haben und nur für Freude und Begeisterung sorgen. Und in einer idealen Welt hast du nur Leichtigkeit und Freude in deiner Selbstständigkeit und erlebst nur positive Gedanken und wohlige, wonnige Gefühle. Und du merkst schon an meinem ironischen Unterton, dass die Realität wohl anders aussehen wird, weil realistischer ist, dass die Kinder kreischen, wenn du losfahren wirst. Und du wirst sie trotzdem liebevoll ins Auto befördern. Und einfach dahinfahren, wo du hinfahren willst und deine Besorgungen machen. Du erledigst, was du entschieden hast zu tun und auch das, was getan werden muss, auch wenn deine Kinder davon nicht begeistert sind. Ihr Protest ist kein ausreichender Grund für dich, es nicht zu tun.

Und das ist genau das, was ich dir vermitteln möchte, dass auch deine unerwünschten, limitierenden, blockierenden, nicht hilfreichen Gedanken, kein ausreichender Grund sind, nicht das zu tun, was getan werden muss, um deine Ziele in deiner Selbstständigkeit zu erreichen. Und wie gesagt - Die negativen Gedanken müssen nicht verschwinden. Sie dürfen kreischend auf der Rückbank sitzen, solange du am Steuer stehst und du die Navigation übernimmst.

Du entscheidest dich, unabhängig davon, was auf der Rückbank passiert, für deine Business Strategie und für die Schritte, die du letztlich ja gehen

willst, um das zu erreichen, was du erreichen willst. Du lässt dich nicht davon aufhalten, weil du gelernt hast, wie du anders auf deine Gedanken reagieren kannst. Du kannst sie einfach wahrnehmen. Du musst es auch nicht gut finden, dass das Drama in deinem Kopf ist oder im übertragenen Sinne, dass die Kinder auf der Rückbank kreischen.

Natürlich gefällt es dir besser, wenn es nicht so wäre. Aber es ist nun mal gerade so und die gute Nachricht ist, je mehr du dieses Drama im Gehirn erkennst, je mehr du nicht darauf reagierst und darauf einsteigst, sondern, halt auf eine erwachsene, resolute Art und Weise damit umgehst und es beobachtest und siehst: Ja, klar. Natürlich bietet mein Gehirn mir jetzt dieses Drama an. Natürlich spüre ich Verunsicherung, wenn ich dem Gedanken folge, dass ich keine Ahnung habe, wie ich Kundinnen gewinnen soll. Selbstverständlich flippt mein Gehirn aus, wenn mein Kontostand sinkt und ich vielleicht gerade noch eine virtuelle Assistenz engagiert habe, weil ich die Zeit brauche, um die relevanten Schritte zu gehen, die notwendig sind, um dann so viel mehr Umsatz zu machen, dass sich dieser gerade sinkende Kontostand überhaupt nicht auswirken wird.

Aber natürlich löst das erstmal Sorge aus und Zweifel in meinem Gehirn, weil ich ja noch nicht so geübt darin bin, Umsatz zu erschaffen, als würde ich einen Wasserhahn aufdrehen. Und selbstverständlich - Wenn du den Gedanken hast oder die Sorge hast, dass du dich blamieren kannst oder auch Angst vor Ignoranz hast oder vielleicht sogar Hatern, wirst du dich nicht voller Begeisterung da reinstürzen, dass du jetzt mit mehr Menschen in Kontakt trittst und über deine Arbeit sprichst und sie, auch wenn du merkst, dass da Interesse ist, fragst, ob sie mit dir arbeiten wollen oder ob sie jemanden kennen, der mit dir arbeiten möchte.

Und da finde ich auch ganz wichtig, dass du schon noch auf dich hörst. Was ist dir angemessen? Also, ich bin auch keine schleimige Verkäuferin. Zumindest ist das meine Wahrnehmung von mir. Ich weiß nicht, wie du das siehst. Vielleicht siehst du das ganz anders.

Aber, diese Idee, dass es fahrlässig ist, wenn du nicht aktiv und regelmäßig kontinuierlich auf deine Arbeit und dein Angebot aufmerksam machst, weil du deinen Kundinnen oder den potenziellen Kundinnen unterschlägst, dass sie mit dir zusammenarbeiten können. All das Drama in deinem Kopf hält dich davon ab, dass deine Fans und Follower zu Kunden werden. Und dass deine Fans und Follower die Ergebnisse erzielen können, die sie sich wünschen. Oder die Probleme lösen, die du mit ihnen gemeinsam lösen kannst. Und dieser Perspektivwechsel hin zu dem Service an deine Kunden und nicht deinem eigenen Vorteil. Das hilft dir auch, mit unerwünschten Gedanken oder negativen Gedanken noch anders umgehen zu können und sagen zu können Ja, ihr dürft hier sein! Es gefällt mir nicht unbedingt oder nicht immer. Mal kann ich besser mit euch umgehen, mal stört mich das Geschrei weniger. Mal steige ich voll drauf, mal verliere ich meine Geduld. Aber es wird mich nicht davon abhalten, mich ans Steuer zu setzen, zu starten und dahin zu fahren, wo ich hin will. Dann hast du es wirklich geschafft und gelernt, dass du deine Gedanken als Glaubenssätze entlarvst oder deine Gedanken generell hinterfragst und wirklich dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt. Dass du verstehst, warum dein Gehirn so ist, wie es ist, dass es dir negative Gedanken anbietet oder Gedanken, die nicht hilfreich sind und du sie da sein lassen kannst, beobachten kannst, erkennen kannst und im Prinzip ja auch herausfordern und erforschen kannst. Das du halt siehst

so ja, ist es wirklich so? Kann ich mit absoluter Sicherheit sagen, dass ich nicht weiß, wann der nächste Umsatz kommt? Kann ich mit totaler Bestimmtheit sagen, dass ich nicht weiß, was der nächste Schritt ist, um mehr Menschen auf meine Arbeit aufmerksam zu machen und für mehr Sichtbarkeit zu sorgen, mehr Mehrwert zu schaffen?

Und da mache ich wahrscheinlich auch noch mal eine Folge dazu, was es heißt, Mehrwert zu schaffen, aber wirklich Ergebnisse für deine Fans und Follower zu kreieren, ohne dass sie einen Cent Geld zahlen, sondern sie beschenken dich. Sie zahlen im Prinzip auch. Sie zahlen mit ihrer Aufmerksamkeit, sie zahlen mit ihrem Follow, sie zahlen mit Ihrem Like, sie zahlen mit Ihrem Kommentar oder der Interaktion mit dir. Auch da zu sehen: Du bist schon auf dem absolut richtigen Weg, auch wenn dein Gehirn noch nicht an Bord ist. Du darfst es jetzt deinen Kunden nur leichter machen, Ja zu dir zu sagen, weil du noch mehr zu dir stehst und dir dein eigenes Angebot und die Vorteile deines Angebots für deine Kunden noch mehr vergegenwärtigst.

Du darfst überzeugt davon sein, dass es schon jetzt so viel Nachfrage gibt, die du gar nicht alleine bedienen kannst. Und du musst nur die Tür öffnen und sagen Hey, ein Teil von euch, die das wollen, was ich anbiete, ihr könnt jetzt hier lang kommen. Ich bin für euch da. Ich kann euch helfen. Ich kann euch unterstützen. In Punkt 1, 2 und 3 bin ich für euch da. Und diese Ergebnisse könnt ihr erwarten in der Zusammenarbeit mit mir. Und so ist der Rahmen meiner Zusammenarbeit und das ist der Preis. Und dann kann dein Gehirn trotzdem denken, dass es zu aufdringlich ist oder peinlich. Oder dass es wahnsinnig schlimm ist, wenn nur 10 % deiner Fans und Follower darauf reagieren. Aber wenn du

davon ausgehst, dass das absolut ausreicht und dass 90 % sich total freuen, dass du dein Wissen mit ihnen teilst und ihnen kleine Impulse gibst, ohne dass sie dafür zahlen und aber nicht bereit sind, weitere Schritte mit dir zu gehen. Es ist voll okay und du kannst dich einfach darauf konzentrieren, dass du den 10 % einen mega Service bietest und ihnen dabei hilfst, dahin zu kommen, wo sie hinwollen.

Auch wenn Drama in deinem Kopf ist, lass es einfach da. Es wird sich mit der Zeit verändern. Du wirst ein anderes Drama haben. Vielleicht hast du dann ein komplexeres Business oder mehr Mitarbeiter oder so viel Geld, dass du Angst hast, es zu verlieren oder was auch immer. Du wirst, wie gesagt immer negative Gedanken haben und du wirst in bestimmten Situationen immer herausgefordert sein. Aber natürlich verändern sich diese Herausforderungen und Situationen.

Und die meisten meiner Kunden sind halt dabei, auf die ersten 100.000 € hinzuarbeiten. Deshalb sprechen wir so viel über den Business-Aufbau. Und du bist schneller an deinem Ziel und auch leichter erfolgreich, wenn du nicht gegen diese Gedanken ankämpfst, sondern wenn du dir erlaubst, dass sie da sein dürfen. Weil bei allen unerwünschten Gedanken, unerwünschten Gefühlen - wenn du dich dagegen wehrst, machst du es stärker. Dadurch, dass du es nicht zulässt, dass es da ist und du dich davon bedroht fühlst, wird es im Prinzip lauter. Und deshalb werden dann die Gedanken immer stärker oder die Gefühle intensivieren sich. Ich beschreibe das ganz gern wie so einen Wasserball, den du im Pool unter Wasser drückst und irgendwann kannst du den nicht mehr halten und er schießt mit einer unglaublichen Geschwindigkeit in die Höhe. Das passiert, wenn du unerwünschte Gedanken unterdrückst oder nicht

zulässt, sie zu erkennen, sie mit Hunderten von Affirmationen überlagerst und denkt so lalala Ich darf nichts Negatives denken, sonst kreierte ich was Negatives. Nein, es ist voll okay. Es darf da sein. Und auch: Das gesamte Spektrum aller Gefühle haben ihren Sinn. Und du darfst denen Raum geben. Es geht nicht darum, dich denen hinzugeben, sondern sie zu beobachten, sie wahrzunehmen in deinem Körper und zu erkennen: Wie fühlt sich denn Wut an, wie fühlt sich Enttäuschung an, wie fühlt sich Freude an? Wie fühlt sich Friede an? Wie fühlt sich Entspannung an? Und allem, dem gesamten Spektrum an Gedanken, dem gesamten Spektrum an Gefühlen, Raum zu geben.

Die ideale Welt, in der es nur positive Gedanken und nur die wunderbarsten Gefühle gibt - Die gibt es nicht. Das ist eine Illusion. Genau wie es eine Illusion ist, dass alles irgendwann perfekt ist. Oder dass du an einen wunderbaren Ort gelangst an dem du nie wieder Probleme haben ist. Das wird nicht passieren. Du wirst Phasen in deinem Leben haben, wo alles ineinander greift, super klickt und du in allen Lebensbereichen oder in überwiegenden Lebensbereichen dich mega gut fühlst und... Weil alles wie am Schnürchen läuft. Natürlich gibt es das. Und dann wirst du dir entweder aktiv eine neue Herausforderung suchen, die wieder zu negativen Gedanken führt und zum Protest deines Gehirns. Oder wenn du es nicht aktiv machst, wirst du meistens vom Leben eingeladen und bekommst dann die nächste Herausforderung aufgetischt. Ich persönlich bin immer dafür, mir die Herausforderung selbst auszusuchen und freiwillig auszusuchen. Klappt auch nicht immer.

Also in dem Sinne: Negative Gedanken sind kein Problem. Sie sind vielleicht etwas nervig, wie manchmal schreiende Kleinkinder. Und sie sind nicht dazu da, dass sie die Steuerung für dein Business oder dein Leben übernehmen. Sondern sie sind dazu da, dass du sie beobachten kannst, dass du sie wahrnehmen kannst, dass du erkennst, dass dein Gehirn einfach so ist und dass das okay ist und dass du dann deine Aufmerksamkeit auf das lenken kannst, was dich unterstützt, was dich trägt und was dich zu deinem Ziel bringt.

Also, hab einen wunderschönen Tag, eine wunderschöne Woche und wir hören uns nächste Woche wieder. Bis dahin.

Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszurechnen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.