

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 41:

#### Ist es besser, keine Ziele zu haben? Mit Dr. Johanna Disselhoff



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 41.*

*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, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.*

*Julia: Hallo zusammen. Heute bin ich hier mit der großartigen Dr. Johanna Disselhoff aus Frankfurt. Obwohl nee, wo kommst Du her?*

*Johanna: Wörrstadt.*

*Julia: Wörrstadt, genau.*

*Johanna: Aus der Nähe von Mainz. Ich wohn total ländlich hier.*

*Julia: Sehr schön. Genau das Gegenteil von mir. Genau. Johanna, du warst ja schon mal im Podcast, und wir tauschen uns regelmäßig aus. Und du hattest kürzlich diese Idee durch geschickt, dass wir uns mal darüber unterhalten, was passiert, wenn uns unsere Ziele im Prinzip nicht glücklicher machen. Oder dass es so diese Denkfehler gibt, die damit verbunden sind. Wir hatten uns zu unterschiedlichen Themen ausgetauscht und haben wir gesagt: Okay, super. Wir können jetzt halt... Wir können darüber sprechen, aber wir können ja auch parallel einfach mal Record drücken und die Hörer:innen daran teilhaben lassen.*

*Johanna: Ich finde das großartig. Ich habe schon bei unserer letzten Folge das Gefühl gehabt, wir hätten noch ewig weiterreden können.*

*Julia: Total.*

*Johanna: Und von daher freue ich mich total, dass wir nochmal eine Folge aufnehmen.*

*Julia: Super. Magst du dich nochmal vorstellen, Johanna? Für alle die, die die erste Folge nicht gehört haben. Was wir unbedingt... Was ihr unbedingt nachholen müsst? Wir verlinken die Folge hier auch noch mal da drunter.*

*Johanna: Ja, gerne. Mein Name ist Dr. Johanna Disselhoff. Ich bin Diplom Psychologin und Expertin für Psychosomatik und biete einen Selbsthypnose-Lernen-Onlinekurs an und Eins-zu-eins Sitzungen mit Hypnose. Alles spezialisiert auf psychosomatische Symptome.*

*Julia: Großartig. Kann ich sehr empfehlen.*

*Johanna: Magst du dich auch nochmal vorstellen, Julia? Für alle meine Hörer im Gehirnwäsche Podcast.*

*Julia: Unbedingt. Also, mein Name ist Julia Lakaemper. Ich bin Mindset und Business Coach aus Berlin. Und ich helfe meinen Kund:innen dabei, mehr Geld zu verdienen und weniger zu arbeiten.*

*Johanna: Das klingt super.*

*Julia: Ja, ne? Es hat Jahre gebraucht, um diese Tagline hinzukriegen. Jetzt sitzt sie.*

*Johanna: Ja perfekt. Also sowas von klar!*

*Julia: Sehr schön. Also wir haben ja letztens... Ich habe dir erzählt, das war wahrscheinlich, als wir in Mexiko waren, also wir treffen uns meistens in den USA oder Mexiko als Urlauber.*

*Johanna: Verrückt, ne? Wir haben jetzt noch nie in Deutschland getroffen.*

*Julia: Das holen wir nach. Das ist klimaneutraler. Genau. Das ich ganz oft eine Ernüchterung erlebe oder eine Enttäuschung erlebe, wenn ich meine Business Ziele erreiche. Was Impact Ziele sind, also dass ich bestimmte Anzahl an Kund:innen oder meinetwegen auch Follower erreichen will. Oder halt auch klare finanzielle Ziele. Und das fand ich so selber interessant zu beobachten an mir, weil es gibt schon natürlich einen Moment der Freude. Und ich fand es aber total erschreckend, wie schnell dann auch Enttäuschung kommt, weil ich offenbar oder mein Gehirn offenbar so viele idealistische Vorstellungen davon hat, was dann alles passiert durch dieses Geld, das dann diese Ernüchterung eintritt. Und du fandst es total spannend als jeder Fall.*

*Johanna: Ich fand das superspannend, weil ich das an ganz vielen Stellen sehe. Ich habe das zum Beispiel selber erlebt. Wir hatten es vor Monaten schon mal davon... Also, du hast mir irgendwann letztes Jahr schon mal erzählt, glaube ich. Und dann ist mir nämlich aufgefallen, ich habe letztes Jahr abgenommen. Weil ich in meiner Schwangerschaft vor ein paar Jahren wirklich sehr stark zugenommen hatte. Ich hatte 30 Kilo zugenommen und also wirklich extrem. Und bin das letztes Jahr nochmal angegangen, nochmal ein bisschen abzunehmen. Und hat mir da auch Unterstützung geholt, und mit der Idee: Wenn ich abnehme, dann habe ich mehr Energie und bin fitter. Und als ich dann ein gutes Stück abgenommen hatte, habe ich gemerkt: Das stimmt gar nicht, ich erreiche gar nicht dieses Ziel. Also ich nehme zwar ab und natürlich - ich fühl mich besser auf verschiedenen Ebenen. Aber es ist nicht das, was ich mir ausgemalt habe, wie viel mehr Energie in meinem Leben da ist oder wie viel fitter und toller ich mich dann fühlen würde. Stimmt nicht, ist nicht eingetreten, auch wenn ich mich natürlich besser fühle dadurch. Aber das hat mir nochmal... Das hat mich dann direkt so an das erinnert, was du erzählt hast, wo ich dachte: Das ist ja spannend. Wir machen das, glaube ich, sehr, sehr oft in verschiedenen Bereichen, dass wir uns von einem bestimmten Ziel was Bestimmtes erhoffen, ein bestimmtes Gefühl. Ohne uns klarzumachen, dass wir Gefühle ja nicht durch Ziele erreichen. Weil mehr Energie haben in meinem Alltag ist ja oder mich besser fühlen, ist ja ein Gefühl. Und das tritt nicht einfach durch Gewicht verlieren ein. Und dann habe ich erst angefangen zu gucken: Okay, wie will ich mich denn fühlen, wie will ich durch den Tag gehen, und wie erreiche ich das?*

*Und dann habe ich angefangen, nach Möglichkeiten zu suchen, wie das funktioniert. Und zum Beispiel eine ganz simple Methode oder Möglichkeit, die mir dann gekommen ist, ist einfach immer wieder Musik aufdrehen und eine Runde Tanzen oder Singen, und das hebt einfach sofort die Stimmung und die Energie. Und es ist so simpel. Und ich bin vorher nicht. Ich weiß, es klingt jetzt vielleicht für viele so simpel, und ich sage jetzt nicht, dass Tanzen und Singen die Lösung für alles ist. Aber ich bin auf diese simple Lösung vorher nicht gekommen, weil in meinem Gehirn das mehr Energie haben war kausal verknüpft mit Abnehmen. Ich dachte, das geht nur, wenn ich abnehme. Und vor allem dachte ich, es kommt dann automatisch. Und den Effekt, den haben wir zum Beispiel ganz oft auch beim Kaufen, dass wir was Bestimmtes kaufen, weil wir uns ein bestimmtes Gefühl davon erhoffen. Und dann tritt das ein, was du auch beschrieben hast. Dann tritt relativ schnell so eine Ernüchterung ein, ne?*

*Julia: Mhm.*

*Johanna: Dass das dann doch nicht dieses Gefühl bringt.*

*Julia: Total. Das neue Kleid oder Kleidungsstück oder keine Ahnung was auch immer, was man sich dann kauft, dass diese Freude, die man vielleicht noch im Laden verspürt, dann denkt so: Das ist großartig, ziehe ich das dann an, und super, ich werde gefeiert, ich feier mich selbst. Das*

*verfliegt halt total schnell, ist dann doch einfach nur eine Klamotte letztlich.*

*Johanna: Ja, es ist dann doch nur ein Stück Stoff. Und es kann dir kein Stück Stoff Selbstvertrauen geben. Sondern es sind ja immer deine Gedanken, die du dir darum erzählst. Ich habe das zum Beispiel letztes Jahr im Sommer gemerkt, da hatte ich mir ein rosanes Kleid gekauft mit noch so ein bisschen Muster drauf. Und das fand ich beim Anprobieren total toll. Und dann hatte ich es einmal an und hab mich so vorbeigehen im Spiegel gesehen und dachte: Ach herrje, ich sehe aus wie Miss Piggy. Und dann habe ich mich super unwohl gefühlt. Wegen diesem einen Gedanken habe ich mich super unwohl gefühlt in diesem Kleid, was ich eigentlich toll fand. Und als ich das realisiert habe und nach Hause gekommen bin, habe ich gedacht: Nee, das kann es nicht sein! Ab jetzt ziehe ich dieses Kleid bewusst an und übe das, dass immer, wenn ich mich sehe im Spiegel oder einem Schaufenster oder egal wie. Da übe ich das, über mich positive Gedanken zu haben, um mir zu erzählen, wie gut ich aussehe. Und dass das Witzige ist, ich kriege immer Komplimente, wenn ich dieses Kleid anhabe. Immer! Obwohl es bestimmt nicht das vorteilhafteste Kleid ist oder so. Aber das ist so ein schönes Beispiel dafür, wie wir ausstrahlen, was wir über uns denken. Und das ist das, was dann Selbstvertrauen macht, wenn man anfängt, bewusst da einzusteigen und besser über sich zu denken und nicht zu denken, dass das Kleid das macht.*

*Julia: Ja, total, und dass wir auch nichts brauchen. Also wir müssen nichts haben, um uns selbstbewusst... Wir müssen nur sein. Und ich glaube, das ist was, was wir ja auch total anders beigebracht bekommen. Und dass wir dann selber deshalb auch diese kausalen Zusammenhänge haben. Einfach so was gesellschaftliche Normen angeht oder was wir in der Werbung aufnehmen. Oder keine Ahnung, dass wir einen bestimmten Schulabschluss vielleicht brauchen, um in der Familie anerkannt zu sein. Oder was auch immer. Je nachdem, was es für Regeln gibt, dann auch in den Familienkontexten. Aber ich finde es so spannend, das ist halt alles gelernt. Du kommst ja nicht als Baby auf die Welt und hast eine materielle Wunschliste dabei. Das ist ja einfach nur... Je nachdem, in welchem Umfeld du dann reingeboren wirst, kommt dann was, was dann kulturell, gesellschaftlich und sonstigen Anforderungen dann einfach so auf dich einprasselt. Und das wird dann zu dem, was wir vermeintlich brauchen und haben wollen.*

*Johanna: Absolut. Das ist ja auch das, was uns in der Werbung oder in den Medien auch immer verkauft wird. Wir kaufen ja nicht das Ding, weil wir denken, dass wir das Ding brauchen. Sondern wir kaufen ja das Lebensgefühl, was uns da vermittelt wird, weil wir denken, dass unser Leben dann so wird, wie es da gezeigt wird, wenn wir diese Sache besitzen.*

*Julia: Ja, ja. Wenn wir das schnittige Auto haben, dann haben wir auch die Partnerin, die sich gerade auf den auf den Beifahrersessel schwingt,*

*oder den Partner oder die Kinder, die im Van mitfahren oder so mit den süßen Kuscheltieren und die keinen Stress machen. Sehr spannend.*

*Johanna: Genau. Und diesen Denkfehler, den sehe ich eben immer wieder, dass wir so Dinge miteinander verknüpfen, die nichts miteinander zu tun haben.*

*Julia: Hmh, ja.*

*Johanna: Ganz, ganz oft!*

*Julia: Nee es ist halt nicht das Ankommen. Also es ist nicht das Ziel an sich und das, was wir damit verbinden. Sondern es ist halt der Weg dahin, der ja uns tatsächlich das gibt, was wir haben wollen. Und diese Erkenntnis das ist halt immer, wie du das eben auch schon gesagt hast, immer aus dem Inneren heraus, immer aus uns heraus entsteht. Und dass wir äußere Umstände zum Anlass nehmen können, aber nicht müssen, um uns anders zu fühlen.*

*Johanna: Genau. Du kannst dich super fühlen in einem bestimmten Kleid oder Kleidungsstück. Aber... Genau, das ist genau das. Mach dir klar, das kommt durch deine Gedanken, weil du dir erzählst, dass du dich toll fühlst und dass das gut aussieht und nicht vom Kleidungsstück.*

*Julia: Ja.*

*Johanna: Und...*

*Julia: Entschuldigung.*

*Johanna: Und dann kommt so... Kein Problem. Und dann kommt ein zusätzlicher Effekt dazu, dass wir so lange auf ein Ziel hinarbeiten. Wie du auch gesagt hast, so ein finanzielles Ziel zum Beispiel oder auch so ein gesundheitliches Ziel wie das Abnehmen oder so. Da arbeiten wir dann monatelang, jahrelang darauf hin. Und wenn wir dann da sind, dann kommt diese Ernüchterung, weil wir dann merken, dass dann nicht sich drastisch unser Leben ändert.*

*Julia: Mhm.*

*Johanna: Sondern dass wir ja immer noch die gleiche Person sind. Die sich natürlich in gewissen Aspekten weiterentwickelt hat, aber die jetzt nicht 180-Grad-Drehung gemacht hat und ein anderer Mensch ist.*

*Julia: Ja, absolut. Und dann kann halt sowas passieren wie eine Erfolgsintoleranz, ne? Das du dann dich unbewusst sabotiert, weil dein Gehirn denkt, das, was da jetzt gerade im Außen ist, das ist das Problem. Das viele Geld, der viele Umsatz, der hohe Gewinn, das ist das Problem. Ich fühle mich ja gar nicht so, wie ich mich fühlen sollte, müsste, mir antizipiert habe und dachte, das ist spannend. Und das hatte, das hatte ich tatsächlich bei dieser 100.000 € Grenze, das war mir so wichtig, dahin zu kommen. Das war... Also, ich habe da wirklich mich so... So, dieses „clawing“ habe ich da... Ich habe so ein Bild, wie ich so wirklich so irgendwie...*

*Johanna: Dahin gekämpft hast zu den 100.000.*

*Julia: Mich da total hin gekämpft hab. Und dann war ich da. Und dann kam sowas wie: Das war jetzt aber zu leicht oder das ging jetzt zu schnell oder das war Glück. Dann auch Gedanken, die dazu geführt haben, dass ich mir überhaupt nicht mich und meine Leistung anerkannt habe und wertgeschätzt habe. Und gar nicht wirklich mir auch die Zeit genommen haben, das zu analysieren und mir selbst bewiesen habe, warum das funktioniert hat. Und dann habe ich so eine Tendenz bemerkt, so: Oh jetzt bin ich hier gerade dabei so viele Zweifel zu haben und auch Sorgen zu haben, dass ich das jemals wiederholen kann und dass ich das halten kann. Das war dann wirklich so ein Wachsen in diese neue Unternehmerrolle hinein, die ich dann aber ganz bewusst und aktiv gegangen bin. Weil ich gemerkt habe, wenn ich jetzt mein Gehirn auf*

*Autopilot weiterfliegen lasse, dann sind wir auf Sinkflug, sowas... Das geht nicht gut.*

*Johanna: Ja, ich glaube, genau das ist das Problem, dass unser Gehirn in dieser Phase, bis wir das Ziel erreichen... Unser Gehirn gar nicht mitbekommt, dass wir schon mitten auf dem Weg sind. Und erst wenn wir es erreicht haben, dann schalten wir um sozusagen und merken: Oh, wir haben es geschafft. Und dann kickt so die ganze Panik ein. Weil dann kommt so dieses: Wie haben wir das gemacht, was es passiert da? So ja, und dann muss man erst mal diesen Weg gehen und sich klar machen: Ja, das habe ich wirklich geschafft. Und ich sehe das ganz oft, zum Beispiel auch bei meinen Kursteilnehmer:innen, wenn es um psychosomatische Symptome geht, dass da, wenn die Symptome sich bessern, dann tritt damit... Das ist ja das, was man sich wünscht. Man wünscht sich ja, dass die Schmerzen weniger werden, dass die Migräne, die Rückenschmerzen oder was auch immer die Leute mitbringen, dass das weniger wird. Aber in dem Moment, wo es weniger wird, kommt gleichzeitig die Angst und Unsicherheit, ob das wirklich stimmt und ob man das jetzt wirklich erschaffen hat oder selber gelöst hat oder ob das jetzt nur mal kurz Zufall ist.*

*Julia: Superspannend ja. Und es gibt ja auch dieses Phänomen, weil wir uns so eine Idee davon geschaffen haben, wer wir dann sind, also so: Wer bin ich ohne Schmerzen? Wer bin ich mit mehr Geld? Wer bin ich denn nur noch vier Tage, drei Tage die Woche arbeitet? Um dann zu*

*bemerkten, dass deckt sich vielleicht gar nicht mit der Person, die ich dann wirklich bin. Oder du hattest da auch ein Beispiel genannt von deinen Teilnehmer:innen, dass sie dann gewisse Erwartungen an sich richten, wenn die Schmerzen weg sind. Magst du da mal von erzählen?*

*Johanna: Genau. Ich frage, ich frage... Das ist eine Frage, die stelle ich immer mal wieder in meinen Einzelsitzungen oder auch in meinem Kurs, die super wichtig ist. Und wenn du zuhörst und mit psychosomatischen Problemen zu tun hast oder Schmerzen, dann stell dir die Frage auch mal gerne und schreib dir deine Gedanken dazu auf und frag dich mal: Was wäre, wenn du gesund wärst? Was würdest du von dir erwarten? Was würdest du von dir verlangen? Wie sollte dein Leben dann sein? Und daran sieht man dann ganz oft, wo ein Teil, also es muss nicht der komplette Grund für die Schmerzen sein, aber wo zumindest so eine Teilblockade liegt. Weil ganz oft kriege ich dann erzählt, dass die Leute unglaublich viele Anforderungen an sich haben: Auf alle Feste gehen, an allen Terminen teilnehmen, Überstunden machen, immer die beste Arbeit liefern, immer top das Kind betreuen auch noch. Alles gleichzeitig. Wo dann einfach klar wird: Ja, das würde so oder so nicht funktionieren. Also, dazu müsste man nicht gesund sein, dazu müsste man Wonder Woman sein. Damit das funktioniert. Das heißt und das ist der Punkt, wo unser Gehirn sofort in den Widerstand geht und wo wir dann erst mal aus diesem... aus dieser Idee rauskommen müssen, wer wir sein sollen und aus diesen Erwartungen an uns selbst, damit wir gesund werden können. Also das heißt, da müssen wir erst mal die Ansprüche an uns selbst auch runterschrauben, was wir von uns erwarten.*

*Julia: Mhm, ja. Das ist total spannend, und auch das kann man absolut aufs Business übertragen und auch zu sehen: Okay. Wie... Ich habe zum Beispiel so eine Übung, in der Money Flow Academy, dem Gruppenprogramm wo es vor allem um Money Mindset geht, zu sagen... Also, da lade ich sie so relativ zu Beginn ein, dass sie sich auf den Post-It schreiben und an den Badezimmerspiegel kleben: So sieht eine wohlhabende Frau aus.*

*Johanna: Okay, das klingt spannend.*

*Julia: Und viele verdienen halt noch nicht so viel Geld, also nicht alle. Wir haben unterschiedliche Einkommensstufen in der Money Flow Academy. Aber, wenn da jetzt jemand ist, der sich gerade selbstständig gemacht hat und vielleicht 0€ oder 100.000 € verdient hat, klebt sich das an den Badezimmerspiegel. Und dann kommen ja ganz, ganz viele Gedanken und auch diese Idee, wie eine erfolgreiche oder wohlhabende Frau sein müsste. Wie die gekleidet werden müsste, was die für ein Auto fährt, ob die überhaupt ein Auto fährt, wie der Schreibtisch aussieht, wie die Arbeitszeiten aussehen. Anstatt auch da zu sehen: Es gibt 1.000 und eine Variante davon, und wir können das selbst definieren, wie wir sein wollen in dieser Rolle. Es kommen natürlich sofort aus dem Gehirn all die Informationen, die wir auch gelernt haben aus der Werbung gezeigt wurden und so weiter, in der Werbung gezeigt wurden. Und all diese Klischees kommen dann und Anforderungen und Rollenbilder, die wir*

*dahaben. Und es hat auch viel mehr was mit Wonder Woman zu tun oder einem perfektionistischen Denken, ne? Ich habe dann alles im Griff in meinem Business, und ich habe keine Ängste mehr, und nichts geht mehr schief. Und ich habe das perfekte Team und die tollsten Kunden, und mit der Familie ist alles super, und ich bin auch total fit und schlank und ständig glücklich.*

*Johanna: Und ich glaube, wir können beide für alle, die zuhören und selbstständig sind, beide bestätigen, dass die Ängste einfach bleiben, auch wenn man mehr Kunden hat und auch wenn man mehr als ausgebucht ist. Einfach die gleichen Ängste bleiben. Und... Also ich habe trotzdem immer mal wieder das Gefühl: Wie verdiene ich denn eigentlich Geld in den nächsten Monaten? Obwohl ich eigentlich genau weiß, wie das geht, ne? Das kommt einfach immer mal wieder, weil man natürlich am Anfang der Selbstständigkeit an so Punkten ist, wo man es wirklich nicht weiß.*

*Julia: Ja.*

*Johanna: Und ich finde das so spannend mit dem Zettel, was du gesagt hast, was sich deine Teilnehmerinnen an den Spiegel kleben sollen. Weil da denkt man ja oft... Ich mache in meinem Kurs, zum Beispiel im ersten Workshop auch immer so eine Übung Zielvision. Wo wir versuchen, uns schon mit der Version zu verbinden, die wir dann sind, wenn wir gesund*

*sind. Und das klappt nicht immer bei allen. Bei manchen klappt das wunderbar, und bei anderen gibt's da wie so eine Wand, wie so eine Blockade zum Einsteigen. Und man denkt ja dann immer, das Ziel wäre, dass das sofort klappen soll und dass irgendwas nicht stimmt, wenn das nicht klappt. Und das gleiche ist ja mit dem Zettel, da denkt man dann: Okay, ich übe das jetzt und dann soll das klappen. Aber bei einigen wird es dazu führen, dass es viele Selbstzweifel hochbringt und ganz viele negative Gedanken. Und sich da klarzumachen: Das ist Sinn der Übung. Es ist nicht in der Übung, sich einzureden: Ich bin eine wohlhabende Frau oder ich bin jetzt gesund. Sondern Sinn der Übung ist: All die Selbstzweifel oder all diese inneren Widerstände und Glaubenssätze und all das, was dazwischensteht, zu finden und damit zu arbeiten.*

*Julia: Ja, total.*

*Johanna: Und das aufzurufen.*

*Julia: Ja, absolut. Ich erlebe das bei meinen Kunden ganz viel, dass die dann Angst kriegen. Das sie dann vorstellen und fragen, so: Jetzt habe ich hier... Okay, ich habe jetzt hier eine Liste von 100 Glaubenssätzen. So wie schnell muss ich die denn jetzt alle abarbeiten? Und auch dieser schnell weg von diesem bösen Gedanken. Wo ich dann halt auch würde sagen: Na ja, die werden wahrscheinlich bleiben. Also freunde dich gut mit ihnen an. Oder es geht gar nicht darum, die loszuwerden. Sondern es*

*geht darum, einen anderen Umgang damit zu finden, und dann... Manche Gedanken verschwinden natürlich oder sind dann nicht mehr so präsent.*

*Johanna: Ja oder auch so ein bewussteres Entscheiden zu kommen. Wenn ich dann sehe, ich habe diesen Glaubenssatz: Ich muss immer für alle da sein, zum Beispiel, was in der Psychosomatik oft eine Rolle spielt. Und dann zu sehen: Oh okay, und jetzt bin ich an so einem Punkt, wo ich sehe ich will jetzt all diese Termine zusagen. Weil ich für alle da sein will und ich weiß aber mittlerweile durch diese psychologische Arbeit, dass das dazu führt, dass ich meine Migräne habe oder meine anderen Symptome. Und dann bin ich an dem Punkt, wo ich entscheiden kann, so: Will ich jetzt alle Termine zusagen und Migräneattacke haben oder sage ich Termine ab und arbeite dann mit den negativen Gefühlen, die das hochbringt, und lerne, wie ich damit umgehen kann.*

*Julia: Absolut ja. Mit der Angst, nein zu sagen. Oder mit dem, mit der Angst, was dein gegenüber möglicherweise sagen kann oder wie es reagiert.*

*Johanna: Ja, genau. Und wir machen das ja nur, wie du schon sagst, aus dieser Angst, was dann an Gefühlen hochkommt. Und weil die Angst ist, ja nicht... Wir denken vielleicht, dass dann irgendwas passiert. Aber was tatsächlich passiert ist, dass wir negative Gedanken haben und negative Gefühle, die wir nicht haben wollen. Und davor rennen wir weg. Und das*

*ist unser Schritt in die Lösung. Davor nicht mehr wegzurennen, sondern dafür Lösungen zu finden. Mit dieser inneren Unsicherheit zu leben, mit dieser Angst, was jetzt andere denken, mit diesem Gefühl, nicht genug zu sein und da einen anderen Weg zu finden.*

*Julia: Ja, absolut. Und das finde ich, das kann man wirklich in jedem Lebensbereich lernen. Also das ist so faszinierend. Und das finde ich auch so schön, wenn man es jetzt, egal in welchem Kontext man es lernt... Also bei dir in Bezug auf Psychosomatik und Schmerz, bei mir in Bezug auf Business und Geld oder auch Zeiteinsatz. Diese Leistungsorientierung. Da auch sich selbst gegenüber zu sagen: Nee es reicht jetzt. Da dann wirklich festzustellen, dass das kann sich auch wirklich sehr, sehr unangenehm anfühlen. Das sind sehr spannende und teilweise tiefgreifende Transformationen, die da stattfinden. Und dann kannst du es halt auch übertragen auf einen anderen Lebensbereich. Das passiert nicht unbedingt automatisch, aber weil du hast dann in dem Lebensbereich diese Kompetenz erworben und mehr Bewusstsein geschaffen. Und du startest im Prinzip nicht bei null, wenn du es auf einen anderen Lebensbereich überträgst. Und das finde ich auch immer so spannend, dass es sich immer lohnt, an diesen Themen zu arbeiten, egal wo der Einstiegspunkt ist. Und es geht immer um den gesamten Menschen.*

*Johanna: Ja, absolut. Ja, das wirkt sich auch immer aufeinander aus, würde ich auch so sehen.*

*Julia: Ja, sehr schön. Also - brauchen wir denn überhaupt noch Ziele, Johanna?*

*Johanna: Ja, klar! Um genau das zu machen. Um genau das rauszukitzeln, was da noch an Themen drunter ist. Da wird es ja dann erst spannend, wenn wir uns Ziele setzen und sie erreichen und dann merken: Oh, das war gar nicht unser eigentliches Ziel. Weil das muss man sich ja auch klarmachen, wenn du dir das Ziel setzt oder Ziel gesetzt hast vor ein paar Jahren 100.000 in deinem Business zu machen. Und dir damit alles Mögliche ausgemalt hast und dann da ankommst und merkst: Mhm, das ist es nicht, das ist nicht das, was ich gesucht habe. Und dir dann das nächste... Dann kannst du dir das nächste finanzielle Ziel setzen und dann wieder da ankommen und merken: Das ist es nicht. Oder du fängst dann an dem Punkt, dich zu fragen, was ist denn mein eigentliches Ziel? Da wird es ja spannend. Weil unsere Gesellschaft uns immer vorgaukelt, dass finanzielle Ziele das wichtige wären, Karriereziele das Wichtige wären oder Familie gründen oder was weiß ich. Es gibt so ein paar gesellschaftliche Motive, die unglaublich wichtig sind. Aber vielleicht ist das nicht Glück für dich. Vielleicht ist das toll eine super Firma zu haben, aber für mich ist es zum Beispiel... Mir gibt es unglaublich viel mit meinen Klientinnen zu arbeiten und zu sehen, wie es den besser geht. Und da gehe ich unglaublich glücklich aus den Gesprächen. Und natürlich freue ich mich auch darüber, dass ich damit*

*Geld verdiene. Aber ich glaube schon, dass das stimmt, was du auch sagst, dass das nicht glücklicher macht, je mehr man dann verdient.*

*Julia: Ja, genau. Also ab einem gewissen Punkt. Also für mich war das halt schon so dieses Raus aus der Existenzangst oder raus aus so einem Level, wo... Das kann ja selber auch jeder selber für sich definieren. Aber ich kann mich erinnern an eine Studie, diese Glücksindex Studie, dass man gesagt hat: Ab einem bestimmten Einkommenslevel, ist heute bestimmt anders, ich glaube, damals waren es so 60.000 Dollar im Jahr, ist heute mit Sicherheit höher. Und im Prinzip der Möglichkeit, auch mal außerhalb essen zu können oder ein bisschen Unterstützung zu haben im Haushalt oder beim Babysitten oder wo man halt... So ein paar Dienstleister, die man dann in Anspruch nimmt. Also das... An die Studie kann ich mich sehr gut erinnern. Und das war bei mir auch dieser Effekt, wo ich dachte: Jetzt bin ich... Jetzt fühle ich mich frei in meinen Wahlmöglichkeiten, jetzt kann ich wirklich so leben, reisen, essen, wie ich es gerne möchte. Und hab diese Unabhängigkeit. Aber für mich ist es auch tatsächlich das aller, allerwichtigste ist diese sinnstiftende Arbeit. Das ich was tue, was mir wirklich am Herzen liegt und was mir Sinn ergibt. Und ich würde es halt auch für weniger Geld machen. Aber es macht halt auch Spaß. Und habe ich ja auch in meinen ersten Jahren.*

*Johanna: Genau haben wir ja auch vorher schon gemacht.*

*Julia: Genau. Und mir macht es Spaß, halt wirklich diesen Weg zu gehen. Was passiert denn ich eigentlich auf dem Weg zum nächsten Einkommensziel? Und... Also, weil ich habe einfach ein Thema mit Geld. Geld triggert mich auf eine Art, Geld beglückt mich auf eine Art. Und trotzdem ist halt auch immer diese Ernüchterung mit dabei, weil letztlich ist es ja einfach nur Geld. Es kann mir das nicht liefern, was mein Gehirn da gerne noch mit da verbindet. Aber ich finde das auch total faszinierend... Wie jetzt Vorbilder, Brooke Castillo zum Beispiel dabei zu beobachten und zu schauen: Okay, auf dem Weg 100 Millionen Dollar mit ihrem Coaching Business zu verdienen, was ist sie alles bereit zu tun? Oder wie ist sie bereit über sich hinauszuwachsen? Welche Strukturen schafft sie? Was lernt sie alles? Wo sie bereit, zu scheitern? Und das dann... Also, das ist jetzt nicht mein Ziel, aber das auf meine Ziele anzuwenden und auch da zu sehen, da gibt's was zu lernen. Und ich will weiterwachsen, nicht nur in diesem Bereich, auch in anderen Lebensbereichen. Und das ist für mich auch... Das gehört halt auch zu einer sinnstiftenden Tätigkeit. Generell in meinem Leben zu sagen: Das ist jetzt was, was mich gerade interessiert und dann interessiert mich vielleicht noch Sport oder so, ne? Momentan begeistert es mich total, weil ich so sichtbar stärker geworden bin, beim Bootcamp nehme ich halt gerne die schweren Hanteln. Und die haben schon letztens in der Gruppe so gescherzt, so: Boah Julia, ich überlasse dir die starken Hanteln, die schweren Hanteln und so. Und ich hatte halt jahrelang so ein Selbstbild von mir, dass ich so... Ich hatte mal so Spaghetti Ärmchen, ne? Und jetzt weiß ich so... Da ist jetzt halt Wumms drin und das finde ich total cool. Und da war tatsächlich noch keine Enttäuschung mit drin. Aber ich kann zum Beispiel immer noch keinen Klimmzug. Was etwas wäre, wo ich*

*vielleicht mal mir ein Ziel setzen möchte und dranbleiben möchte. Und dann mal schaue worüber ich dann ernüchtert bin und enttäuscht bin, weil das immer noch nicht mal ein perfektes Leben herstellt, auch wenn ich zwei Klimmzüge schaffe oder drei.*

*Johanna: Ich finde den Punkt so wichtig, was du auch eben nochmal mit der Studie gesagt hast. Weil man sagt das so leicht: Geld macht nicht glücklich. Aber natürlich macht Geld total glücklich. Geld macht superglücklich. Und Geld macht auch eine super Sicherheit und so eine Basis. Und dann habe ich aber das Gefühl, ab einem gewissen Einkommen dann steckt man sich Ziele, und dann geht es aber mehr darum, persönlich zu wachsen und das Geld ist dann schlicht und ergreifend Ergebnis von diesem Wachstum.*

*Julia: Ja. Absolut. Aber was macht... Warum macht Geld dich glücklich, Johanna? Das musste jetzt nochmal erklären.*

*Johanna: Mich macht Geld sehr glücklich. Ich bin unheimlich stolz drauf, dass ich seit 2016 selbstständig bin und damit Geld verdiene. Und ich war auch schon.... Ich weiß auch, dass... Ich habe schon mit 14 angefangen zu arbeiten. Da habe ich gekellnert in einem kleinen Restaurant bei uns im Nachbarort. Und dann mit 16 habe ich angefangen, in einem Asphaltlabor zu arbeiten. Und hab da mein Geld verdient in den Ferien, und das war auch echt anstrengende Arbeit. Aber*

*das hat mir sehr viel beigebracht über Physik und Chemie und solche Dinge, was ich in der Schule mich schwergetan hab zu verstehen und was ich aber so im Labor dann sehr gut nachvollziehen konnte. Und ich bin da auch immer gerne hingegangen. Aber es war wirklich anstrengend. Und das habe ich bis fast zum Ende von meinem Studium gemacht. Und dann hatte ich am Ende vom Studium habe ich einen Hiwi-Job bekommen und das war für mich wie der Jackpot. Ich wurde auf einmal dafür bezahlt, dass ich am Computer sitze oder dass ich irgendwie anderen Studenten was erkläre. Und ich dachte: Okay, du hast echt das Richtige studiert. Ich dachte das schon in meinem ersten Praktikum. In der Jugendstrafanstalt habe ich mein erstes Psychologen-Praktikum gemacht, glaube ich. Und da dachte ich schon: Der Psychologe, der trinkt den ganzen Tag. Das ist mein Traumjob. Der saß... also, der hat natürlich mehr gemacht, aber so aus dieser naiven Anfängersicht...*

*Julia: Der sitzt nur da und trinkt Tee.*

*Johanna: Und vor allem, wenn du halt gewohnt bist, dein Geld im Asphaltlabor zu verdienen, wo du halt echt rennen musst und wo es anstrengend ist und heiß ist, weil es muss halt eine gewisse Hitze haben, damit der sich überhaupt bewegt und du damit was machen kannst. Das heißt, da war es auch echt immer heiß, und die Sachen waren schwer, diese Kartons, die wir da hatten mit den Asphaltproben und sowas. Oder dann mal auf Baustellen fahren oder in Steinbrüche... Das war halt echt anstrengend. Und dann zu sehen, dass du dein Geld verdienen - noch viel*

*mehr Geld verdienen kannst, wenn du einfach Kaffee trinkst und mit Leuten sprichst. Das hat mich umgehauen im ersten Praktikum. Wo ich dachte: Boah, puh. Ich bin hier echt richtig, ne? Und dann mein erster Job. Das war eine Stelle an der Uni in Saarbrücken. Da habe ich für ein halbes Jahr eine Stelle gab, bevor ich meine Promotion angefangen hab in Tübingen. Und das war für mich der Jackpot. Ich habe ein volles Gehalt verdient als Psychologin und hab in der, glaube ich, in der Sozialpsychologie war das damals, gearbeitet. Und das war super. Ich habe ein paar Seminare gehalten und hab am Computer gesessen, Sachen gelesen, Inhalte erstellt... Also, das war super. Und deshalb... Und dann weiß ich noch ganz bewusst von meinem ersten Psychologengehalt, da habe ich mir einen Mantel und ein paar Schuhe gekauft, was mir sonst immer zu teuer gewesen wäre im Studium. Und diesen Mantel, den habe ich erst, glaube ich, letztes Jahr habe ich den erst entsorgt. Weil er dann wirklich durch war. Also, ich habe den lange behalten, und sowas macht mich glücklich. Also, ich arbeite auch immer bewusst mit so Ankern. Und da kann Geld glücklich machen. Zum Beispiel, ich gehe einmal die Woche oder alle zwei Wochen los und kauf mir ein paar Blumen und stelle mir die auf dem Schreibtisch und auf unseren Esstisch. Und dafür Geld auszugeben, macht mich unheimlich glücklich. Weil diese frischen Blumen sind für mich so ein Zeichen dafür, dass es uns gut geht und das alles gut ist. Und ich bin auch unheimlich stolz darauf, dass ich, obwohl ich Mama von einem dreijährigen Kind bin, so viel verdiene und mein Business weiter aufgebaut habe. Also, man kann da draus ganz viel positive Sachen ziehen, wenn man will. Ich könnte dir da jetzt ewig weitererzählen, wie mich Geld glücklich macht. Also.*

*Julia: Nee, das ist so spannend, weil du hast ja ganz ausführlich erstmal erzählt, die Tätigkeiten im Prinzip, die du gemacht hast. Also auch schon der Akt des Geldverdienens hat dir Spaß gemacht,*

*Julia: Auf jeden Fall.*

*Julia: Und das auch mal zu vergegenwärtigen. Also, ich glaube, es gibt genug Menschen, denen das nicht so geht. Denen es aber vielleicht so gehen könnte, wenn sie sich bewusst machen oder die vielleicht sich Gedanken darüber machen wollen, was sie anderes, wo sie ihre Talente und Stärken, anders einsetzen können, dass sie halt auch dieses Jackpot Gefühl bekommen. Weil das kenne ich auch aus unterschiedlichsten Szenarien. Ja.*

*Johanna: Ja, und das ist, das ist sehr viel Einstellungssache. Und auch zum Beispiel in dieser anstrengenden Arbeit in dem Labor. Da gab es immer eine Tätigkeit, die musste man halt machen. Und die fand ich super ätzend und unangenehm. Und es war schwierig, es war heiß, es war zeitlich... Es war so ein Zeitfaktor drin. Man musste da so Probekörper erstellen, so hieß das, wo man dann praktisch so die Straße simuliert. Und mit diesem Körper konnte man dann weiterarbeiten und den auf verschiedenen Tests unterziehen, um dann zu gucken, ob das Material auf der Straße wirklich standhält, einer gewissen Belastung.*

*Aber diese Probekörper zu erstellen, war für mich echt schwierig und hat mich unnötig... Also unheimlich viel Zeit gekostet. Und da musste ich die oft neu machen, weil es nicht richtig geklappt hat, und hin und her. Und hab mich oft davor gedrückt. Und irgendwann habe ich gesagt: Nee, es ist eine Aufgabe, die ich immer wieder machen muss, fast jeden Tag, wenn ich da arbeite. Es bringt nichts, mich davor zu drücken. Sondern ich muss jetzt rausfinden, wie das geht und vor allem, wie es mir Spaß macht. Und dann habe ich angefangen, da mit Ehrgeiz daran zu gehen und mit dem Ehrgeiz, das jetzt rauszukriegen, wie das geht. Ich kriege das jetzt raus, wie das geht! Und ich war in so kurzer, und das ist so das Spannende, durch dieses Commitment zu dieser Aufgabe war ich in so kurzer Zeit so gut, dass mein Chef damals mich das irgendwann nur noch machen lassen hat.*

*Julia: Das ist ja witzig.*

*Johanna: Und immer gesagt hast: Machst du das bitte? Oder dass der das auch an den Testergebnissen... Das war auch witzig, der konnte an den Testergebnissen sehen, ob ich das gemacht habe oder mein Kollege, weil ich da irgendwann so gut drin war. Und das ist so eine Strategie, die ich auch heute noch immer anwende, wenn ich irgendwas Ätzend finde in meinem Business oder auch vorher in meinen Jobs... Sobald ich merke, dass ich mich davor drücke und das ätzend finde. Setze ich so ein Stoppsignal und sag mir: Okay, und jetzt muss ich es machen, und zwar gerade deshalb. Und jetzt muss ich da drin gut werden, weil sonst habe*

*ich immer diesen Widerstand in meinem Leben. Und darauf habe ich ja keinen Bock. Und ich glaube, dadurch macht mir meine Arbeit schon immer so viel Spaß, egal in welchen Kontexten. Und auch als ich als Psychologin im Knast gearbeitet habe ein paar Jahre, war ich zum Beispiel supergut und schnell im Berichte schreiben. Man muss als Knast-Psychologe unheimlich viele Berichte schreiben, das glaubt man gar nicht. Man muss alles schriftlich dokumentieren, und man muss auch ans Gericht berichten und solche Sachen. Und das fand ich unheimlich ätzend und viele tun sich damit sehr schwer und schreiben das auf den letzten Drücker. Oder haben damit Probleme, auch in vielen anderen Kontexten. Und da habe ich auch angefangen zu gucken: Okay, wie wird das easy und wie macht das Spaß? Und wie finde ich eine Struktur, mit der das leicht wird? Und auf einmal hatte ich ruckzuck eine Struktur, die ich mit Fragen, die ich immer stelle, mit einem Skript, was schon vorbereitet war, was ich nur noch ausfüllen muss. Also, das ging dann ruckzuck, und dann waren diese Berichte überhaupt kein Problem mehr.*

*Julia: Das ist großartig. Und da, da ähneln wir uns sehr. Also so von dieser Grundannahme. Dieses: Okay, es ist jetzt so schwer, es wirkt so schwer und komplex auf mich jetzt. Da muss es doch eine Lösung geben. Ich will die jetzt für mich erschaffen, auch aus der Intention heraus, damit es leichter wird. Und ich glaube, dass... Das geht vielen anderen nicht unbedingt so. Oder das ist etwas auch, wo wir jetzt hier ganz klar sagen können: Das kann man lernen. Das ist ja auch nichts, womit man auf die Welt kommt oder in der DNA hat. Sondern das ist dann ja auch letztlich eine Entscheidung, zu sagen, ich nehme diese Herausforderung*

*jetzt auch an. Und mich hat das in meinem Business auch total begleitet. Dieses im Prinzip so ein emotionaler Tiefpunkt oder Hilflosigkeit, Ohnmacht. Gedanken wie: Ich schaffe das nicht, ich kann das nicht! Gott, das wird nie was. Hinzu: Jetzt erst recht. Jetzt. Wenn es offenbar klappt, es ja nicht so, wie ich es probiert habe, dann muss es doch einen anderen Weg geben und den will ich jetzt rausfinden.*

*Johanna: Ja, und ich glaube, dieses Commitment ist der entscheidende Faktor, um dann Spaß zu haben an Sachen und wirklich Lösungen zu finden. Und ich glaube, was viele andere Menschen machen, wie ich es noch so aus meinen angestellten Jobs kenne. Ist, anstatt sich hinzusetzen und zu committen und zu sagen: Ich finde die jetzt eine Lösung - koste es, was es wolle. Oder dauert so lange, wie es wolle. Was viele machen, ist, sie setzen sich mit anderen Kollegen zusammen, denen es auch schlecht geht damit und jammern. Und das führt halt nie zur Lösung. Und das ist was, was man einfach frühzeitig durchschauen muss. Dass das sich darüber auskotzen, kann natürlich mal helfen, aber das drüber jammern und sich gegenseitig in diesem Mindset drin halten von: Es gibt eh keine Lösung oder das ist halt schlimm und schwer. Das macht's dann schlimm und schwer, weil dann glaubt unser Gehirn das, und dann können wir keine Lösung mehr sehen.*

*Julia: Genau. Weil es wird ja dann... Genau es wird unlösbar. Und dann beweisen wir uns das wieder und wieder und wieder.*

*Johanna: Genau, dann bleiben wir da drin.*

*Julia: Und das muss ich sagen, das war auch so für mich der Schlüssel. Also genau das Gegenteil davon, war für mich wirklich der Schlüssel, auch mein Selbstkonzept von mir als Unternehmerin oder auch mir als Mensch zu verändern und wirklich zu sagen, auch zu verstehen: Selbstbewusstsein, selbstbewusstes Auftreten ist auch etwas, was man lernen kann - hatte ich auch noch nicht gelernt. Und da dann auch reinzugehen und zu sagen: Okay, ich will jetzt wissen, wie das geht. Und da nicht... Also da dieses Durchhaltevermögen dann auch zu haben, weil es natürlich nicht sofort klappt. Du hast wahrscheinlich nicht sofort die perfekten Asphaltproben dann hergestellt nach diesem Entschluss: Ich will jetzt wissen, wie es geht.*

*Johanna: Na ja, es hat noch ein bisschen gedauert.*

*Julia: Genau. Und ich glaube, das ist dieses... Also, das erlebe ich bei meinen Kund:innen auch immer wieder. Dieser Gedanke: Ich mach doch schon alles, ich mach doch schon so viel. Warum kriege ich denn jetzt noch nicht mein gewünschtes Ergebnis? Und das hast du eben so schön formuliert, zu sagen: Egal was es kostet, egal wie lange es dauert. Da wirklich sozusagen... Ich bin bereit, so lange dranzubleiben, bis ich es lerne. Und ich hole mir so viel Unterstützung, die ich brauche oder ich frage die richtigen Leute, die mir helfen können oder von denen ich*

*glaube, dass es die richtigen Leute sind. Und dann aber so, da dranzubleiben. Also das ist richtig cool.*

*Johanna: Ja, und ich glaube man unterschätzt, wie viel Drive da reinkommt in dem Moment, wo man sich wirklich committet und wo man sich aufhört, sich zu erzählen: Ich hab doch schon so viel gemacht, und ich hab doch schon probiert. Und warum muss ich es jetzt weiter probieren? Und warum bin ich nicht besser? In dem Moment, wenn man damit aufhört und sich einfach dazu committet zu sagen: Ich finde jetzt meinen Weg. In dem Moment tut sich ganz viel. Weil ich kenne das auch von vielen Klientinnen. Diese Idee, dass man doch schon so viel gemacht und probiert hat. Und dass man dann zum Beispiel auch an so einen neuen Kurs wie jetzt bei mir oder so ein neues Coaching mit der Idee rangeht: Okay, das ist das letzte was ich ausprobieren und wenn das jetzt nicht klappt... Und wenn man aber so eine Maßnahme schon antritt mit so einem... Mit so einer Idee davon, dass man sich ja eigentlich beweisen will, das sowieso nicht funktioniert. Dann ist das ja auch schon sehr, sehr schwierig. Sondern, und das ist ja das Gegenteil von Commitment. Ich probiere es dann zwar aus, aber ich bin eigentlich schon dazu committet, dass es eh nicht klappt.*

*Julia: Mhm.*

*Johanna: Anstatt zu sagen: ich bin committet dazu das ich einfach alles ausprobiere und meinen Weg finde.*

*Julia: Ja, ja. Und interessanterweise geht es der auch in dieser... Also da zu bleiben, in dem Jammern und Beschweren oder die Probleme und Herausforderungen dann bei den anderen zu sehen oder in den Umständen zu sehen. Das macht ja jetzt auch nicht gerade glücklich. Also auch das sich einzugestehen und zu sagen: Nichts zu tun ist keine Alternative. Es kann im Prinzip nur besser werden. Und das wirklich zu begreifen. Mir hilft es total, dann auch dranzubleiben und... Also ich habe definitiv auch noch Phasen des Selbstmitleids und der Trauer, was ich alles Schweres tragen muss, weil ich dann schnell immer wieder so in Perspektive bringe und denke so: Okay, aber es ist schon alles ziemlich gut.*

*Johanna: Ja und ich glaube, das ist auch das Entscheidende, dass man wirklich anfängt, jeden Tag diese Perspektive reinzubringen. Und weil das Gehirn... Wir haben es eben auch in unserem Vorgespräch vor dieser Folge auch davon gehabt, dass das Gehirn so viele Dinge als so schnell als normal annimmt. Und dann sich beschwert über Dinge, die eigentlich nicht so schlimm sind oder die vor ein paar Jahren eben noch nicht unser normal waren. Und da finde ich so wichtig, dass man sich da immer wieder im Hier und Jetzt verankert und zum Beispiel für sich guckt, wofür bin ich dankbar heute?*

*Julia: Mhm.*

*Johanna: Und ich weiß, Dankbarkeitsübungen, die sind so ein bisschen ausgelutscht, weil jeder Coach und jeder Podcast und alle erzählen von Dankbarkeit. Aber darum geht es gar nicht. Ich finde auch nicht, dass Dankbarkeit die Lösung für alles ist. Aber Dankbarkeit ist ein wunderbares Beispiel für so ein Anker. Wie ich das einerseits mit meinen Blumen mache, die ich mir auf den Tisch stelle. Ist aber Dankbarkeit auch so ein Anker im Hier und Jetzt und mich jeden Tag... Ich mache das ganz oft abends beim Einschlafen durchzugehen, wofür ich dankbar bin. Und wenn mir gar nichts einfällt, weil ich wirklich einen richtig Kacktag hatte, dann bin ich immer noch super dankbar dafür, dass wir in Deutschland leben. Das ich hier geboren bin, dass ich ein Dach über Kopf habe, dass ich fließend Wasser habe, dass ich Strom habe, dass ich all das habe. Und das erinnert mich auch automatisch so dran, mich für diese Basic dankbar zu sein. Erinnert mich auch automatisch daran, wie gut es uns geht,*

*Johanna: Absolut!*

*Johanna: Und wenn ich so einen richtigen Tiefpunkt habe, wo es mir richtig schlecht geht, dann habe ich ganz oft... Komme ich an dem Punkt, wo ich mir denke: Okay und wahrscheinlich gäbe es immer noch 90*

*Prozent der Menschheit, die jetzt mit mir tauschen würden, vielleicht sogar noch mehr.*

*Julia: Ja, und aber dein Leid ist dann ja auch echt so. Das finde ich auch wichtig. Aber wir dürfen uns auch schlecht fühlen, auch wenn wir privilegiert sind. Das finde ich total wichtig. Und aber auch immer wieder diese Perspektive auch bewusst zu schaffen und zu sagen: Ich bin mir meiner Privilegien bewusst. Und das kann nur das fließende Wasser in Trinkwasserqualität sein, und alle, die gerne reisen und sich ein bisschen auch so halb bewegen, merken sehr schnell, dass vieles, was wir für selbstverständlich erachten in Deutschland, halt einfach nicht überall selbstverständlich ist. Und auch wenn das so... Klar, weiß das jeder. Aber es ist dann halt auch nochmal anders zu erleben, ne? Oder keine Ahnung, irgendwo mal pinkeln zu müssen, wo es keine Toilette gibt, oder so. Halt so wirklich die absoluten Basics. Dann auch zu merken, so: Ja, das ist ganz schön schön, wie wir es so zu Hause haben und kennen und wie wir leben. Und von vielen kenne ich das. Ich bin ja auch lange am Stück lange gereist und oder Leute, die ausgewandert sind, vielleicht auch in Entwicklungsländer oder so, die auch mit einer ganz anderen Perspektive nach Deutschland zurückkommen und einer viel größeren Wertschätzung. Ohne jetzt zu sagen, dass hier alles super ist. Aber auch alleine die Qualität oder die, die... Auch das Privileg eines deutschen Passes zum Beispiel zu erleben. Und all diese Dinge sich immer wieder zu vergegenwärtigen, finde ich total wichtig und ist eine superschöne Erinnerung, diese Dankbarkeit auch.*

*Johanna: Und da sprichst du auch so einen wichtigen Punkt an, weil du gesagt hast: Natürlich gibt es ja auch Probleme. Und ich glaube, viele Menschen denken, dass man das nicht beides gleichzeitig geht. Natürlich habe ich Probleme und natürlich geht es mir auch mal schlecht. Aber ich kann ja trotzdem glücklich und dankbar sein. Und leider wird es auch in so bestimmten Coaching- und Persönlichkeitsentwicklungsszenen so dargestellt, als ob man auf so einer Glückseligkeitswolke schwebt, wenn man Dankbarkeitsübungen macht. Oder wenn man meditiert und so was. Meiner Meinung nach ist das überhaupt nicht das Ziel. Sondern ich versuche immer, meinen Leuten beizubringen, dass beides gleichzeitig da sein kann. Ich kann wütend sein, ich kann traurig sein, mir kann es total schlecht gehen, und ich kann trotzdem Dinge finden, für die ich dankbar bin. Und das ist wichtig, sich klarzumachen. Diese Gefühle schließen sich nicht aus. Sie finden übrigens auch in unterschiedlichen Hirnarealen statt. Das heißt, allein schon von der Hirnphysiologie her schließen sie sich überhaupt nicht aus. Und das ist nur so ein Denkfehler. Da sind wir auch wieder bei unseren Denkfehlern. Das ich das ausschließen würde, und dann lasse ich es nicht zu. Dabei kann zum Beispiel, wenn ich trauere, weil ich jemanden verloren habe, der mir sehr wichtig war, dann kann es ein ganz wichtiger Anker für mich sein, in meinem Alltag trotzdem dankbar zu sein und mir trotzdem auch erlauben glücklich zu sein mit dem, was ich habe. Oder mein Glück zu sehen. Und das gilt auch für ganz viele andere Situationen, wo ich vielleicht wütend bin, ängstlich bin, Probleme habe, kann ich trotzdem diesen Anker finden und in diese anderen Gefühle auch gehen.*

*Johanna: Das ist großartig, dass du das sagst und auch erklärst, wie das möglich ist. Meine Kund:innen haben das ganz oft, dass sie dieses: Na ja, aber ich kann noch nicht dankbar sein für das, was ich habe und mehr wollen. Doch natürlich, du darfst auch da beides. Auch da diese Dankbarkeit zu erleben und dann aber zu sagen, ich darf mir auch mehr wünschen, ich darf Sehnsüchte haben. Ich darf auch... Also in Bezug auf Business oder Geld ist auch nochmal zu verankern, auch das geht, und das zu schulen, und ist auch total wichtig.*

*Johanna: Auch richtig genau, und das ist ja Geld, auch so wunderbare Antreiber, weil zum Beispiel: Ich weiß, dass mich schon in meinem Labor-Job Geld unheimlich motiviert hat. Ich habe fast jeden Tag meine Tabelle gepflegt mit meinen Arbeitszeiten und mitgerechnet mit meinem Stundenlohn. Und mitgerechnet... Und das hat mich unheimlich motiviert, Tag für Tag zu sehen, wie die Summe wächst, und zu wissen, was ich da rauskriege. Und also, das kann ja auch so funktionieren.*

*Julia: Total ja. Wenn du dir bewusst bist, was du gerne mit dem Geld anstellen möchtest oder warum du es haben willst. Ja, total cool. Ach großartig, Johanna. Sehr, sehr schön, sehr, sehr spannend. Richtig cool. Sag, doch nochmal, oder möchte noch was ergänzen?*

*Johanna: Nee, ich glaube, wir haben alles besprochen, was wir uns überlegt hatten, und eigentlich noch viel mehr.*

*Johanna: Ganz großartig.*

*Johanna: Wieder so spannend, dass wir über so vieles reden können.*

*Julia: Absolut, wenn jetzt jemand mit dir arbeiten möchte, Johanna. Wie kann denn die Person Kontakt mit dir aufnehmen?*

*Johanna: Am besten über Instagram @JohannaDisselhoff oder über meine Homepage [www.drjohannadisselhoff.de](http://www.drjohannadisselhoff.de). Ich biete meinen Selbsthypnose-Lernen-Onlinekurs an. Der findet drei oder viermal im Jahr statt, und dafür gibt's auch einen Newsletter. Da könnt ihr euch anmelden, dann kriegt ihr alles mit. Und auf Instagram bin ich auch immer mal wieder aktiv, und da findet ihr mich auch. Aber sagst du doch auch nochmal, wie man dich findet.*

*Julia: Ja. Also unter [JuliaLakaemper.com](http://JuliaLakaemper.com) mit AE. Genau, ganz normal im Web. Da könnt ihr auch meinen Newsletter bestellen. Auch auf Instagram @JuliaLakaemper. Und ich launche mehrmals im Jahr die Money Flow Academy für alle, die Mindset und ihrer Geldbeziehung arbeiten wollen und für fortgeschrittene Selbstständige, die das nächste*

*Level erreichen wollen. Das sind für viele sind das 100.000 oder auch mehr. Es kann ein finanzielles Ziel sein. Auch ein Ich-will-weniger-arbeiten-Ziel sein. Da launche ich die Mastermind zweimal im Jahr. Da haben wir dann eine kleine Gruppe, wo wir dann gezielt an den Themen und am Mindset arbeiten. Genau.*

*Johanna: Super spannend.*

*Julia: Voll cool. Sehr schön Johanna. Das ist so schön immer mit dir zu sprechen. Ich bin sehr froh, dass wir das aufgezeichnet haben, freue mich schon auf das Feedback. Also die, das Interview mit dir ist auch einer der beliebtesten Podcast-Folgen bislang bei mir.*

*Johanna: Echt?*

*Julia: Ja.*

*Johanna: Ach, wie cool. Das wusste ich gar nicht.*

*Julia: Siehst du? Ein kleiner Blumenstrauß am Ende.*

*Johanna: Sehr gut.*

*Julia: Super. Dann 1.000 Dank für deine Zeit und deine Expertise.*

*Johanna: 1.000 Dank gleichfalls.*

*Julia: Und ich freue mich auf unser nächstes Gespräch.*

*Johanna: Ja, sehr, sehr gerne.*

*Julia: Bis bald.*

*Johanna: Tschüss!*

*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 ausbrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*