

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 46:

#### Mehr Fokus, mehr Zeit, mehr Geld - mit Ulla Grans



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 46.*

*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.*

#### ***Vorstellung Podcast-Gast, Coach für Patchwork-Familie***

*Julia: Sehr schön. Ich sitze wieder im Podcast Studio, und heute habe ich virtuell Ulla Grans aus Essen zugeschaltet. Oder? Ja?*

*Ulla: Richtig.*

*Julia: Sehr schön. Herzlich willkommen Ulla, schön, dass du da bist! Du bist ja Kundin bei mir in der Mastermind aktuell, aber wir haben auch schon in anderen Kontexten zusammengearbeitet, beziehungsweise schon in anderen Formen Formaten zusammengearbeitet. Kannst du dich erinnern, wann du bei mir ins Eins-zu-eins gekommen bist?*

*Ulla: Ja, erstmal Hallo und Danke, dass ich hier sein darf. Ja, ich habe gestern nochmal nachguckt in meinem Kalender. Und ich bin 2021 im Frühjahr in Money Flow Academy eingestiegen. Ich habe mich 2020 selbstständig gemacht im Januar. Und quasi ein Jahr später war ich da. Und dann war ich in deinem Eins-zu-eins, was es dann noch gab.*

*Julia: Das war danach dann, ne?*

*Ulla: Genau das war das nach. Bis Anfang 22. Und dann hatte ich eine kleine Julia Lakaemper Pause.*

*Julia: Ist auch mal schön.*

*Ulla: Genau. Genau, und dann bin ich jetzt im Januar wieder eingestiegen in die Mastermind. Genau.*

*Julia: Sehr schön. Genau, das hat mich total gefreut, deine Bewerbung gelesen zu haben. Erzähl doch mal den Hörer:innen, was du machst, mit wem du arbeitest und womit du selbstständig bist.*

*Ulla: Genau ich bin Coach und Beraterin und Therapeutin. Ich komme aus dem systemischen Kontext. Und ich helfe Frauen dabei, wie soll ich sagen, weg vom Funktionieren wieder hin zu ihnen selbst zu kommen. Das ist quasi so die grobe Überschrift. Und meine... Also, ich helfe Einzelnen, Paaren und auch Familien. In der Regel sind es aber Einzelne und Paare. Familien kommen seltener. Und rausgegangen bin ich mit meiner Nische Patchwork Frauen. Das hat mit meiner eigenen Geschichte zu tun. Das kann man auf meiner Website auch nachlesen, wie die Geschichte so geht. Genau. Mittlerweile ist aber auch so, dass ganz viele Menschen aus anderen Bereichen, die nicht mit Patchwork zu tun haben, auch zu mir kommen.*

*Julia: Okay. Das heißt, du hast gestartet mit Frauen, die eine Patchwork Familie haben, also in einem Familienkontext leben, der nicht die - wie sagt man das denn? - die erste eigene Familie ist, oder?*

*Ulla: Genau. Oder ich sage immer nicht die normalen Familien in Führungszeichen, was ja viele kennen: Mutter, Vater, Kind. Sondern die irgendwie schon mal eine Trennung oder zerbrochene Familien in*

*welcher Form auch immer erlebt haben. Auch als... Nicht nur die in einer leben, sondern die auch aus einer kommen.*

### ***Money Management, Investition, Produktives Scheitern***

*Julia: Okay, ah, okay. Spannend, okay, super. Und dann haben wir in der Money Flow Academy weiß ich noch, dass bei dir dieses Thema Money Management total angeklungelt hat, dass du da ganz begeistert warst, deine Finanzen anders sortieren zu können. Und im Eins-zu-eins sind wir dann tiefer auch ins Angebot eingestiegen. Und haben so in deinem Business Mindset aufgeräumt, was du darfst, sozusagen. Also womit du rausgehen darfst und willst. Wie erlebst du das jetzt gerade seit Januar? Also wenn das erste Quartal schon oder guten Teil des... Wie sagt man das? Nee wir haben das erste Quartal hinter uns und sind jetzt schon im zweiten Quartal. Was war für dich die die Entscheidung, jetzt noch nach der Pause von mir wieder den Kontakt zu suchen und zu sagen: Ich glaube, das wäre doch ganz schön in die Mastermind zukommen. Und wie hast du die ersten Wochen erlebt, jetzt in der Mastermind?*

*Ulla: Also in dem Mastermind gekommen, das war eigentlich schon klar, als das Eins-zu-eins aufgehört habe, dass es für mich gut wäre, nochmal weiterzumachen. Und dann war es aber so, dass ich da noch nicht so weit war, also auch sicherlich finanziell. Das kann man ruhig auch mal so sagen. Und ich auch die Dinge, die ich bei dir gelernt hatte oder mit dir gelernt hatte, auch erst mal in die Umsetzung zu bringen. Und dann - das kann ich auch allen Hörer:innen schon mal von hier aus mitgeben - habe ich dann auch wieder lange gehadert. Kann ich dieses Geld aufbringen?*

*Ist es... Also, das erst mal wieder zu verstehen, dass es eine Investition in mein Unternehmen ist und nicht nur Spaßveranstaltung für Ulla Grans privat. Das hat wieder mehrere Wochen gedauert. Bis ich dann irgendwann gesagt hab: Und ich mach es jetzt. Und dann war es aber auch so, dass der Zufall es wollte, dass es nochmal eine Runde gab, wo irgendjemand abgesprungen war. Es war auf jeden Fall noch einen Platz frei. Und jetzt... Das ist aber jetzt das Zeichen des Himmels. Jetzt gehe ich wieder rein. Und das ist eben eins meiner Themen. Halt dann immer zu sagen: Nee kannst du jetzt nicht, nee kannst ihr gerade nicht leisten. Und das habe ich dann jetzt schon das dritte Mal gemacht. Und jedes Mal jedes Mal die Erfahrung gemacht, dass sich dieses Invest einfach lohnt. Und das hat sich bei mir schon gelohnt im Januar, als wir gestartet sind, und wir hatten zwei Tage unser Retreat, persönliches Retreat in Berlin mit allen Teilnehmern, danach bin ich da weggefahren. Das war alles richtig, es war wie immer alles richtig.*

*Ulla: Ja.*

*Julia: Das zu machen.*

*Ulla: Ja, superschön. Ich weiß noch, dass du so ein Bild benutzt hast wie so ein... Es gibt ja diese Kühlschränke, wo man auch Eiswürfel mitmachen kann. Und dass du irgendwie das Gefühl hast, deine Erkenntnis klackern, wie diese Eiswürfel aus dem Kühlschrank*

*rauskommen. Was hast du aus dem Retreat mitgenommen? Was hatte dich da... Welche Klarheit hast du gewonnen?*

*Ulla: In dem habe ich die Klarheit gewonnen, dass ich alle Kooperationen, die ich so gemacht habe oder mache, auch loslassen darf. Das ich nicht viel kooperieren muss, um viel zu erreichen. Sondern dass es bei mir eher darum geht, weniger von dem zu machen und mich nur in Führungszeichen auf meinem Eins-zu-eins oder auf mein eigenes Angebot zu konzentrieren. Und dass mein Angebot auf ein Post-It und ich trotzdem damit ein unmögliches Ziel erreichen werde. Also, es ist eine ganz einfache Rechnung gewesen. So und so viel Coachings zu verkaufen, um Summe X zu erreichen. Mehr ist es irgendwie nicht. Und das war eine Erkenntnis, wo ich dachte: Wow ist das so einfach? Ja, es ist wohl so einfach. Ich kann es manchmal immer noch nicht glauben.*

*Julia: Ja, na ja, die Formel ist also einfach, ne? Und dann dazwischen schiebt sich dann ja das Mindset und all die Glaubenssätze und Ideen, ob das jetzt nun möglich ist oder wie schnell das möglich ist, in welcher Form das möglich ist.*

*Ulla: Ja, genau. Das ist das eine mit dem Mindset. Was also, wo du immer sagst, das Gehirn schleicht sich dann immer mal wieder ein, so das alte Denken. Und aber auch, wie soll ich das sagen, die Erkenntnis, dass weniger einfach mehr ist. Aber in einem guten Sinne so. Das war*

*nochmal so. Und dann war es aber auch so in dem Retreat, dass wir uns halt eben persönlich alle kennengelernt haben und mit vielen ambitionierten Frauen zusammen zu sein, die alle tolle, große Ziele erreichen wollen, das hat mir auch unglaublich viel Energie gegeben. Ich finde Berlin immer ein bisschen anstrengend. Ich bin aus privaten Gründen oft in Berlin und denk mir: Moah, nee Berlin... Aber das war so, da bin ich da weggefahren und dachte: Wow. Nee das war richtig cool, im dunklen Januar bei Eiseskälte in Berlin gewesen zu sein. Also das ja, das war so.*

*Julia: Ja, ja. Wir haben uns so schön und gemütlich gemacht, wie es ging.*

*Ulla: Das war da sehr gemütlich und sehr schön. Ja.*

*Julia: Ja, absolut. Sehr schön. Ich finde auch dieses Unternehmerin sein, selbstständig sein, das kann ja auch sehr einsame Momente haben. Weil halt der Großteil der Menschen einfach angestellt arbeitet und dieses unternehmerische Denken ja oft so komplett konträr zu dem geht, was wir all die Jahrzehnte zuvor gelernt, gelebt und erfahren haben. Und ja, das erlebe ich halt auch in den Mastermind so. Ich bin so, dass es halt so wichtig ist, ich so nicht so viel erklären zu müssen. Sondern halt einfach direkt reinzuspringen in die Themen und dann auch Menschen zu haben, die dich nicht unglaublich anschauen oder denken, du bist jetzt verrückt*

*geworden. Sondern wirklich viel Verständnis halt da ist für die Herausforderungen, für die Wünsche, für ja für all das, was dich und die anderen Teilnehmerinnen dann ja auch bewegt.*

*Ulla: Genau. Du hast gerade von einsamen Momenten gesprochen. Also, ich arbeite hier in der Gemeinschaft... Uppsala jetzt ist mir mein einer Kopfhörer rausgefallen, das sehen aber die Hörer:innen nicht. Ich bin in einer Praxisgemeinschaft, nicht Gemeinschaftspraxis, und wir arbeiten hier zusammen und unterhalten uns auch über unsere Dinge und auch über Zahlen hier und da. Aber das ist was vollkommen anderes irgendwie mit Frauen zusammen zu sein, die eben auch bewusst diese Mastermind gewählt haben. Und wo wir ja auch zum Beispiel, ich weiß gar nicht jeden Anfang des Monats, unsere Zahlen posten. Wo ich am Anfang dachte: Uah, Jetzt muss ich immer Zahlen posten puhh. So, das war nicht so angenehm. Mittlerweile ist das vollkommen normal, dass wir alle unsere Zahlen kennen. Also auch bis ins Detail kennen. Und das sagt man ja so... Da gibt es ja ganz viel Scham. Und auch so im privaten Bereich spricht man auch nicht darüber. Was verdienst du denn so genau? Wie sieht denn Konto aus? Das weiß noch der Partner, vielleicht noch die Kinder, wenn sie größer sind. Und dann war es das irgendwie. Und das finde ich sehr befreiend, darüber zu sprechen: Wie viel hast du denn verdient? Oder ich habe im Januar gar nix verdient, sagt dann die eine, und dann denk mal "upsa", aber dann verdient im Februar auf einmal dreimal so viel. Also so, dass auch Geld gar nicht so eine Rolle mehr spielt. Also, das hört sich vielleicht ein bisschen arrogant an, das meine ich gar nicht. Sondern dass das diese Zahlen nicht so eine Rolle spielen,*



*sondern eher unser Mindset eine Rolle spielt. Was dahinter steckt. Das finde ich sehr, sehr - neben vielen anderen Dingen - sehr bereichert.*

### ***Finanzielle Ziele, Mindset, Einfaches Angebot***

*Julia: Ja, das ist mir auch total wichtig wirklich Geld verdienen und viel Geld verdienen, auch unter Frauen und auch das Sprechen darüber, zu normalisieren. Und auch große Ziele, auch große finanzielle Ziele zu normalisieren. Und auch zu zeigen, dass der Weg dahin, der ist zwar beschwerlich, aber so wie du es eben schon gesagt hast: Der passt halt auf einen Post-it. Also dieses: Wie es gehen kann bei dem finanziellen Ziel ist ja ganz leicht auszurechnen. Und dann halt zu schauen: Okay, wie ist denn jetzt mein Weg? Oder bei dir zu sagen: Okay, wie will ich den Weg denn gehen? Was sind die Maßnahmen, die ich ergreifen möchte? Was sind die Überzeugungen, die ich aufbauen möchte, und was sind auch die mentalen Hindernisse, die ich noch aus dem Weg räumen will?*

*Ulla: Ja, und was ist vielleicht auch das, was ich nicht mehr tun möchte, weil ich auch gar nicht mehr muss. Also, das ist so für mich... Ich bin jemand, wenn jemand mit mir kooperiert, weil ich mache das auch gerne... Ich kooperiere auch immer noch. so ist das ja nicht. Ich gucke aber jetzt ganz genau hin. Und es gab jetzt eine Kooperation, zum Beispiel innerhalb der Mastermind, wo ich denke: Nee, das ist total spannend für mich, das mache ich total gerne. Aber bestimmte andere Dinge mache ich einfach nicht mehr. Das fällt mir nicht leicht. Aber das führt mich nicht zu meinem Ziel. Und das war ja auch Teil in unserem Eins-zu-eins, mich auf mein eines Angebots zu konzentrieren, das auf*

*meine Webseite zu stellen. Und genauso funktioniert es halt eben auch. Ich muss nicht drei verschiedene Coaching- Stunden-Pakete irgendwie haben. Das verwirrt nur meine Klientinnen. Ich habe ein Angebot, das können die annehmen, und dann müssen sie auch nicht mehr nachdenken. Und ich denke ganz oft an deinen Satz, den du immer mal wieder sagt, dass möglichst einfach für die Kundinnen oder für die Klientinnen zu machen. Das denke ich ganz oft, wenn ich selber einkaufen gehe oder selber irgendwas kaufe. Wo ich denk: Das ist echt nicht einfach gemacht, dreimal hier, dreimal da klicken und nochmal klicken und nochmal. Habe ich schon keine Lust mehr und denke mir: Nee! Und das ist genau auch so ein Zugang, den wir so lernen, das so einfach wie möglich zu machen.*

*Ulla: Ja, absolut. Nach außen für die Kundin und auch für dich selber, dass du halt auch dich in deinem Business auch wirklich auf die wesentlichen Punkte konzentrieren kannst. Und da gehört ja die Betreuung der Kundinnen auch dazu, halt wirklich für die total präsent zu sein und dich nicht in der Komplexität zu verlieren. Und ich kenne das auch. Also ich hatte letztens mit einer Kollegin erlebt, die im Prinzip schon ein "Ja" war, die wollte ein Personal Styling buchen. Und die Stylistin hatte so verwirrende Angebote. Und hatte so einen komplizierten Kennenlernprozess. Und alles war wahnsinnig kompliziert, dass sie letztlich nicht gebucht hat, obwohl sie absolut entschlossen war vorher schon. Und das erinnere ich bei dir halt auch noch, dass du dich auch total erleichtert gefühlt hast, als du diesen Prozess durchlaufen bist, damals noch im Eins-zu-eins und gesagt hast: Okay, ich biete jetzt nur noch diesen, diesen einen zeitlichen Rahmen an, diesen einen Preis. Und*

*ich schaffe diese Klarheit für mich und meine Kundinnen und dann ja auch sofort richtig Erfolg damit hattest. Es war dann ja auch viel leichter, das zu verkaufen.*

*Ulla: Genau. Und es war... Also auch dieses Verändern auf der Website. Das hat eine halbe Stunde mit meiner Webdesignerin gedauert. Also darum ging es dann auch nicht. Daran musste ich jetzt nicht noch drei Monate rumfrickeln deswegen. Um meine Idee. Ich stehe dahinter, ich mach nur noch diese eine Sache. Ja. Und das darf ich immer noch lernen und immer noch mehr lernen.*

### ***Produktives Scheitern, Hilfe holen, Virtuelle Assistentin***

*Julia: Ja. Ja, genau. Weil das Gehirn mag das ja gerne: In neue Ideen zu spinnen und sich neue Produkte auszudenken. Also vor allem, wenn es so kreativ ist und so unternehmerisch wie Deins dann auch, wie das gerne denkt. Okay, jetzt hast du gesagt, Kooperationen hast machst du nicht mehr. Dann hattest du ja noch eine andere fixe Idee das Retreat, was du anbieten wolltest. Was also im Prinzip haben wir... Wir haben ja... Oh hoppla jetzt bin ich ans Mikro gekommen. Also, wir haben auch die Idee des produktiven Scheiterns in der Mastermind. Also dieses Konzept, dass es völlig okay ist, auch Dinge auszuprobieren, dann vielleicht die vielleicht nicht so fruchten, wie wir uns das vorgestellt haben. Wo es aber total hilfreich ist, den Weg zu gehen, um ganz viel zu lernen und dann festzustellen: Okay, offenbar funktioniert es nicht so, wie ich mir das gewünscht habe. Und bei dir war das eine Idee, dass du ein Retreat*

*angeboten hast und dann festgestellt hast, ich will das eigentlich gar nicht machen.*

*Ulla: Ja, dass also hättest du mir vor der Mastermind gesagt, dass ich produktiv scheitern kann und das auch noch gut finde, hätte ich gesagt: Nee, das glaube ich nicht. Es war aber so, dass ich mit diesem Gedanken ins... Das ist auch ein Jahresziel gewesen diese zwei Retreat Wochen jeweils ausgebucht zu sehen. Da ging es um zwei auf Retreats auf Mallorca jetzt im Juni. Ich hatte ja auch bestimmte Rahmenbedingungen dafür schon geschaffen. Und bin dann in die Werbung gegangen und hab dann gedacht: Hmm, komisch irgendwie bucht das keiner oder eine hatte ich dann. Ich selber fand die Idee ganz toll. Und auch wir haben die im Retreat besprochen. Auch mit den anderen, was haben die so für Ideen? Was könnte da noch so kommen? Lange Rede, kurzer Sinn. Ich habe das alles gemacht. Es kam aber keine, also nicht genügend Anmeldung, nur eine. Und da habe ich richtig daran zu knabbern gehabt, weil ich mich dann persönlich in Frage gestellt habe. Habe dann überlegt, was ist denn daran falsch? Ist doch eine super Sache irgendwie wir mit ein paar Frauen auf Mallorca. In der Zeit war ich ja auch in der Mastermind. Und ich habe einen Sohn, der ist 24, also der ist jetzt nicht mehr klein, der ist ein erwachsener Mann. Und er sagte dann irgendwann: Mama, das funktioniert nicht, weil das ist ein vollkommen neues Produkt. Ich dachte: Da hatte er richtig Recht. Und damit bin ich dann in die Mastermind gegangen und habe mich coachen lassen. Und dann war relativ schnell klar, dass ich dieses Produkt überhaupt gar nicht gestalten kann, weil ich bin keine Tourismus Agentin die Retreats launcht. Irgendwie habe diese*

*Expertise gar nicht. Ich kann coachen, ich bin Therapeutin und kann meinen Bereich, da bin ich topfit. Aber ich kann nicht noch Häuser buchen, mich ums Essen kümmern, am besten noch eine Yoga-Lehrerin einladen und vielleicht noch gucken, wenn sich jemand ein Bein bricht, wie der ins Krankenhaus kommt auf Mallorca. Und dieser ganze Ballon, der machte sich dann auf in dem Coaching. Und dann war für mich klar: Das schaffe ich überhaupt nicht mehr. Beziehungsweise hätte ich vielleicht auch mal irgendwie schaffen können. Aber das ist überhaupt nicht das, was ich wollte. Ich wollte mit fünf Frauen zusammen ein schönes... eine gute Coaching Woche haben, dass sie bestimmte Themen für sich bearbeiten. Dafür muss ich aber nicht den ganzen Hintergrund haben. Sondern da müsste ich als Coach eingeladen werden, diese Dinge zu tun vor Ort. Und dann fahre ich da hin mit meiner Expertise. Mach mit den Frauen Dinge, und den ganz Rahmen dahinter muss jemand anders machen. Und das war eine unglaubliche Erkenntnis. Die finde ich auch immer noch nicht toll, weil ich diese Woche noch super finde. Das ist ja auch das, dass dieser Weg... Was auch du immer sagst, oder auch andere, dass es nicht leicht ist, dieser Weg, unternehmerisch zu denken. Sondern ich dachte, das war eine Entscheidung. Die habe ich nicht aus einem unternehmerischen Gedanken getroffen, sondern aus dem Gedanken: Ich finde es schön, wenn ich mit Frauen da sein könnte und meinen Job auf Mallorca machen könnte und mit den Frauen in einer schönen Umgebung die Dinge tun. Ich habe dieses unternehmerische überhaupt gar nicht gedacht. Was gar nicht meine Art ist. Das ist auch nochmal ganz spannend gewesen. Und dann konnte ich es auch gut loslassen und dachte: Nee, ich mache das nicht so, also nicht in dem Rahmen.*

*Julia: Ja, ja, genau. Und es kann sich an der anderen Stelle oder einer anderen Phase in deinem Business auch absolut ergeben, dass es dann leicht ist, jemanden als Eventmanager mit dazu zu holen oder sowas. Also, da gibt es ja auch Möglichkeiten, das noch zu machen. Aber ja, das war total spannend, deinen Prozess auch zu beobachten und zu sehen, wie es von der absoluten Entscheidungskraft: Nee ich mach das! Und das wird super. Hinzu: Eigentlich will ich das gar nicht machen. Das ist eine totale Ablenkung von dem, was ich eigentlich machen will, und meine Begeisterung hat mich da aufs Glatteis geführt. Total spannend, ja!*

*Ulla: Ja, und dass... Da sind wir eigentlich auch schon beim nächsten Thema. Ist halt auch das, dass ich mir Hilfe holen darf. Also das ist ja auch das, was ich meinen Klientinnen sage: Ihr dürft euch Hilfe holen in Form von Coaching, Beratung, Therapie. Das ist wichtig. Das gilt aber für mich selber natürlich auch in meinem unternehmerischen Kontext genauso. Also mit meinen persönlichen Fragen kenne ich das aber nicht in dem unternehmerischen Kontext. Ich darf mir Hilfe holen, und da müsste ich quasi ein Team aufbauen, mit dem ich dann dieses Retreat auf Mallorca organisieren. Und dann wäre es mit zwei, drei Leuten gar kein Ding. Dann kann man das irgendwie in Ruhe auch machen. Aber ich kann das nicht alles, oder ich möchte das gar nicht alleine.*

*Julia: Ja, superspannend. Ja, und Hilfe hast du dir ja auch so geholt, auch ohne Retreat.*

*Ulla: Genau das stand allerdings schon länger auf dem Zettel. Ich glaube auch schon im Eins-zu-eins, dass es Zeit wäre für eine virtuelle Assistentin. Eine VA. Und dann dachte ich mal: Irgendwie, so groß bist auch noch nicht so einen Riesen Umsatz haste noch nicht. Und was auch da mein Gehirn mir alles sagt, dass ich ja auch alles gut alleine machen kann. Und ich bin ja auch als auf Social Media unterwegs, Facebook, Instagram und LinkedIn diese Dinge und ich schreibe jede Woche Newsletter. Und das alles nimmt Zeit in Anspruch. Und das nimmt alles viel Zeit in Anspruch. Und darin bin ich kein Profi. Im Schreiben, doch das mache ich gerne, das mal auch nach wie vor selber. Aber dieses Ganze im Hintergrund, das geht mittlerweile auch nicht mehr. Weil am Anfang meiner Selbstständigkeit hatte ich viel Zeit, mich da rumzutreiben und Dinge zu schreiben und zu posten und zu beantworten. Das geht nicht mehr. Und das ist eben auch ein Ziel von... Ich glaube ein Quartalsziel gewesen eine VA einzustellen. Auch da habe ich über einen Kontakt in der Mastermind Kontakt aufgenommen zu einer VA. Also das nur nebenbei, dass das auch so Dinge sind, die in der Mastermind passieren, dass man sich gegenseitig Tipps gibt und hilft. Und gesagt, bei Instagram passiert gerade das, und das ist eine super VA. Genau. Hab dann Kontakt aufgenommen, und dann musste ich in dieses Bewerbungsverfahren. Und ich war ja mal Führungskraft und hatte mir gesprochen, ich werde nie mehr Chefin. Weil mich das sehr ausgelaugt hat. Jetzt bin ich nämlich auch keine Chefin, weil ist ja freiberuflich tätig als VA. Und ich hatte drei Vorstellungsgespräche, und bei der dritten war klar: Die nehme ich. Und da ging es auch interessanterweise überhaupt*

*gar nicht... Also es ging überhaupt nicht um den Preis. So. Also, das war nochmal für mich als Verbraucherin, als Kundin eine ganz interessante Erfahrung. Weil bei den anderen habe ich gesagt: Eh der Preis ist zu hoch ist, nee ist zu... Und bei der war klar, die kann jetzt sagen, was sie will. Also, das hat natürlich Grenzen, aber das hat so gefunkt und geklappt irgendwie, dass ich da: Nee, die nehme ich fertig. Und jetzt bin ich seit ersten April nicht mehr alleine. Sondern ich habe eine VA, die meine Newsletter irgendwie rausschickt und das irgendwie auch einfach optisch ein bisschen schön macht, mit den Farben hinterlegt, was weiß ich. Und der nächste Schritt ist eben, dass sie mich bei Instagram und Facebook unterstützt. Und das ist cool. Und ich war gerade im Urlaub und wusste, mein Newsletter geht trotzdem raus und ich muss nichts tun. Das war total erleichternd und zu wissen: Ja, das läuft einfach weiter.*

*Julia: Ja, es ist so, es klingt so einfach, aber es ist dann doch... Es braucht halt wirklich diesen Moment. Das ist auch letztlich eine mutige Entscheidung zu sagen: Ich gebe das jetzt ab und ich lass... Ich gebe jemanden auch meine Zugänge und Passwörter und alles. Also auch das Vertrauen aufzubauen. Und dann aber auch zu sagen: Okay, da investiere ich jetzt, ich nehme das Geld in die Hand und arbeite mit genau der Person, mit der ich arbeiten möchte. Und ja, wie erlebst du das? Also spürst du die freie Zeit richtig? Wie kommt es bei dir an, jetzt diese Unterstützung zu haben?*



*Ulla: Also, was mich immer ziemlich aufgehalten hat, sind so technische Dinge... Weiß ich nicht. Einen schönen... Also, meine Firmenfarbe ist türkis und einen schönen türkisen Hintergrund hinzukriegen bei diesem Layout. Solche Dinge, da brauche ich total lange für was. Das kann ich einfach nicht. Und das sind Dinge, wo ich sage: Ich möchte das Türkis, ich möchte das so, ich möchte da mein Bild, ich möchte da das Zitat. Und dann schickt sie mir drei Vorschläge, dann sage ich: Vorschlag zwei. Und dann ist das fertig. Und das... Also, da würde ich selber wirklich zwei Stunden, also bestimmt, dran rumfrickeln, bis ich es auch so schön hätte, wie ich will. Und von daher erlebe ich das zum einen als Erleichterung. Ich bin ja noch am Anfang. Es gibt noch andere Dinge, die ich mit der gerne gemeinsam machen möchte. So habe ich irgendwie vor, ein Workbook zu gestalten und solche Dinge. Und die Inhalte, die fallen mir überhaupt nicht schwer, aber das ganze drumherum.*

*Julia: Ja.*

*Ulla: Halt, die hat viel mit der Presse gearbeitet, die ist da wirklich total fit. Und zeitlich, wie ich gerade schon gesagt habe, im Urlaub ist mir das aufgefallen, dass ich mich einfach nicht kümmern musste. Und auch nochmal eine Rückmeldung kriege von ihr, nach dem Motto: Das Foto ist gut, aber das andere fand ich besser. Also auch nochmal sich so auszutauschen und nicht nur im eigenen Saft zu schmoren. Genau also bei den Inhalten, da möchte ich die Hoheit behalten. Das ist... Mache ich, das mache ich total gerne. Und das ist auch ein Teil meiner Arbeit und*

*meiner Expertise, die da einfließt. Irgendwie also den Menschen Rückenwind zu geben. So heißt es jetzt auch mein Newsletter seit April. Irgendwie so ein bisschen Rückenwind zu geben, also dass man mit dem Wind in die richtige Richtung weht, sozusagen. Und aber auch das zu sagen: Ja, ich habe jetzt irgendwie eine Mitarbeiterin. Wenn ich das Freunden erzähle. Wie du hast jetzt eine Mitarbeiterin? Also ja, die macht dies... Und die so: Häh...? Also, es können sich andere, die in dem Bereich nicht sind, überhaupt nicht vorstellen. Und am Anfang kam ich mir ein bisschen vor wie so ne große Grundbesitzerin, dachte irgendwie... Aber nee, jetzt ist auch schon wieder gut. Also, ich habe die erste Rechnung gekriegt, das ist jetzt auch nichts Horrendes irgendwie. Ich habe überlegt... Ich stelle meinen Klientinnen immer die Frage: Was ist das Schlimmste für Sie, was im Coaching passieren könnte? So eine klassische systemische Frage. Und dann habe ich mir die Frage gestellt: Was ist das Schlimmste was mir mit der VA passieren könnte? Das ich das aus irgendeinem Grund nicht mehr bezahlen kann. Ja gut, dann ist es so. Also dann... Die ist ja freiberuflich tätig, dann wäre es so. Dann muss ich sagen: Tut mir leid, im nächsten Monat können wir nicht mehr zusammenarbeiten. Und mehr kann überhaupt nicht passieren. So und ja.*

*Julia: Ja, und auf dein Einkommen hast du ja auch ganz schon viel Einfluss. Das heißt, bevor das so weit kommt, gibt es ja noch irgendwie 1 Million andere Dinge, die du tun kannst, um das Einkommen wieder zu erhöhen. Ja, total spannend! Ja, also, das war dann für dich die mentale Brücke sozusagen. In das schlimmste Szenario zu gehen und dann zu sagen: Okay, das ist ja eigentlich kein Problem.*

*Ulla: Und das ist ja auch kein Problem. So war es aber auch, als ich die Praxis hier angemietet habe oder als ich andere Dinge getan habe. Erst mal ist das halt so eine Hürde, wo man drüber muss. Das ist auch da, wie in der persönlichen Entwicklung auch, bestimmte Veränderungen einzuläuten. Das ist dann nicht einfach. Aber ich glaube, das ist wahrscheinlich in acht Wochen vollkommen normal, dass es die gibt und dass ich da jede Woche meine Sachen schicke, und dann macht ihr das halt irgendwie.*

*Julia: Na ja, und deine Zeit ist ja auch woanders noch wertvoller eingesetzt für dein Unternehmen. Also, und ich finde es ja auch, das ist ja auch wieder so ein Empowerment. Einfach zu sagen, du schaffst jetzt auch Arbeit für eine andere Frau und dein Business. Und du als Unternehmerin bist in der Lage, sie zumindest zum Teil als Auftraggeberin mitzufinanzieren. Und das ist ja auch total schön, das hat ja auch wieder eine Win-Win Qualität.*

*Ulla: Ja, genau, und das ist so auch das ist was, was man für mich nur schwer erklären kann. Also auch in der Mastermind zu sein und dann diese Schritte zu gehen, jetzt zum Beispiel mit der VA, und dann direkt zu merken, dass ich auf einmal mehr Coachings habe. Also, dass ich auf einmal eine Woche habe, wo ich zehn Coaching habe, wo ich denke: Wow so viel Coachings hatte ich noch nie. Wo man denken könnte: Gut, die Ulla hat jetzt dreimal Affirmationen gebetet, irgendwie: Ich bin ein*

*Kundenmagnet, und dann kamen die alle. Aber aber so ist es überhaupt nicht. Sondern es ist irgendwie manchmal auch ein bisschen spooky. Aber als hätte jemand Platz gemacht in meinem Kalender, und da dürfen jetzt Coachings reinkommen. Also, das ist auch auch eine Erfahrung, die habe ich auch in den anderen Programmen von dir schon gemacht. Und ich muss, ich weiß nicht, wie oft man diese Erfahrung machen muss, bis man oder bis mein Gehirn und man glaubt es, so ist es.*

### ***Zeitmanagement, Austausch, Mastermind***

*Julia: Naja, wir werden sehen. Aber ich finde auch, also das finde ich auch so schön, diese Idee: jemand hat da Platz in deinem Kalender geschaffen, weil das, warst ja du. Du hast ja ganz bewusst entschieden zu sagen: Es macht keinen Sinn, dass ich hier zwei Stunden dran sitzen einen türkisenen Hintergrund zu basteln. Ich will den aber haben, ich will aber das irgendwie alles hübsch aussieht. Und dann hast du natürlich auch ganz viele andere Dinge getan, einerseits auf der Mindset Ebene. Du hast dich mit dir als Unternehmerin auseinandergesetzt, als eine strategische Planung gemacht, hast dich mit mit anderen Unternehmerinnen ausgetauscht und hast dann angefangen, diesen Plan umzusetzen. Und natürlich trägt das Früchte. Das dann vielleicht auch, weil das nicht so unmittelbar ist, oft, das ist ja nicht so, dass du keine Ahnung, dann zwei Tage nach dem Retreat die Erfolge hast. Also kann natürlich auch passieren, ich kann mich erinnern... Hattest du nicht sogar mit den Kooperationen, hattest du was entschieden und dann am nächsten Tag gleich was abgesagt oder so. Weil du sofort gesagt hast: Okay, aber das passt nicht mehr. Auch da hast Du Platz in deinem Kalender geschaffen. Und dann bist du aber natürlich auch mit einer*

*anderen Energie und vielleicht auch eine klarere Botschaft, weil du mehr Klarheit hattest, insgesamt rausgegangen. Und das trägt natürlich Früchte, auch in Form von Coachings und Kennenlerngesprächen.*

*Ulla: Genau ja. Dass das natürlich Früchte trägt, dass dieser Gedanke, der ist halt eben hilfreich. Also so dass ja... Und das ist aber ein innerer Shift, den man da selber durchlebt irgendwie. Und das ist halt eben auch alles kein Spaziergang. Also, ich finde, das ist ja auch oft bei Instagram oder so: Dann kommt zu mir und dann verdienste sowieso. Ich halte davon überhaupt gar nichts. Ich selber arbeite auch so gar nicht. Sondern ich halte was davon an der Substanz, was zu verändern oder zu variieren. Und das ist trotzdem ja kein einfacher Weg nach dem Motto: Wir sind ja jetzt zehn ambitionierte Frauen, wir rocken irgendwie alle unser Business. Nee, wir haben auch dadurch aus... Wir treffen uns ja jeden Dienstag, das war auch nochmal wichtig von elf bis zwölf. Das ist auch mittlerweile klar. Wo ich am Anfang dachte: Jeden Dienstag von elf bis zwölf? Wie soll das in meinem Kalender passen? Das ist überhaupt kein Thema mehr. Von elf bis zwölf ist Mastermind Punkt. Da kann ich nicht, nichts anderes. Und aber das... Da eben auch Raum dafür ist zu sagen: Ich hatte echt eine doofe Woche irgendwie. Das und das ist mir nicht gelungen. Oder ich bin krank und kann meine Termine nicht machen. Ich habe Angst, wie sieht das auf dem Konto am Ende des Monats aus? Das sind alles Dinge, die so wichtig sind, wenn man selbstständig ist.*

*Julia: Mhm, ja, absolut, und dann hast du. Ich kann mich noch erinnern, dass du gesagt hast... Also, du hast jetzt im ersten Quartal einen deiner besten Umsätze gefeiert. Und hast du gesagt, das letzte Mal, als du deinen besten Umsatz gefeiert hast, warst du im Eins-zu-eins oder in der Money Flow Academy oder so?*

*Ulla: Das war im Juni 2020 oder 21, da hatte ich meinen ersten besten Umsatz. Und jetzt hatte ich den zweitbesten Umsatz irgendwie, und das könnte mit der Teilnahme an der Money Flow und aber auch an der Mastermind zu tun haben.*

*Julia: Ja, und an all dem, was du da umsetzt, was du lernst. Also klar. Das Programm einfach zu buchen, reicht dann ja auch nicht. Sondern du stürzt dich dann ja auch gleich gerne mit Haut und Haar rein und bist aktiv dabei. Und ich fand das aber so witzig, als du das gesagt hast, weil das so offensichtlich war. Aber es hilft, wenn ich mich anders mit mir auseinandersetze und auch meinem Business die Chance gebe, mit mir und meiner persönlichen und meiner Mindset Entwicklung zu wachsen.*

*Ulla: Ja, genau, genau. Und das kann ich also, ich kann das für mich so sagen. Ich denke, das gilt für viele andere auch. In dieser Stringenz kriegt man das selber in seinem Alltag nicht hin. Oder, ich weiß nicht wie sehr das... Also, ich halte mich für diszipliniert, aber jede Woche mich da wirklich hinzusetzen, also neben der Mastermind, also an meinem*

*Mindset zu arbeiten, das habe ich in der Zeit, wo ich jetzt kein Programm bei dir hatte, so nicht gemacht. Das verwässert dann halt irgendwie wieder.*

*Julia: Ja, total, ja. Naja, und die blinden Flecken, die wir alle haben, die also die siehst du... Also die kannst du gar nicht selber sehen. Da braucht es halt einfach ein Spiegel und den Austausch mit den anderen Teilnehmenden. Oder ich finde auch alleine so den Anlass eines Coachingcalls. Sich wirklich zu überlegen, was ist mein Thema heute? Habe ich ein Thema? Also auch da, diese Auseinandersetzung einzufordern und zu sagen: Okay, Gehirn. Jetzt spuck mal ein Thema aus, was ich habe oder was ich hervorbringen kann. Oder auch in Resonanz zu gehen mit anderen Teilnehmenden, die dann was teilen, wo du denkst, so: Stimmt, das wirbelt bei mir auch.*

*Ulla: Ja, auch da gehört eben auch Mut zu, sich dazu zeigen. Und das habe ich eben vorher als Coach, ich sag mal, die eher aus dem therapeutischen Bereich kommt gar nicht so gesehen. Weil ich dachte: Ja gut Persönlichkeitsentwicklung kenne ich von vorne bis hinten hab ich schon hundert Mal gemacht. Gruppen, was weiß ich, Einzelne... Aber ne ganz andere Geschichte, das ist was ganz anderes. Da bin ich auch unsicher. Da hab ich auch Seiten, die ich vielleicht nicht gerne zeigen möchte. Zum Beispiel mit diesem Retreat, wo ich gescheitert bin. Wo ich erkennen musste, es meldet sich keiner an. Und das da zu äußern und zu sagen, und das ist erst mal mutig. Dann aber mitzukriegen, dass die*

*anderen da halt mitfühlen oder sagen: Nee, verstehe ich auch. Oder habe ich so, oder man kriegt danach nochmal eine Nachricht geschickt oder so. Das ist einfach Goldwert. Also eben ja. Das vielleicht auch der Kern der Mastermind - für mich zumindest - diesen Austausch zu haben. Und auch, wenn ich nichts zu sagen habe, dienstags, das kommt durchaus vor, nehme ich immer was mit von dem, was andere sagen. Und auch von dem zum Beispiel, wo vielleicht noch welche sind, die noch, also ich sag jetzt mal, noch mehr am Anfang sind, irgendwie. Oder auch von welchen, die schon viel, viel weiter sind als ich. Das ist vollkommen gleichgültig, weil bei denen, die vielleicht noch am Anfang sind da denk ich: Ahja stimmt, das hast du auch mal gemacht, dass musst du gar nicht mehr. Also da merke ich auch, dass ich schon weitergekommen bin. Und bei denen, die wo sich vielleicht auch um Millionen Umsätze dreht, denke ich: Wow! Doch du rockst das irgendwie. Und auch davon zu lernen. Und das sind so auch zwei so Stränge, die ich so wichtig finde. Mich einerseits rückzukoppeln und andererseits aber auch so in die Zukunft gucken zu können. Meine wilden Gestikulation sieht gar keiner beim Podcast.*

*Julia: Also, wir nehmen uns auf... Vielleicht teilen wir das Video einfach.*

*Ulla: Ich kann nicht anders.*

*Julia: Ich find es super.*



*Ulla: Das ist ja, glaube ich, auch nochmal ein wesentlicher Kern in dieser Mastermind. Oder auch, wenn da Frauen auch schon mal sind, die sagen: Ich habe irgendwie gerade gar keinen Bock irgendwie. Also auch das darf so sein, ja.*

*Julia: Total, ja. Ja, und ich glaube das wirklich. Du bist ja totale Expertin auch in dem Bereich. Und trotzdem brauchst du halt einen Sparringspartner. Du brauchst halt andere Unternehmerinnen, einen Coach an deiner Seite. Und bei mir ist das ja genau so. Ich lass mich ja auch regelmäßig coachen, weil wir halt unsere blinden Flecken nicht sehen können und auch manchmal vergessen, dass das, was wir denken, einfach nur ein Gedanke ist oder eine Emotion, die wir erleben. Jetzt nicht dass das Ende der Welt ist, was wir ja manchmal denken, sondern halt einfach ein Gefühl, was wir durchleben dürfen. Und da jemanden an der Seite zu haben, finde ich... Also, ich kann mir fast vorstellen... Also das sich eh immer lohnt. Aber gerade in dem Business Kontext, finde ich, ist es auch nochmal so offensichtlich und wirklich an den Zahlen auch ablesbar, wie sehr es sich dann auch zurückspielt und wie sehr es sich lohnt.*

### ***Zeitmanagement, Freizeit als Unternehmerin, Authentizität***

*Ulla: Ja, genau. Und sich monetär auch lohnt, vom Mindset her auch lohnt. Also auf so vielen Ebenen halt auch lohnt und auch sich... Also, du hast ja auch so ein Workbook-Teil, Mindset-Teil freigeschaltet auf dem, wie nennt man das denn nochmal auf deiner Webseite? Was ich immer mal wieder irgendwie mir angucke. Und da war eine Sache irgendwie*

*"montags geplant, freitags geschafft" heißt, glaube ich genau. Und ich bin wirklich jemand, ich kann mich gut organisieren, mein Kalender ist immer tippitoppi und so weiter. Ich bin echt keine Chaosbraut, und trotzdem hat dieser Teil nochmal mehr dazu geführt, mich noch mehr zu fokussieren und mich montags hinzusetzen, die eine Stunde, meine Woche wirklich zu planen und meine Freizeit zuerst zu planen. Das ist nämlich eine Neuigkeit für mich. Und erst das ist mal bei mir in Grün, erst grün meine Freizeit und dann den Rest drum rum. Und das hat auch nochmal so eine Verschärfung des Fokus... Hat zu so einer Verschärfung des Fokus geführt, dass ich irgendwie dann auch sage: Nee, heute stehe bis drei drin, und jetzt geht auch nach Hause. Du musst nicht noch posten und noch bei Insta, nochmal hier und nochmal da. Nee, du hast jetzt für heute genug gearbeitet. So. Und das hätte ich vorher auch überhaupt nicht gedacht, weil auch jeder, der mich kennt, weiß, ich bin pünktlich und so. Das kann ich alles. Aber auch das ist das nochmal... Das hat nochmal was mit dem Mindset zu tun, sich selber in den Vordergrund zu stellen. Das kann ich noch besser, das da darf ich auch nochmal sicherlich lernen. Aber das ist echt ein super Anfang zu wissen, montags morgens ist Fokuszeit.*

*Julia: Ja, ja, total schön. Und auch... Also das sind so kleine Mosaiksteinchen ja eigentlich in der Priorität des eigenen Lebens. Oder es wird ja auch ganz oft so blümerant gesagt so: Erschaff dir das Leben und das Business, was du willst und so. Und dann arbeiten aber alle rund um die Uhr und sitzen vielleicht in Thailand und arbeiten da rund um die Uhr. Aber das ist ja irgendwie nicht Sinn der Sache. Und es sind so*

*simple Ansätze wie dieses Konzept der Wochenplanung, was ich bei der Life Coach School gelernt habe, zu sagen: Nee, wenn das wirklich Priorität ist, dann planst du das auch zuerst. Oder das geht ja wahrscheinlich zurück auf Steven Covey und die Big Rock Theory. Das Du halt einfach das, was wichtig ist als allererstes planst. Und alles andere, das Kleine, die kleinen Steinchen, die finden dann schon ihren Weg. Und alles, was dringend ist, und die Emails und diesen ganzen Klimbim, den kriegen wir halt auch zum Schluss noch geregelt. Aber wir haben dafür gesorgt, dass das allerallerwichtigste geplant ist, und dazu gehört halt auch die Freizeit und die Regeneration. Weil das, denke ich, halt auch so: Was sollen wir denn mit dem ganzen Erfolg und dem ganzen Geld, wenn wir gesundheitlich oder auch vom Spaß, also wenn wir das gar nicht mehr, das Leben gar nicht mehr genießen können, weil wir uns so in die Erschöpfung arbeiten, das ist ja verrückt.*

*Ulla: Ja. Und das kenne ich eben auch von mir, als ich noch im angestellten Dasein war. Das ist ja bei vielen auch so, die selbstständig geworden und sich selbstständig haben gemacht. Das ich halt auch über einen Erschöpfungszustand, ich hatte noch kein Burnout, aber halt irgendwie Erschöpfung gegangen bin, um dann zu merken, was ich denn eigentlich will. Da gab es halt auch ein Coaching Prozess auf einer ganz anderen Ebene. Aber ich kenne dieses Gefühl von immer mehr rattern, immer mehr rattern, immer mehr rattern. Und dann gab es auch nochmal, ich glaube, in irgendeinem Coaching, wo nochmal klar wurde: Wir sind ja alle selbstständig. Ich kann mir meine Rahmenbedingungen schaffen. Und wenn ich sage, ich arbeite montags gar nicht. Dann arbeite*

*ich montags nicht. Und nicht ich muss aber 40 oder 50 oder wie viel Stunden in der Woche, ich muss das so machen oder möchte das so machen, wie ich sich das für mich gut anfühlt. Das muss natürlich auch passen. Aber da sind wir wieder bei den Post-It vom Anfang. Wenn sich diese Rechnung jemand anguckt, dann kann man ganz schnell sehen, das kann man locker schaffen in dem Jahr mit Arbeit. Natürlich, ich bin auch hier in der in der Praxis, und ich mache meine Coachings. Ich mache aber auch nicht zehn am Tag, weil will ich gar nicht schaffen. Mental, mental würde ich das nicht schaffen. Und das sind eben auch so Themen, die auch eine Rolle spielen in der Mastermind. Und da auch nochmal bei den anderen mitzukriegen. Wo sind die, so bin ich da auch gerade schon oder noch nicht? Also sich auch so... In dieses fein justieren nochmal zu gehen. Aus so einer Beobachterrolle. Das finde ich auch sehr wichtig.*

*Julia: Ja, total schön. Und da auch andere zu haben, die auch vielleicht nicht Vollzeit arbeiten und sich auf ihre Familie konzentrieren oder noch andere Themen haben, die sie vorantreiben. Und ja, ich finde auch... Also, das ist ja genau die Freiheit, die man in der Selbstständigkeit hat. Und die sich auch wirklich zu nehmen. Und das ist... Das braucht aber eine Mindset Veränderung. Diese Erlaubnis, die du dir gegeben hast, zu sagen: Ich bastel mir jetzt den Kalender, so wie ich ihn haben will.*

*Ulla: Genau. Ist auch immer noch eine Herausforderung, das muss man jetzt auch nicht meinen, dass das jetzt jede Woche einfach so fluppt. Also auch das ist immer wieder zu überlegen: Okay, ja, so will ich es. Nee so*

*nicht. Ja, genau. Und was mir auch noch wichtig ist, zu sagen, ist auch, wir sprechen ja auch ganz viel von Erfolg, oder auch im Außen wird ja ganz viel von Erfolgen gesprochen. Monetär oder wie auch immer. Und ich finde, was ich auch nochmal gelernt habe, ist auch Erfolge auszuhalten. Ist auch gar nicht so einfach. Also, man darf sich ja irgendwie Dinge vorstellen, und dann denkt man ersten x-tausend Umsatz, und dann klingeln die Glocken, und dann ist alles toll. Das muss man aushalten können, und das erfordert auch eine mentale Stärke, zu sagen, ja, ich bin erfolgreich mittlerweile. Also irgendwann vor ein paar Wochen sagte mal eine Freundin zu mir: Bei dir läuft's, ne? Und ich dachte kurz gestockt... Und dachte dann: Doch, ja! Und das... Ich hätte vor drei Monate noch: Ja, ja, irgendwie schon, aber irgendwie ist noch so, und dann ist noch hier, und dann ist noch da. Also, das sind auch Dinge, da muss man sich darüber im Klaren werden, dass Erfolg auch eine gewisse Stabilität, innere Stabilität braucht. Eine unternehmerische Stabilität, glaube ich auch, also mit diesem Mindset.*

*Julia: Ja, auf jeden Fall. und halt auch zu verstehen, dass du den Erfolg kreiert hast. Also dass das jetzt kein Zufall war oder Glück oder ein gutes Timing oder so. Natürlich kommt eine Prise von allem auch mit dazu. Aber dass es letztlich eine Kreation ist, die den Ursprung in deinem Kopf, in deinen Gedanken hatte, weil du hast, ja mit deinem Unternehmen, mit deiner Selbstständigkeit etwas geschaffen, was es vorher einfach nicht gab, jedenfalls nicht in der Form, wie du es halt anbietest und wie du es machst. Und mit deinen Stärken und Talenten ausfüllst. Und das, finde ich, ist immer so eine total unfassbare Idee halt einfach schon. Du machst*

*etwas, und dann erschaffst du dir damit ein Leben, so dass du so unabhängig bist, dass du entscheiden kannst, wann du arbeitest und wie viel du verdienst und was du bereit bist, dafür zu tun. Also, ich finde das so cool. Also das wirklich zu verstehen und zu merken, so: Wow, ich habe so viel Kraft in dem oder so viel Einfluss auf mein Leben. Viel, viel mehr, als ich es vorher für möglich gehalten habe. Und das halt wieder und wieder und wieder zu realisieren. Das, finde ich, ist auch total spannend an der Reise.*

*Ulla: Ja, genau. Genau das zu realisieren, dass man da aber eben selber auch... Also ja, man selber kreierte das halt. Und auch, wenn es vielleicht nicht so läuft oder eine Woche nicht so war, dann kann ich es nicht auf mein Chef abwälzen, der Blöde. Irgendwie wieder habe ich so viel Arbeit auf dem Schreibtisch. Nee, habe ich selber für gesorgt, warum auch immer, das hat dann wieder Gründe. Da kann man sich dann coachen lassen, warum das denn mal wieder so ist. Weil zum Beispiel auch Freizeit zu haben, vielleicht auch plötzlich gar nicht so einfach ist. Und zu überlegen, was mache ich denn jetzt mit wirklich Freizeit? Erst habe ich ganz viel gearbeitet, dann habe ich mich ganz viel selbstständig gemacht. Jetzt kommt die Phase, wo ich so denke: Okay, ich könnte auch mal Nachmittag frei machen und sonst was tun. Und denke: Okay, Kinder sind aus dem Haus. Also nebenbei, ich bin 54, unsere Kinder sind 24 und 25, die leben nicht mehr bei uns, wir sind in einer anderen Lebensphase. Was mach ich denn dann, arbeiten kann man ja immer ganz gut sagen. Ja, ich bin selbstständig, ich muss ganz viel arbeiten. Nee ich muss gar nicht ganz viel arbeiten. Und dahinter zu gucken, das ist, da braucht es*

*ein paar Drehungen für, zumindest bei mir. Vielleicht machen das andere auch schneller, aber auch das ein. Themen für die Mastermind, wo dann zum Beispiel der andere sagt, ja, kenne ich auch, habe ich auch gehabt, als wir in dieser... Aus der Familienphase rauskamen oder so.*

*Julia: Absolut ja. Und auch in den unterschiedlichen Business Phasen, weil das ist ja auch, du bist ja jetzt auch nicht mehr am Anfang. Sondern du hast so... Der Motor läuft, das Business läuft, viel, viel leichter als noch vor einigen Monaten, einigen Jahren. Und es ist stimmt total, was du sagst, dieses: Wenn dann erst mal so ein bisschen mehr Ruhe reinkommt und ein bisschen mehr Stille reinkommt, und diese: Ach, ich arbeite jetzt einfach weiter Mechanismus. Wenn du den bewusst ausschaltest, darfst du einerseits definieren, wer du bist als private Person. Was will ich, wer will ich sein, was will ich tun, was will ich mit meiner Zeit anfangen? Und das erlebe ich auch. Wenn du dich verlangsamst, dann kommen ja auch Gedanken und Gefühle, die vielleicht vorher nicht... Also die auch da waren, aber die du nicht wahrgenommen hast, weil du die ganze Zeit gearbeitet hast und dich abgelenkt hast. Und das war bei mir in so einem Verlangsamungsprozess auch total unangenehm. Wo ich dachte, ich hatte mir das so schön vorgestellt. Dann mach ich ganz viel frei, und dann gehe ich in Ausstellungen und war dies und genieß Spaziergänge. Und was habe ich gemacht? Ich habe gelitten. Und da ist dann im Prinzip... Erfolg, kann dann auch zu einer mittleren Krise führen, weil du dich halt nochmal ganz anders mit dir auseinandersetzen kannst. Und dann hast du nicht diese Existenzängste, diese monetären Ängste, die vielleicht dich*

*jahrelang begleitet haben. Aber du setzt dich mit dir und deinem Innersten und dem, wer du dann bist, nochmal ganz, ganz anders auseinander. Und ja. Also, mir ist es immer total wichtig, auch diese wirklich schwierigen und unangenehmen Seiten der Persönlichkeitsentwicklung und auch des Unternehmertums zu zeigen, weil ich das so... Also ich mein, jeder kann im Privatjet posen oder sich einen schicken Sportwagen ausleihen oder irgendwelche anderen Statussymbole ins Bild schieben. Das ist... Das kann ja jeder machen. Aber so was dann auf der menschlichen Ebene und der emotionalen Ebene und der mentalen Ebene passiert, das finde ich halt viel spannender. Und es lohnt sich ja immer den Weg, es lohnt sich ja trotzdem, den Weg weiterzugehen, und wer sich dann unbedingt Privatjet mieten will, der soll das gerne tun. Aber halt so diese Reise auch mit den Tälern zu beschreiben, finde ich auch total wichtig.*

*Ulla: Und genau das ist auch der Punkt, wo ich irgendwann bei dir angedockt bin, weil du das eben anders machst als viele andere, die laut rausschreien. Weil es eben auch darum gehen darf und nicht nur um Erfolg und laut sein, sondern eben auch um die leisen Gefühle, worüber wir gerade gesprochen haben. Das ist... Das deckt sich genau mit meiner Arbeit hier in meiner Praxis. Da geht es um andere Themen, aber es geht eben auch darum, was liegt denn dahinter? Warum ist das denn jetzt gerade so? Und dann lass uns doch mal dahin gucken. Also, das finde ich so wichtig, weil der Rest ist halt irgendwie dünn drüber. Das kann man auch machen, das finde ich auch... Ja. Aber ich bin so nicht. Ich möchte auch so eine Unternehmerin nicht sein. Ich möchte auch von den*



*Geldern, die ich verdienen möchte, auch gerne was spenden an sinnvolle Organisation oder möchte mit meinem Geld auch was Gutes machen. Ich möchte auch nicht so eine laute Unternehmerin sein werden. Und bei mir kam er noch dazu. Also das eine war die Erschöpfung, das andere war halt eben auch die Phase, dass die Kinder aus dem Haus gingen, andere kaufen sich ein Hund, und ich habe mich halt selbstständig gemacht. Vielleicht auch... Ich weiß nicht, ob das miteinander zu vergleichen ist. Aber das hat natürlich dann auch eine Lücke gefüllt erst mal. Nachdem die Kinder eben dann nicht mehr da waren. Also auch diese privaten Dinge mit da reinzuflechten und zu sehen. Kommt mir als Systemikerin eben auch sehr nahe. Also das ganze System halt eben mit anzugucken, auch was da so drum rum ist, warum ich bestimmte Dinge tue. Und nicht nur darauf zu gucken. Okay, ich habe hier ein Angebot, so und so viel muss ich das verkaufen, dann komme ich bei Umsatz XY raus. Darum geht's auch, finde ich total wichtig, aber danach geht's oder darunter geht es auch um andere Dinge.*

*Julia: Ja, absolut, absolut, sehr, sehr schön. Genau also für dich hast du jetzt gesagt, dass diese... Den Fokus, also die Freizeit, zuerst zu planen, war ein ganz, ganz wichtiger Faktor, dass dein Angebot auf dem Post-It passt und diese... Dass das Business simpel und einfach sein kann, das auch mitzunehmen, und dann der Austausch mit den Gleichgesinnten und anderen Unternehmerinnen. Ja, ja.*

*Ulla: Genau und sich Unterstützung zu holen, also in welcher Form auch immer, in seinem Business, an irgendeiner bestimmten Größe oder bestimmte... Ja, vielleicht ja... Man muss da schon ein bisschen Geld für haben, um eine Freiberuflerin einzustellen. Das würde ich jetzt auch nicht in der im ersten Monat tun. Ja, genau. Das sind nochmal so Sachen, genau das erfolgreich scheitern, das übersehe ich gerne auch. Aber das möchte ich hier auch nochmal sagen, dass das ganz wichtig ist.*

*Julia: Ja, total ist kein Erfolg ohne vorheriges Scheitern. Das geht einfach nicht. Ja, super. Okay. Also, wenn jetzt Frauen mit dir arbeiten wollen oder Menschen mit dir arbeiten wollen, die sich nochmal anders kennenlernen und neu aufstellen wollen in ihrem Leben. Wie können sie mit dir Kontakt aufnehmen? Wo können sie Informationen über dich und deine Arbeit finden?*

*Ulla: Entweder über meine Website, [ulla-grans-coaching.com](https://ulla-grans-coaching.com), das wäre die erste Adresse. Da steht auch ziemlich viel über mich nochmal drin. Also so was mich so bewegt hat, wie ich zu diesem Weg gekommen bin, und was meine Expertise ist. Dann bin ich auf Instagram unter [ulla\\_grans](https://www.instagram.com/ulla_grans) zu finden, und bei Facebook bin ich jetzt hupsa, sorry, da bin ich auch zu finden. Mein Mann schickt mir gerade das Menü für Abend. Es gibt Risotto, wenn das jemand wissen will.*

*Julia: Acht schade, dass ich nicht um die Ecke bin.*

*Ulla: Also Instagram, Facebook, LinkedIn bin ich zu finden, und genau über meine Website kann man mir einfach eine Mail schreiben und sich zum kostenfreien Erstgespräch anmelden. Genau ich arbeite online, und auch hier in meiner Praxis das vielleicht nochmal wichtig.*

*Julia: Ja, super, ja. Genau weil, da gibt's ja auch einige, die sagen, ich möchte vor Ort arbeiten, und dann können sie zu dir kommen. Ja, super, sehr, sehr schön. Also, die Links packen wir natürlich in die Shownotes, so dass sich die Interessent:innen dann auch direkt durchklicken können. Super. Also, vielen, vielen Dank für deine Erfahrung, dass du die geteilt hast. Also, ich finde das total schön. Ist auch... Deine Entwicklung halt auch über die letzten Jahre beobachten und dann auch hin und wieder begleiten zu dürfen. Und es ist schon einfach erstaunlich, was sich, was sich verändern kann in so kurzer Zeit und wie... Ja, wie das Business halt wirklich schon so viel einfacher geworden ist und es so viel selbstverständlicher ist, gutes Geld zu verdienen und die Nachfrage zu haben und großartige Coaching Prozesse zu begleiten. Ja.*

*Ulla: Ja, vielen Dank für die Einladung. Hat mir auch nochmal Spaß gemacht, weil ich hab mich in der Vorbereitung nochmal damit auseinandergesetzt. Seit wann bin ich denn bei dir, und was ist alles passiert? Das war für mich auch nochmal so eine Kurzzusammenfassung der letzten vier Jahre oder dreieinhalb Jahre.*

*Julia: Voll schön, super! Also, die Links findet ihr in den Shownotes. Lass dir das Risotto schmecken, Ulla, heute Abend. Und liebe Grüße an den Mann.*

*Ulla: Mach ich, danke. Tschüss.*

*Julia: Tschüss.*

*Es ist wieder so weit. Vom 22. bis 26. Mai kannst du dich in diesem Jahr für die Julirunde der Business Mindset Mastermind bewerben. Und die Mastermind ist mein Programm für fortgeschrittene Selbstständige, die bereit sind, außergewöhnlich erfolgreiche Unternehmerinnen zu werden, ohne sich dabei zu überarbeiten. Und in der Business Mindset Mastermind vereinfachst du dein Online-Business und räumst in deinem Kopf auf. Du erschaffst weniger Drama, dafür mehr Klarheit und mehr Ruhe in deinem Business. Also: wir machen dein Business simpel, damit du mit möglichst wenig Arbeit möglichst viel erreichst. Du kannst dich jetzt bewerben unter [julia-lakaemper.com/mastermind](https://julia-lakaemper.com/mastermind) und kannst dort alle Voraussetzungen für die Bewerbung lesen und kannst dich nur vom 22. bis 26. Mai in diesem Jahr bewerben. Ich freue mich sehr deine Bewerbung zu lesen und du bekommst dann am 29. Mai Bescheid, ob du dabei bist.*