

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 49:

Die besten Mindset-Bücher



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 49.

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.

Sechs Buchempfehlungen habe ich dir heute mitgebracht. Ich werde ständig gefragt, welche Bücher liest du? Welche Bücher kannst du über Mindset empfehlen? Welche Bücher kannst du über Money Mindset empfehlen? Ich bring euch/dir heute meine absoluten Favorites mit. Das sind auch Bücher, die es schon länger gibt. Es gibt Bücher, die oder es sind Bücher, die es teilweise leider nicht auf Deutsch gibt. Wir recherchieren das auf jeden Fall nochmal, ob die inzwischen auf Deutsch erschienen sind. Aber ich liebe amerikanische... Wie heißt es? Im Prinzip

Pop Wissenschaft, also wirklich populäre Wissenschaft. Ich find es total inspirierend und habe viel, viel mitgenommen. Hab unfassbar viele Bücher gelesen und lese auch immer noch sehr viele Bücher, inzwischen auch gerne mehr Romane und sowas alles. Aber ich hatte eine sehr, sehr intensive Sachbuch Phase. Und ja, die hilft mir immer noch.

The Big Leap von Gay Hendricks.

Also, ein großartiges Mindset Buch ist The Big Leap von Gay Hendricks. Und da habe ich gelernt, dass es ein mentales "upper limit problem" gibt. Also das wir... Es ist im Prinzip wie unsere mentale Komfortzone, unsere Mindset Komfortzone, dass wir bereit sind, bis zu einem gewissen Punkt an Möglichkeiten zu denken. Und dann nicht mehr glauben, dass für uns bestimmte Dinge möglich sind, obwohl das absolut möglich ist. Also, wir glauben, dass es die Wahrheit ist, dass da eine Glasdecke eingezogen ist. Aber es ist tatsächlich nur eine mentale Glasdecke, die wir uns einziehen. Und durch die Arbeit am Mindset, durch das Verändern von Glaubenssätzen, das aktive Aufbauen von neuen Überzeugungen lernst du dann, wie du diese Glasdecke durchbrechen kannst. Und dann das natürlich auch im Außen kreierst. Also du erschaffst dir Möglichkeiten, die du ja erst mal gedanklich für möglich hältst, dass du rauskommst aus dem: Das geht nicht, das kann ich nicht, das wird mir nie passieren, das werde ich nie schaffen. Hinzu: Es könnte ja funktionieren, ich kann es ja mal ausprobieren, ich gehe jetzt einfach mal den Weg und schaue, was passiert. Hin zu: Oh mein Gott, ich habe es geschafft, dass es absolut möglich ist, funktioniert. Ich hätte nicht gedacht, dass das machbar ist für mich. Da im Prinzip erklärt er auch an unterschiedlichen Beispielen. Er hat auch als Business Coach oder als Coach für Führungskräfte

gearbeitet. Wie er das erlebt hat, wie diese mentalen Glasdecken durchbrochen werden. Also absolut inspirierend, schmales, knackiges Buch: The Big Leap von Gay Hendricks.

You Are a Badass at Making Money von Jen Sincero. Auf Deutsch: Du bist ein Geldgenie.

Als zweiter Tipp, mein absolutes Lieblingsbuch über Money Mindset. Ich habe das schon eine Million Mal gehört. Ich liebe das Audiobuch, das Hörbuch. Ich finde das Buch so lustig, und es sind großartige Übungen auch da drin. You Are a Badass at Making Money von Jen Sincero. Auf Deutsch heißt es Du bist ein Geldgenie. Ich find... Also, wenn du englisch kannst, würde ich auf jeden Fall im Original lesen. Das ist viel, viel lustiger und viel, viel besser. Und wenn du sagst: Ich kann mir überhaupt nichts leisten, ich muss unbedingt an meinem Mindset arbeiten. Ich habe aber kein Geld. Investiere das Geld in dieses Buch und mach all die Übungen da drin. Und ich sage dir: Du wirst mehr Geld verdienen.

The Infinite Game von Simon Sinek. Deutsch: Das unendliche Spiel.

Dann habe ich noch etwas, was eher sich an Unternehmer und auch Führungskräfte richtet. Ein Buch, das heißt The Infinite Game von Simon Sinek. Bin eh großer Fan von Simon Sinek. Auch er hat ja irgendwie sehr simple Botschaft, die sehr charmant propagiert. Also ich glaub, wo du ihn kennengelernt hast, ich glaube, den TED Talk haben wir alle gesehen mit seinem Golden Circle, wo er beschreibt, dass Menschen nicht das kaufen, was du anbietest. Sondern warum du es anbietest. "Frag immer erst, warum?" heißt das Buch auf Deutsch. Der Originaltitel ist: Start with why. Und Simon Sinek weitere Bücher gelesen geschrieben, die ich

auch alle gelesen habe. "Leaders eat last" ist noch ein weiteres. Aber The Infinite Game fand ich total schön, weil er da aufzeigt, dass der Aufbau eines Businesses halt nicht mit uns oder unserem Ableben als Unternehmer:innen enden sollte. Sondern dass es halt wirklich ein Business-Aufbau braucht, mehr als nur unsere eigene Bereicherung. Das braucht halt eine Vision und eine Mission. Und dieses unendliche Spiel zu spielen, dass dieses Erbe, was du dann weitergibst, dass jemand anders diese Mission weiterführt, um die Vision zu erreichen. Das ist halt das, was er in dem Buch beschreibt. Finde ich total wichtig, um diese Selbstbezogenheit auch aus dem Business-Kontext zu nehmen. Natürlich, es ist voll okay, dass du deine finanziellen Ziele erreichen willst, dass du auch dir ein schönes Leben ermöglichen möchtest mit deinem Business. Keine Frage, aber das, was wirklich glücklich macht, und das, was wirklich bereichernd ist, ist halt, deiner Mission, deiner Vision zu folgen. Und das beschreibt er auch an unterschiedlichen Punkten. Auch absolut lesenswert.

The Obstacle is the Way: The Ancient Art of Turning Adversity to Advantage von Ryan Holiday. Deutsch: Mit der Weisheit der alten Stoiker Schwierigkeiten in Chancen verwandeln.

Dann habe ich noch mitgebracht von Ryan Holiday The Obstacle is the Way: The Ancient Art of Turning Adversity to Advantage. Also im Prinzip die Kunst, wie du Herausforderungen zu deinem Vorteil nutzen kannst und Hindernisse halt nicht als Stoppschilder erlebst. Sondern wirklich als ja... Wie sagt man das? Also eigentlich als Notwendigkeit, um zu der Person zu werden, die du sein willst, um dann aus dem Weg deine Zufriedenheit zu ziehen und nicht aus dem Erreichen eines Ziels. Also

das, was uns herausfordert macht uns stark. Und das Ryan Holiday schreibt halt so total gut lesbare, leicht zugängliche Bücher, so ganz klassisch mit Zitat am Anfang und Storytelling. Ich finde die Bücher großartig, kann ich sehr empfehlen, und auch diese Idee, was ich zum Beispiel auch in meiner Philosophie des produktiven Scheiterns habe. Also auch da, keine Angst davor zu haben, Hürden zu meistern, keine Angst davor zu haben oder Widerstand zu entwickeln, wenn sich dann eine weitere Hürde sich aufbäumt auf deinem Weg, dass du denkst, so: Oh schon wieder. Ich dachte, jetzt gibt es nochmal ein bisschen entspanntes Cruisen hier. Das ist nicht der Weg. Also Ryan Holiday hat eine sehr, sehr verbunden mit den Stoikern. Und da halt auch im Prinzip, dir selbst Hürden in den Weg zu räumen oder zu sagen, ich mach es mir jetzt an bestimmten Punkten nicht leicht, weil ich Ergebnisse erzielen will und weil ich sehe, dass das Überwinden dieser Hürden mich stark macht. Also es geht diese, was vielleicht so Gegentrend ist, ist dieses Spirituelle so: Ich will, dass alles leicht ist und dass alles positiv und alles glitzert. Das ist das absolute Gegenteil. Und ich bin mehr der der Typ, der dem Ryan Holiday da folgt. Also nichts gegen Leichtigkeit - ist auch schön. Aber das Überwinden von Hindernissen ist halt das, was wirklich zufrieden macht. Und halt auch, wie du das zu deinem Vorteil nutzen kannst. Das ist in diesem Buch verpackt.

High Performance Habits: How Extraordinary People Become That Way von Brendon Burchard. Deutsch: High Performance Habits: Die Kunst, außergewöhnlich zu werden.

Dann absoluter Klassiker, absolut lesenswert, ein richtig guter Brocken, richtig gut angefüllt. Von Brendon Burchard, also auch von Brendon

Burchard lohnt sich wirklich jedes Buch. Eins der Bücher, was ich auch sehr gerne gelesen habe, von ihm ist "The Charge", aber was ich noch besser fand, ist, High Performance Habits: How Extraordinary People Become That Way. Und da geht es halt darum, dass er sagt, so: Ja, High Performance ist super, also wirklich Höchstleistungen zu erbringen, ist großartig. Aber doch bitte nicht auf Kosten deiner Beziehungen, auf Kosten deiner Gesundheit. Und hier stellt er sechs Gewohnheiten vor, wie du es halt schaffst, mit dir gut im Kontakt zu sein, gesunde Beziehungen zu führen. Wie du in der Lage bist, gesund zu bleiben. Wie du auch wirklich in der Lage bist, Spaß zu empfinden, Lebensenergie zu haben, Energie selbst zu kreieren, fit zu sein und mit beiden Beinen voll im Leben zu stehen. Aber gleichzeitig auch beruflich viel voranzubringen oder voranbringen zu wollen. Und das, finde ich, ist halt eine absolut zeitgemäße Botschaft. Also die Zeiten, wo Tony Robbins und Co erzählt haben: Mehr als vier Stunden Schlaf pro Nacht ist vergeudete Zeit. Die sind Gott sei Dank vorbei. Also, wir brauchen diese Härte nicht. Wir können oder wir sollten... Meiner Meinung geht es wirklich darum, diese Basics absolut zu meistern und zu schauen, dass wir gut für uns sorgen und dass wir uns aber schon auch herausfordern in all diesen Bereichen und sagen: Naja. Also gesunde Beziehungen brauchen halt auch Aufmerksamkeit von uns. Und ein gesunder Körper braucht halt auch Aufmerksamkeit von uns. Und wo wollen wir den Fokus drauflegen? Was ist für uns relevant? Wie wollen wir in den überhaupt Spaß erleben und Vitalität erleben in unserem Leben? Und ich finde, das ist auch so ein wunderbares Buch, wo du sehr an die Hand genommen wirst, durchgeführt wirst durch die sechs Habits, durch die sechs Gewohnheiten

und dann auch Übung bekommst, Ansätze bekommst, wie du das direkt für dich erschaffen kannst. Also finde ich total cool und super.

Die Psychologie des Gelingens von Gabriele Oettingen.

Und ein weiteres Buch, quasi noch als Bonus dazu, hatten wir auch letztens auf Instagram als Buchtipps des Monats. Ist von Gabriele Oettingen "Die Psychologie des Gelingens". Weil das finde ich total schön, auch als Gegenstrom zu diesem Glitzer und Sternenstaub-Coaching zu sagen: Beim Visualisieren geht es nicht darum, dass du dir nur etwas positiv vorstellst, sondern dass du da im Prinzip den Ansatz von Ryan Holiday da mit reinnimmst und sagst: Es geht darum, Hürden zu überwindenden, Herausforderungen zu meistern schon auch in deiner, also in deiner Vorstellung, in deinem mentalen Konstrukt, was du dazu baust. Und erst dann oder dann hast du unterm Strich bessere Ergebnisse, dann erreichst du dein Ziel leichter oder erreichst dein Ziel überhaupt. Und nur dieses Tagträumen, dieses rosarote Anmalen der Zukunft, das funktioniert nicht. Und sie betrachtet das wissenschaftlich, unterschiedlichste Untersuchungen und Studien dazu gemacht und zeigt halt, wie es wirklich gelingen kann, Visualisierung und das Ausrichten der Gedanken und der inneren Bilder absolut zu deinem Vorteil zu nutzen. Also auch das finde ich sehr lesenswert und auch ein schöner Gegenpol zu dem, was sonst so alles umherschwirrt. Und naja, also es ist irgendwie... Es ist so verrückt. Das sind wirklich nur so ein kleiner Ausschnitt von Büchern, die großartig sind.

Mindset von Carol Dweck. Deutsch: Selbstbild: Das Grundlagenbuch zum Thema Mindset.

Ein absoluter Klassiker, ich fand es jetzt nicht so angenehm zu lesen, aber gut zu wissen, wenn du dich mit dem Thema Mindset auseinandersetzen willst, ist auch das Buch auf Mindset auf Deutsch Selbstbild von Carol Dweck. Das ist auch etwas, was ich so als Start-Buch gerne empfehle.

Essentialism von Greg McKeown. Deutsch: Essentialismus.

Und natürlich Essentialism von... Wie heißt er nochmal? Greg McKeown. Wo es darum geht, um das Prinzip der freiwilligen Einschränkung. Das ist ja auch was, was ich, was du hier im Podcast ständig hörst und was ich ständig erzähle, vor allem in Bezug auf Business. Zu sagen: Es lohnt sich, dich zu beschränken. Es lohnt sich, dich freiwillig einzuschränken, den Fokus zu legen auf etwas, weil das eine enorme Kraft entfaltet. Die Philosophie dazu findest du im Buch Essentialismus / Essentialism.

Digital Minimalism von Cal Newport.

Und dann noch ein absolutes Highlight, was nicht direkt was mit Mindset zu tun hat, aber im Prinzip dir die Basis liefert für Produktivität, für auch eine mentale Gesundheit ist: Digital Minimalism von Cal Newport. Ich bin totaler Riesenfan von Cal Newport. Das ist so ein geiler Nerd. Ich finde den so super. Also guckt dir mal seinen Podcast an. Oder also, er hat die Videos auf YouTube. Das ist alles so simpel und cool und so schlau. Also ich find den einfach total fantastisch. Und das Buch Digital Minimalism dreht sich darum, wie du dein Medienkonsum, deinen Social Media Konsum so einschränkt, dass du auch den zu deinem Vorteil nutzt

und dich nicht permanent ablenken lässt oder nach etwas suchst. Zum Beispiel Verbindung oder Entertainment. Was halt Unterhaltung... Was nur so auf der Oberfläche funktioniert und die wirklich das ist, was wir brauchen als Mensch und was auch unser Gehirn nicht braucht. Er unterlegt das mit unterschiedlichsten Studien, wie schädlich eine zu intensive Mediennutzung ist und wie du es dir und deinem Gehirn beibringen kannst, dass du deine Zeit anders einsetzt. Dass du, wie er sagt, High Quality Leisure Time kreierst. Also dass du auch eine Freizeit schaffst, die deine Seele nährt, dein Gehirn wirklich entspannt oder auf eine andere Art herausfordert, weil das letztlich Kompetenzen kreiert und auch wirklich zufrieden macht. So dass du dein Leben wieder so ausrichten kannst, wie es für dich als Mensch eigentlich gedacht ist. Und du musst dich nicht komplett verabschieden von der Technik. Das ist ja auch total illusorisch und auch nicht notwendig. Aber dass du halt wirklich einen Umgang damit lernst. Das du die Technik für dich nutzt und nicht Opfer der Technik oder von Social Media wirst und deine Zeit da nicht vergeudest. Sondern sie wirklich so einsetzt, wie du es willst, für dein Privatleben und deine persönliche Entwicklung, aber auch für dein Business.

Also dann doch viel mehr als nur sechs Buchtipps. Die anderen sind mir jetzt noch eingefallen, die hatte ich gar nicht so vorbereitet. Aber ich finde es halt einfach... Ich finde, Bücher sind der beste Einstieg in - ja, ich weiß nicht, Persönlichkeitsentwicklung, nicht unbedingt, aber wenn du wirklich wenig Geld investieren möchtest, dann hol dir eine Karte für deine Bibliothek. In Berlin kostet das irgendwie 10 € im Jahr. Also ich

denke mir manchmal so: What?! Wie kann das denn funktionieren? Naja, wenn viele Menschen sich da anmelden und bereit sind zu teilen. Und natürlich, das ist ja auch gefördert von der Stadt. Also das sind wunderbare Orte, finde ich. In Berlin gibt es ein großartiges Angebot an Bibliotheken. Und... Also auch da gibt es Online-Angebote, wo ich zum Beispiel super viele Hörbücher höre, die auch ein großartiges Angebot haben im englischsprachigen Bereich. Ich hör halt und lese gerne, wie du das schon gemerkt hast, englische Bücher. Schlicht und einfach, weil die halt weiter sind in der Forschung und gerade im Coaching Bereich, im Mindset Bereich, viel, viel schneller sind, und es dauert halt sonst nochmal ein, zwei Jahre, bis die Bücher übersetzt werden. Oder wenn es halt kein riesiger Bestseller ist, wird es auch nicht übersetzt. Aber wir suchen das für dich raus, packen dir auf jeden Fall die Links auch hier in die Shownotes, dass du die englischsprachige Version oder die deutschsprachige Version finden kannst. Und dich dann hineinstürzt in das Lesevergnügen.

Und ja. Also, was ich da auf jeden Fall noch empfehlen würde, da habe ich mich jetzt inspirieren lassen, auch von Cal Newport, der stellt einmal im Monat fünf Bücher vor, die er gelesen hat. Weil er jeden Monat fünf Bücher liest. Da sind manchmal total absurde Dinge dabei, die mich überhaupt nicht interessieren, aber auch absolute Highlights. Und quasi Rohdiamanten in Bezug auf Bücher. Also schau da auf jeden Fall auch nochmal vorbei, wenn du Lust hast. Und ja, schreib mir gerne auf Instagram oder auf LinkedIn, wie dir diese Buchtipps gefallen haben, ob du die Bücher schon kennst. Das sind ja jetzt auch überwiegend keine

neuen Bücher. Was dein Lieblingsbuch ist, zum Thema Mindset oder auch zum Thema Money Mindset. Weil da, finde ich, gibt es echt leider nicht viele gute Bücher. Also das Buch von Jen Sincero You Are a Badass at Making Money... Keine Ahnung, wie lange das her ist das gelesen habe. Ich glaube vier Jahre oder so. Und ich habe viele, viele, viele, viele Money Mindset Bücher gelesen und finde das nicht besonders toll... Finde alle weit außer diesem nicht besonders toll. Also auch da freue ich mich sehr, wenn ihr das teilt, auf LinkedIn oder auf Instagram, so dass wir da mal eine Sammlung erstellen können von Büchern, die absolut lesenswert sind. Und dann bin ich sehr gespannt, was da zusammenkommt. Also lass es dir gut gehen, hat eine wunderbare Woche! Genieß das Lesen, mach mal den Fernseher aus oder den Computer aus und setzt dich irgendwo in einen gemütlichen Sessel, in Kaffee, in den Zug oder auf Sofa oder leg dich ins Bett, und lies, lies, lies. Es macht einfach so zufrieden. Es ist wunderbar. Also genieß die Bücher, hab ganz viel Spaß, hab nur wunderbare Woche bis nächste Woche.

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