

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 1: GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST



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

zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Willkommen zum Mindset Podcast. Mein Name ist Julia Lakaemper. Ich bin zertifizierte Coach von The Life Coach School und Unternehmerin mit einem mehrfach sechsstelligen Coaching Online Business. Ich helfe dir dabei, die Ziele zu erreichen, die dein Gehirn gerade noch für unmöglich hält. Und hier im Podcast lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, indem du die unbewussten Blockaden löst, die dich heute noch aufhalten. Schön, dass du hier bist.

Wow, jetzt ist es wirklich so weit. Ich spreche heute die erste Folge vom Mindset Podcast ein und es ist wirklich eine lange Zeit, die ich darüber nachgedacht habe, einen Podcast zu produzieren für selbstständige Frauen vor allem die, die sich mit dem Thema Mindset auseinandersetzen möchten. Wenn du jetzt ein Mann bist oder wenn du nicht selbstständig

bist, hör gerne in die ersten Folgen mit hinein, auch wenn ich viel über Selbstständige und Beispiele von Selbstständigen spreche.

Ich werde gerade in den ersten Folgen allgemeine Infos teilen, was Mindset ist, wie du dein Mindset verändern kannst und warum sich das lohnt und würde dich da sehr herzlich einladen hineinzuhören, um zufriedener zu werden in deinem Leben. Es geht mir nicht um Selbstoptimierung oder letztlich die Idee, dass es ein Ort gibt, an dem es viel, viel besser ist da als dort, wo du jetzt bist. Sondern mir geht es darum, im Prinzip eine Souveränität zu schaffen, wie wir mit allem, was uns vielleicht auch unfreiwillig im Leben passiert, mit allen Herausforderungen und Begebenheiten, denen wir auseinandergesetzt, ausgesetzt werden. Dass wir denen anders begegnen können, dass wir lernen, anders darauf zu reagieren, aber auch verstehen, warum wir so sind, wie wir sind.

Warum das Gehirn so? Arbeitet oder so ist, wie es ist und was wir verändern können. Denn für mich ist es so! Einer meiner wichtigsten Werte in meinem Business ist die Eigenständigkeit und die Unabhängigkeit. Und ich denke, dass es total wichtig ist, eine gewisse Souveränität an den Tag zu legen. Nicht um stark sein zu müssen, sondern um zu erkennen, wie, wie viel Einfluss wir tatsächlich nehmen können auf unser Leben. Wie viel wir doch gestalten können, auch wenn es natürlich immer Herausforderungen und Situationen gibt, die wir nicht ändern können.

Das war jetzt ein verdammt tiefer Einstieg in die erste Folge. Wir kennen

uns ja noch gar nicht, also erzähle ich mal kurz was von mir. Mein Name ist Julia, ich bin Mindset und Business Coach. Und das war ich nicht immer. Das bin ich erst seit wenigen Jahren. Erstaunlicherweise ist es eine sehr kurze Zeit meines Lebens, die ich mich mit Coaching und Mindset Themen auseinandersetze. Und doch würde ich sagen, weil es die absolut prägendste Zeit und ist letztlich auch das, was mich jetzt ausmacht.

Vor allem zu meiner großen Überraschung bin ich eine sehr erfolgreiche Unternehmerin geworden. Damit hätte ich als Allerletzte gerechnet und finde das jetzt aber ganz großartig, ein Vorbild sein zu dürfen. Auch für andere Frauen, die Lust haben, selbstständig zu sein, ein Business aufzubauen und sich damit nicht ins Burnout arbeiten zu wollen, sondern die wirklich lernen wollen, wie sie profitabel ein Online Business aufbauen – indem sie sich vor allem auf Ihr Gehirn konzentrieren, eine simple Business Strategie aufsetzen und der folgen und sich dann damit beschäftigen, was sich dieser Business Strategie alles in den Weg stellt. Denn letztlich finde ich, sind so die Business Themen ziemlich simpel. Ziemlich einfach. Einfach zu verstehen. Gar nicht so einfach umzusetzen. Weil unser Gehirn immer dazwischen spukt.

Und was das Gehirn so macht und wie du wie gesagt souveräner und aber auch mitfühlender und liebevoller mit dir selber umgehen kannst, weil du verstehst, dass das Gehirn es nett mit dem meint, dass es dir helfen möchte, dass es dich beschützen möchte, dass es Energie sparen möchte. Das ist der Ansatz, den ich dir gerne mitgeben möchte. Und so, dass du halt wirklich mehr Einfluss auf dein Leben nehmen kannst. Ich

möchte dir nicht den Eindruck vermitteln, dass alles besser ist, was du veränderst, weil ... letztlich bleibst du Mensch. An der Coaching Schule, an der ich meine Ausbildung gemacht habe und wo ich unfassbar viel gelernt habe und die ich auch sehr empfehle. The Live School von Brooke Castillo, die dort haben wir ein Konzept, quasi damit zu rechnen: 50 % des Lebens sind positiv und 50 % des Lebens sind negativ, wenn du es denn überhaupt in positiv und negativ einteilen möchtest. Die Idee ist 50 % sind erwünschte Situationen, Gedanken, Gefühle, das was dir gefällt und 50 % sind unerwünschte Situationen, Umstände, Gedanken und Gefühle. Vielleicht auch Dinge, die dich machtlos machen. Dinge, die du nicht kontrollieren kannst.

Die Tendenz unseres Gehirn ist, einfach aus unserer Geschichte heraus, weil es sehr, sehr wichtig war, früher in der Steppe uns auf Probleme und Gefahren aufmerksam zu machen. In der heutigen Zeit, wenn du wie ich in einem sehr sicheren oder vermeintlich sicheren Land lebst in Deutschland und gar nicht so große existenzielle Probleme hast unbedingt und gar keine lebensgefährlichen, lebensgefährlichen Situationen ausgesetzt bist, wird dir dein Gehirn trotzdem ständig anbieten, dass du in Gefahr bist, wenn du etwas machst, was unbekannt ist, was neu ist. Gerade wenn du zum Beispiel aus dem Angestelltenverhältnis in eine Selbstständigkeit startest oder auch neu in eine Selbstständigkeit startest. Nach der Schule, nach dem Studium oder nach der Ausbildung: Du weißt einfach nicht, was jetzt kommt. Du erschaffst etwas Neues. Du erschaffst etwas, was es noch nie gab.

Gerade bei der rasanten technologischen Entwicklung, die wir gerade erleben, können wir nicht wirklich absehen, wie das Leben in zehn, 20,

30, 50 Jahren aussehen wird. Es wird wahrscheinlich radikal anders sein als jetzt, und unsere Gehirne sind dafür nicht so wirklich gemacht. Das heißt, wir dürfen uns wappnen oder dürfen lernen – wie du mich wahrscheinlich oft sagen hörst – unser Gehirn mehr zu unserem Vorteil einzusetzen, im Sinne dessen, was du erreichen möchtest, was deine Ziele im Leben sind, was deine Wünsche, was deine Träume im Leben sind. Und auch in dem Sinne, was die Welt von dir abverlangt. Also was du einfach leisten darfst, womit du umgehen darfst. Sei es jetzt, wie wir es die letzten Jahre erlebt haben, eine globale Pandemie oder Wirtschaftskrisen oder vielleicht auch nur ein Streit unter Freunden. Das sind alles Dinge, wo dein Gehirn streiken wird und es dir nicht so leicht machen wird, ein neues Verhalten, neue Handlungen aufzubauen.

Den Ansatz, den ich dir hier im Podcast auch mitgeben werde ist, dass du verstehst, dass es nicht über Willenskraft geht. Dann Verhalten zu ändern, das kannst du auch. Aber das ist sehr, sehr anstrengend und auch das Gehirn mag es nicht, Energie zu verschleudern. Die Hauptaufgabe des Gehirns ist es, Energie zu sparen. Das heißt, wenn du nur über Willen, Willenskraft und Disziplin versuchst, dann hat das irgendwann ein natürliches Ende. Der nachhaltigere Weg ist tatsächlich zu verstehen, welche Gedanken und Überzeugungen dazu führen, dass du dich so verhältst, wie du dich verhältst, dass du bestimmte Dinge vermeidest, dass du Angst hast vor bestimmten Dingen oder nervös bist. Wobei gerne mutiger sein möchte es, dass du im Prinzip genau weißt, was du zu tun hast, aber dein Gehirn dir trotzdem sagt: Ich weiß nicht, wie ich dahin komme. Das sind alles Dinge, mit denen du anders umgehen lernen

kannst. Der erste Schritt ist tatsächlich, Bewusstsein zu schaffen und zu verstehen.

Die Gedanken, die dir dein Gehirn anbietet, sind Vorschläge und das erst mal zu wahrzunehmen und zu erkennen. Was denke ich den ganzen Tag? Laut der aktuellen Forschung denken wir 60- bis 80.000 Gedanken am Tag und bis zu 80 % sind von Tag zu Tag die gleichen Gedanken. Das sind Gedanken, die dann zu Überzeugungen werden, die im Prinzip zu deiner Wahrheit werden, die du nicht mehr hinterfragst. Das sind Geschichten, die du dir erzählst über deine Vergangenheit. Geschichten, die du dir darüber erzählst, wie du gerade bist, wer du bist und auch die Sichtweise darauf, wie deine Zukunft sein wird auf Basis deiner bisherigen Erfahrungen und deiner Geschichten, die du erzählst. Das heißt, wenn du dir mehr Bewusstsein erschaffst und wirklich erkennst, was du denkst und auch erkennst, dass das nicht die Wahrheit ist, sondern dass das deine Sichtweise ist. Es lohnt sich wirklich zu beobachten, was du denkst, weil du erkennen kannst und untersuchen kannst, ob diese Gedanken für dich hilfreich sind.

Die Frage, die ich oft bekomme, ist: „Ja, wie mache ich das denn?“ Einerseits kannst du dir natürlich mehr zuhören, dass du ... keine Ahnung ... in bestimmten Situationen, wenn du, sagen wir mal, morgens im Bett liegst und eigentlich vor hattest, joggen zu gehen, genau hin hörst, was dir dein Gehirn vorschlägt, was die bessere Alternative ist, zum Beispiel: "Dreh dich doch mal um", "Schlaf doch einfach weiter", um dann zu verstehen: Das willst du ja eigentlich gar nicht. Das ist nur die kurzfristige Erleichterung, die du erleben möchtest. Du möchtest nur kurz

diesen Stress rausnehmen und sagen "Wenn ich mich jetzt noch mal umdrehe und weiter schlafe, dann habe ich eine unmittelbare Befriedigung erstellt". Das ist das, was dein Gehirn gerne möchte. Es möchte nicht mittel- und langfristig eine Zufriedenheit haben, sondern es möchte, dass es dir jetzt gut geht, dass du jetzt sicher bist, dass du es dir jetzt so bequem wie möglich machst. Und das zu erkennen und zu sehen: Manchmal möchte ich vielleicht liegen bleiben, aber ich hatte mir vorgenommen, joggen zu gehen, weil ich fitter werden wollte. Weil ich mir beibringen will, nicht nur zehn Minuten zu laufen oder zwei Kilometer, sondern fünf oder zehn oder 15 oder 20. Und dazu muss ich noch mal rausgehen und meine Beine bewegen und dann kannst du für dich entscheiden: Wie kannst du damit umgehen? Mit dem Gedanken "Ich möchte liegen bleiben"?

Was es letztlich Mindset? Mindset ist alles das, was du denkst. Mindset sind deine Interpretationen. Es ist deine Sichtweise auf dich, auf dein Business und auf die Welt. Es lohnt sich sehr zu beobachten, was du denkst, weil nur wenn du weißt, was du denkst über dich –sagen wir mal als selbständige Person, als Expertin, als Anbieter einer bestimmten, eines bestimmten Produkts, einer bestimmten Dienstleistung. Auch was du denkst über deine Kunden, über deine Ziele, über die Möglichkeiten, was finanziell für dich drin ist. Die Sichtweise, wie viel du dafür arbeiten und leisten musst. Wenn du lernst, das zu beobachten, und wenn du bemerkst und herausfindest, was du denkst, erst dann kannst du das wirklich genau untersuchen und genau hinschauen. Möchte ich das so akzeptieren? Möchte ich das so weiterdenken oder möchte ich das verändern? E

in Weg, wirklich zu erkennen, was du denkst, ist ganz simpel. Überhaupt, in diesem Podcast werde ich dir viele, viele simple Impulse geben, die dein Gehirn vielleicht auch sofort in die Ecke schiebt und sagt zu "Ja, das war es jetzt wirklich? Hast du nicht was Besseres auf Lager?" Habe ich wahrscheinlich nicht, weil gerade diese simplen Impulse, diese simplen Schritte wahnsinnig kraftvoll sind, wenn du sie nicht nur kennst, sondern auch wirklich umsetzt. Da möchte ich dich einladen, dass du –gerade wenn du den Impuls hast, das wegzuschieben und zu sagen "Weiß ich schon. Habe ich schon ausprobiert. Hat nicht funktioniert.", dass du dem noch mal eine Chance gibst und auch da ein neues Mindset entwickelst und sagst "Na ja, vielleicht hat Julia doch recht damit." Mir geht es nicht darum, Recht zu haben, sondern mir geht es darum, dass ich dir wirklich unter die Arme greifen möchte und das mit dir teilen möchte, wo ich glaube, dass du dir viele Umwege ersparen kannst, die ich gegangen bin. Letztlich gehen wir ja eh alle unseren eigenen Weg und du wirst deinen Weg finden. Du darfst auch super gerne kritisch zuhören und sachliche Kritik äußern. Da freue ich mich immer total.

Aber jetzt kommt es erst mal zu dem Impuls: Schreibe auf, was du denkst. Du kannst das als Gedanken-Download bezeichnen. Du kannst es als Journaling bezeichnen. Du musst es nicht sofort als allererstes jeden Tag machen. Die Reflexion wirklich zu Papier zu bringen, was du denkst, ist insofern wichtig, weil es dir eine gewisse Distanz gibt. Du kannst das, was auf Papier geschrieben ist – und ich würde dir tatsächlich auch empfehlen, auf Papier zu schreiben, mit einem Stift so richtig old school und nicht im Computer zu tippen. Ich suche auch gerne nochmal die

Studie raus, wo das untersucht wurde, aber es hat einen anderen Effekt aufs Gehirn, ob du mit der Hand schreibst oder ob du also jetzt mit dem Stift und der Hand schreibst auf Papier oder ob du Worte tippst. So oder so, auch hier sage ich "Schreib lieber auf den Computer, wenn du es, bevor du es gar nicht machst." Idealerweise schnapp dir ein Notizbuch und schreibe einmal am Tag runter, was in deinem Kopf ist. Erster Vorteil: Du schaffst Platz in deinem Kopf. Du schaffst Ruhe in deinem Kopf. Wenn ich mich zurückerinnere an meine Gründungszeit, denn ich bin total oft mit unfassbar vielen Aufgaben im Kopf, mit Ängsten, Sorgen, Zweifeln aufgewacht und mir hat das sehr geholfen, das auf zu Papier zu bringen. Das Gehirn weiß dann "Okay, super, wir haben das festgehalten. Sieht so aus, als würde sich Julia drum kümmern. Super." Und du hast Platz geschaffen. Du hast erstmal all die Aufgaben notiert. Du hast all die Sorgen und Ängste aufgeschrieben. Es geht nicht darum, dass du dich da reinsteigerst oder das überhaupt bewertest. Es geht einfach nur darum zu erkennen, was ist da gerade los in meinem Kopf.

Dann hat es auch noch den Effekt, dass du es dir ganz anders anschauen kannst. Du kannst aus dieser beobachtenden Rolle und das ist meiner Meinung nach auch das Ziel der Mindset Arbeit ist, zu Beobachterin zu werden, zur mitfühlenden Beobachterin, sodass du wirklich mit Mitgefühl, mit Neugierde, mit Faszination auf das schaust, was in deinem Kopf los ist und weniger mit Bewertung, weniger mit Urteil. Allein das, wenn du nur das machen würdest und sagst "Danke Julia. Erste Folge – super, ab jetzt reflektiere ich. Ab jetzt schreibe ich mir morgens, mittags oder abends auf, was in meinem Kopf stattfindet und ich nehme mir auch mal ein paar Minuten Zeit auseinander zu sortieren." Was davon ist

absoluter Bullshit? Absolut ausgedacht? Eine steile Hypothese deines Gehirns? Und was davon sind wirklich Daten, Fakten? Sachliche Dinge, mit denen du umgehen kannst? Oder auch spannende Theorien. Spannende Hypothesen, die du genauer untersuchen möchtest. Allein das hat eine Wahnsinnskraft. Und dann kannst du noch genauer schauen, wenn du noch mal einen Schritt weiter gehen willst.

Da werde ich dich auch in den nächsten Folgen noch genauer mitnehmen und sagen, wie das gehen kann. Dass du lernst, bestimmte Situationen, Daten, Fakten, Umstände von deinen Gedanken zu trennen. Eine bestimmte Situation löst eine Reaktion in deinem Gehirn aus und dann bewerten wir sie halt in gut oder schlecht. Das ist etwas, was wir automatisiert tun, weil es dem Gehirn hilft, dann automatisierte Verhaltensweisen zu starten. Der Gedanke verursacht ein Gefühl und ein Gefühl treibt dann das an, was du machst, was du nicht machst. Und all diese Handlungen, all das, was du tust, was du nicht tust, erschafft letztlich deine Ergebnisse. Also nehmen wir mal ein Beispiel: Du hast 1.000 € Minus auf deinem Konto. Und wenn du diese Zahl siehst, dann denkt dein Gehirn "Ich habe kein Geld." Und dieser Gedanke löst vielleicht ein Gefühl von Hilflosigkeit aus. Oder du machst dir Sorgen. Und dann redest du darüber, wie schwer es ist, Geld zu verdienen und wie schwer es ist, aus den Schulden rauszukommen. Du hast Angst, wie du deine Miete bezahlen kannst. Du siehst vor allem all die Kunden, die du nicht hast, alles das, was dir fehlt. Damit kreierst du dir eine Situation, dass du wirklich zu wenig Geld hast und auch ein Ergebnis, bei dem du dich schlecht fühlst. Das ist wahrscheinlich das, was die meisten machen, dass sie einfach unreflektiert auf etwas schauen.

Und jetzt stell dir vor, du hast noch mal die gleiche Situation 1.000 € Minus auf deinem Konto und du entscheidest dich aber jetzt anders darüber zu denken. Du musst gar nicht positiv darüber denken, sondern du kannst einen hilfreichen Gedanken wählen, einen kraftvollen Gedanken wählen oder auch einen neutraleren Gedanken wählen. Zum Beispiel: "Ich Sorge dafür, dass ich diese Schulden tilge". Oder ich Sorge dafür, schuldenfrei zu werden. Und dann kannst du schauen, wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken wirklich glaubst? Fühlst du dich kraftvoll? Motiviert es dich? Hast du Hoffnung? Wirst du mutiger? Wie wirkt sich dieses Gefühl dann auf deine Handlungen aus? Ich würde mal tippen, wenn du dich kraftvoll fühlst, wenn du das denkst oder motiviert bist, entschlossen bist, dass du dann Dinge tust, die dir vorher vielleicht zu unbequem waren. Du traust dich mehr. Du bist mutiger. Du weißt vielleicht noch nicht, dass es wirklich klappen wird, aber du bist bereit, es zu probieren. Du bist bereit, mehr Fehler zu machen. Du bist bereit, so lange dranzubleiben, bis du diese 1.000 € Minus getilgt hast und dir nach und nach ein Plus auf dem Konto kreierst. Im Prinzip schaffst du dir damit eine Situation, dass du schuldenfrei wirst. Vielleicht gibst du auch weniger Geld aus oder verkaufst Dinge, die du hast. Du findest eine Lösung und du kreierst damit ein Ergebnis, dass du erreichen willst.

In der Regel schauen wir immer nur auf die Handlungen und sehen Ja, da verhält sich jemand anders, aber warum denn eigentlich? Und der Gedanke ist letztlich der Unterschied. Der Gedanke macht den Unterschied. Wenn du erkennst, dass dein Gehirn nicht die Wahrheit sagt, sondern immer schaut, mit welchen Gedanken bist du möglichst

effektiv und mit welchen Gedanken kann dein Gehirn mit so wenig Energie wie möglich durch den Tag kommen? Mit welchen Gedanken gibt es da in deinem Gehirn ein Signal, dass du in Sicherheit bist? Das ist das, was dein Gehirn will. Es möchte, dass du möglichst wenig Energie verbrauchst, weil es ein Organ ist, das schon sehr viel Energie verbraucht, verwendet, selbst wenn es auf ganz vielen Automatismen funktioniert. Dein Unterbewusstsein will natürlich nicht, dass du dich in Lebensgefahr begibst, denn dein Unterbewusstsein möchte, dass du in Sicherheit bist. Deshalb sagt dir dein Gehirn nicht unbedingt die Wahrheit, sondern es manipuliert dich im Prinzip durch die Vorschläge, durch die Gedanken, die es dir anbietet, dass du den effektivsten und sichersten Weg wählst. Aber das ist nicht unbedingt der Weg, der dich an dein Ziel führt.

Und dann ist da auch noch der Trick, dass dein Gehirn immer Beweise für das findet, was du glaubst. Es findet immer Antworten. Das heißt, stell dir die richtigen Fragen. Wenn du dich fragst "Warum bin ich nicht gut genug?" Wird dein Gehirn immer Antworten darauf finden und immer Beweise finden, warum das vermeintlich die Wahrheit ist. Und wenn du dir die Frage stellst "Warum kann ich so viel Geld verdienen, wie ich will?" und "Warum kann ich mir ein erfolgreiches Business aufbauen?" und "Warum kann ich in meiner Familie die erste Person sein, die am wohlhabendsten ist?", "Warum kann ich als Frau viel mehr verdienen als der Durchschnitt der Frauen in Deutschland?" Das sind Fragen, die dich in interessante Gebiete führen, wo dein Gehirn aber erst mal überhaupt nicht schnell Antworten anbieten wird, sondern dir wahrscheinlich erst mal eine Antwort liefert wie: "Weiß ich nicht." Und die darfst du

hinterfragen, weil das, was du momentan erlebst ... deine Realität spiegelt dir nur das, was du gerade glaubst. Es ist deine eigene Wahrheit. Im Prinzip das, was du denkst, deine Überzeugungen im Außen gespiegelt oder auch manifestiert. Um es jetzt mal esoterisch zu sagen. Aber du kannst dich immer entscheiden, etwas anderes zu denken, kraftvolle Gedanken zu wählen. Es müssen nicht unbedingt positive Gedanken sein. Das können auch neutrale Gedanken sein.

Du darfst wirklich entscheiden, was du denken willst und welche Gedanken du nicht mehr glauben und akzeptieren wirst von deinem Gehirn. Das darfst du deinem Gehirn auch sagen und sagen "Danke, das glaube ich nicht mehr. Ich bin gerade dabei, etwas anderes zu glauben und das lohnt sich sehr." Also: Glaube nicht alles, was du denkst. Vor allem nicht das, was nicht hilfreich ist, um das Leben zu leben, was du leben möchtest, um die erfolgreiche Selbstständigkeit aufzubauen, die du leben möchtest. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

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.