

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 2:

### ZWEI SCHRITTE, WIE DU DEINE GEDANKEN VERÄNDERST



*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.*

*Du hörst den Mindset Podcast mit mir, Julia Lakaemper – Folge zwei. Wenn du das hörst, ist wahrscheinlich schon Spätsommer, früher Herbst und ich sitze jetzt hier im Podcast Studio, nehme die zweite Folge auf: Zwei Schritte, wie du deine Gedanken veränderst.*

*In der ersten Folge haben wir darüber gesprochen, warum es sich lohnt, dein Mindset überhaupt zu kennen, die Gedanken, die du denkst, zu kennen und zu beobachten. Und du willst jetzt wahrscheinlich wissen so, "Ja, Julia. Aber wenn ich jetzt feststelle, dass die Gedanken nicht hilfreich sind, was mache ich denn jetzt damit? Ich muss sie doch loswerden!" Nein, du musst sie nicht loswerden. Das ist Überzeugung Nummer eins. Ich zeige dir heute die zwei Schritte, wie du deine*

*Gedanken veränderst, so sehr, dass du dein Gehirn dann mehr zu deinem Vorteil einsetzt. Also viel Spaß mit dieser Folge!*

*In dieser Folge werde ich dir zwei Schritte zeigen, wie du deine Gedanken veränderst. Und der erste Schritt ist das, worüber wir auch schon in der ersten Podcastfolge gesprochen haben, nämlich dass du erst mal überhaupt erkennst, was du denkst. Falls du die Folge noch nicht gehört hast, lade ich dich sehr ein, da hinein zu hören und auch gerne mit mir zu teilen, wie du die gefunden hast, ob du das nachvollziehen kannst, was du davon hältst. Zum Ersten Schritt gehört auch weiter dazu, diese Gedanken zu untersuchen und herauszufordern. Für mich ist es ganz, ganz wichtig, dass es nicht darum geht, Gedanken loszuwerden oder auch überhaupt in negative und positive Gedanken einzuteilen. Ich mache das in diesen Podcastfolgen oder auch in meinen Coachings werde ich immer mal wieder das so bezeichnen, weil es einfach leicht ist zu verstehen, was ich meine. Aber es geht definitiv nicht darum, nur positive Gedanken zu haben und negative Gedanken loszuwerden. Negative Gedanken sind per se kein Problem, sondern es geht darum zu schauen, wie du auf diese Gedanken reagierst. Sagen wir mal, unerwünschte Gedanken oder nicht hilfreiche Gedanken, nicht unterstützende Gedanken.*

*Es geht darum, dass du erkennst, dass du sie hast und dich dann bewusst und aktiv entscheidest, ob du sie weiterdenken möchtest oder dich davon verabschiedest. Das ist natürlich Schritt Nummer zwei, dass du dann neue Überzeugungen ganz bewusst aufbaust. Im ersten Schritt geht es darum, wirklich mit Faszination und Neugier auf das zu schauen, was da ist, was sich in deinem Kopf abspielt und das auch gar nicht so stark zu*

*bewerten oder überhaupt nicht zu bewerten. Letztlich ist das ein Automatismus, den unser Gehirn gerne macht. Wir können trainieren, diese Bewertung, diese unmittelbare Bewertung zu verschieben, da eine gewisse Lücke hineinzumanövrieren, so dass du, sagen wir mal, eine Situation passiert. Eine Person sagt dir einen Satz und du erlaubst deinem Gehirn etwas mehr Zeit im neutralen Raum zu bleiben, bevor du dich entscheidest, wie Du über diese Aussage denken möchtest, ob du diese Aussage als positiv oder negativ bezeichnen möchtest. Oder ob du auch neutral darauf schauen kannst und sagen kannst: "Hey! Interessant. Wenn ich das so interpretiere, passiert das und das mit mir. Wenn ich so interpretiere, passiert was anderes mit mir." Das ist das Ziel. Negative Gedanken zu haben, unerwünschte oder nicht hilfreiche Gedanken zu haben, ist normal. Das haben wir alle. Und wie du darauf reagierst, macht den Unterschied.*

*Das heißt, überhaupt nur dieses Bewusstsein zu erschaffen und wirklich zu erkennen, was du denkst, ist der allererste mega wichtige Schritt zur Veränderung, den du nicht unterschätzen darfst. Ich erlebe das bei meinen Kunden ganz oft, dass sie sagen so "Ja, aber jetzt will ich es ja verändern, ich will es ja loswerden." Da ist so eine Begeisterung da und halt aber auch die Sehnsucht, sich zu verändern, die Sehnsucht, endlich die Ziele zu erreichen und dann zu einer anderen Person zu werden. Natürlich passiert es auch auf dem Weg, dass sich viele Dinge verändern, dass dein Leben leichter wird, dass auch deine Selbstständigkeit leichter funktioniert, weil du ein anderes Fundament geschaffen hast in dir, in deiner Sicherheit, mit dir selber, aber halt auch mit, sagen wir mal, materiellen Dingen und einem gewissen Volumen, was du an Geld dann*

*kreierst oder auch, dass du dich nicht mehr über arbeitest, dass du mehr Pausen machst, dass du mehr für dich sorgst. Das kann ich total verstehen, dass du da gerne hin möchtest, dass du sofort dein Verhalten ändern möchtest. Ich möchte dich aber einladen, dass du dir Zeit nimmst, wirklich zu erkennen und zu verstehen, was du denkst.*

*Und dann? Jetzt kommt der böse Teil. Nein, der ist nicht böse. Der ist schwierig. Dass du akzeptierst, dass du so denkst, wie du denkst. Also, dass du nicht sofort in dieses Ich muss das jetzt loswerden, ich bin nicht okay so wie ich bin. Ich muss anders sein, dass du da gar nicht hingehst, sondern wirklich sagst "Ja, so ist es. Gerade das denke ich gerade." Und wenn ich in dieser Überzeugung bleibe, sagen wir mal. Die Überzeugung Ich habe nicht genug Kunden, ich müsste schon viel weiter sein, da zu erkennen: Okay, es ist kein hilfreicher Gedanke. Aber ich erlaube mir im Moment da zu bleiben, das zu akzeptieren und dann mit Neugierde darauf zu schauen. Du kannst dann zum Beispiel deine Gedanken untersuchen und dich fragen: Stimmt das denn wirklich? Ist es denn wirklich wahr, dass du schon weiter sein müsstest, als du denkst? Oder bist du nicht genau da, wo du sein darfst? Das habe ich, in meiner Mastermind haben wir ein Retreat gemacht im Juli und habe die Frage gestellt Warum ist es gerade wichtig und richtig, dass du noch nicht die Ergebnisse in deinem Business hast, die du dir wünschst. Das war so schön zu sehen, wie alle erst so total verwirrt geschaut haben und dann auf wirklich spannende Antworten gekommen sind. Warum sie gerade das lernen, was sie lernen. Durch die Herausforderungen, die ihnen die Situation bietet. Oder eben weil sie noch nicht das haben, was sie sich wünschen. Wir haben meistens eine gewisse Anspruchshaltung auf Erfolg oder eine gewisse*

*Anspruchshaltung da sein zu wollen, wo wir gerne wären. Aber ich glaube daran – und das ist wirklich eine Überzeugung, die musst du nicht teilen – dass das Leben für mich passiert, auch in meinen schlimmsten Herausforderungen, die ich bisher erleben durfte. Die mir überhaupt nicht gefallen haben, habe ich mich, sobald ich mich wieder so ein bisschen gefasst habe, immer gefragt: Warum passiert das gerade? Was lerne ich hier gerade? Warum kann ich mir vorstellen, dass es rückblickend Sinn macht? Und wenn ich auf mein Leben zurückblicke, dann macht es natürlich auch alles Sinn.*

*All diese Erfahrungen, so unangenehm und so herausfordernd sie oft waren, haben mich genau dahin geführt, wo ich jetzt bin und haben mir im Prinzip auch viele Stärken und Talente vermittelt. Und dafür bin ich total dankbar. Das ist etwas, was du nicht teilen musst. Es gibt auch sicherlich Leben, wo sehr schwer, es für bestimmte Umstände und Begebenheiten dankbar zu sein. Darum geht es mir jetzt auch gar nicht. Sondern es geht darum, egal wie herausfordernd deine Vergangenheit war oder auch deine Gegenwart ist: Es geht nicht anders, als dass du erst mal erkennst, wie es ist und dann noch akzeptierst, wie es ist, bevor du etwas verändern kannst.*

*Denn sonst bist du immer im Mangel. Du bist immer in einer Situation, in der du im Prinzip mit der Realität argumentierst und sagst so wie es ist, ist es nicht richtig. Aber es ist ja, wie es ist! Du musst nicht mal sagen, es ist richtig so wie es ist. Sondern einfach nur erkennen, weil es so ist, wie es ist. Ist es. Oh mein Gott, das klingt jetzt total meta. Ich hoffe, du kannst mir folgen.*

*Also. Erforsche deine Gedanken. Akzeptiere, was ist. Erwarte nicht von deinem Leben oder von dir, dass du anders sein musst und dein Leben anders sein muss, bevor du etwas verändern kannst. Die Veränderung beginnt immer IN dir. Mit einem neuen Gedanken, mit einem neuen Gefühl. Und du kannst das, beschreibt Viktor Frankl in seinem Buch "Trotzdem Ja zum Leben sagen" oder auf Englisch "A man's Search for a Meaning". Das ist ein Psychologe, der in Konzentrationslagern war. Und eine seiner wichtigsten Erkenntnisse war: Ich kann selbst unter den schlimmsten menschenunwürdigen Umständen immer entscheiden, wie ich auf mich schaue. Wie ich aufs Leben schaue. Und die Würde, die ich mir selbst zugestehe, ist unantastbar. Selbst wenn sich jemand unwürdig verhält. Ein Sonnenuntergang, auch aus einem Horror Konzentrationslager betrachtet, kann wunderschön sein. Und diese Entscheidung kannst du dir im Prinzip auch immer nehmen. Natürlich jetzt hoffentlich nicht mit so dramatischen, existenziellen Umständen.*

*Aber du kannst für dich schauen: Wo kann ich etwas erkennen, was ich lernen kann? Wo kann ich etwas erkennen, was mich mit mir in Verbindung bringt? Und wo kann ich genau erkennen, welche Konsequenzen meine Gedanken haben. Wie fühle ich mich denn, wenn ich diese, diesen Gedanken oder diese Überzeugung denke? Welche Übersprunghandlungen mache ich, wenn ich an eine bestimmte Überzeugung glaube? Na, sagen wir mal: Ich müsste schon weiter sein, als ich bin. Wie fühle ich mich denn dann? Ich könnte mir vorstellen, du bist dann enttäuscht oder frustriert. Und wie handelst du aus diesem Gefühl heraus? Was machst du dann? Wahrscheinlich kann ich mir*

*vorstellen, surfst du eher auf Social Media, vermeidest die Aufgaben, die wirklich zu mehr Kunden führen wollen. Du vermeidest wahrscheinlich, Mehrwert zu kreieren, mit Menschen zu sprechen, ihnen zu sagen, was du machst und ihnen mit ihnen zu teilen, wie du ihnen helfen kannst, wenn sie von deiner Arbeit profitieren könnten. Oder zu fragen, ob sie jemanden kennen, dem du helfen kannst. Nicht, weil du das alles nicht könntest oder nicht machen wolltest, sondern weil der Gedanke "Ich müsste schon weiter sein" ein Gefühl auslöst, das nicht dazu führt, dass du dann los gehst und ich dir mehr Sichtbarkeit verschaffst, dich im Prinzip wie auf eine Bühne stellst und sagst Hey, ich habe ja was anzubieten. Hast du Lust? Jetzt willst du mitmachen?*

*Deshalb ist die Arbeit am Mindset so kraftvoll. Dass du entscheidest zu sagen: Ist das hilfreich, das zu denken? Kreiere ich mir damit eine Situation, die ich mir wirklich erschaffen möchte? Ein Gedanke wie "Ich müsste schon viel weiter sein, als ich bin", ist ein 0 € Gedanke. Damit kreierst du wahrscheinlich keinen Umsatz. Ergo 0 € Gedanke. Aber zu akzeptieren: ich stehe da gerade, wo ich bin. Mir gefällt das nicht. Ich wäre gerne schon weiter. Ich habe Verständnis dafür, weil ich, dass ich schon gerne weiter wäre. Aber ich schaue jetzt mal, was ich hier wirklich noch nicht gemeistert habe, welche simplen Dinge ich noch nicht tue, welche Gefühle ich mir noch nicht erlaube, sondern wegdrücke und mit vermeintlich produktiven Aufgaben oder Spaß-Projekten über überklebe, oder? Im Prinzip, wie sagt man das, lähme. Also, was tust du, damit du dich im Moment besser fühlst, was aber letztlich nicht dahin führt, dass du dein Ziel erreichst. Und gerade zum Start einer Selbstständigkeit sind*

*das nun mal mehr Kunden, mehr Umsatz, mehr Nachfrage, dass du dein Business vorantreibst und dass es auf stabile Füße kommt.*

*Und dann überleg dir: Wie möchte ich mich denn fühlen? Wie will ich mich denn? Wie will ich handeln? Was will ich tun? Was will ich nicht mehr tun? Und wovon muss ich überzeugt sein, um das zu denken? Und das ist ein Schritt zwei: Neue Überzeugungen wirklich bewusst aufzubauen. Und vielleicht ist der Schritt einfach zu groß von der Überzeugung, ich müsste weiter sein, als ich bin. Hinzugehen zum zum Gegenteil und zu sagen Ich bin genau da richtig wo ich bin. Vielleicht protestiert dann wirklich alles in dir. Dein Gehirn schlägt, schlägt Alarm und alles in deinem Körper zieht sich zusammen. Und dann kannst du halt schauen. Was liegt denn dazwischen? Welche Überzeugung liegt schon dazwischen, die du jetzt schon glaubst? Was ist ein Gedanke, den du jetzt schon glaubst, der dich dahin führt zu der neuen Überzeugung?*

*Also stell dir mal vor, du hast ein Wochenziel. Sagen wir mal, du möchtest jede Woche einen, einen neuen Kunden oder eine neue Kundin gewinnen. Viele meiner Kunden sind Coaches, nicht alle. Ich habe viele Kreative. Aber sagen wir mal, du hast ein Dienstleistungspaket von 1.000 €, das du verkaufst. Stell dir vor, dass du es geschafft hast. Dein Ziel ist, du möchtest fünf Kunden im Monat kreieren. Du möchtest 1 bis 2 Pakete pro Woche verkaufen. Dann ist jetzt Ende des Monats. Du hast es geschafft. Du hast mit einigen Menschen gesprochen. Und fünf davon haben gesagt "Ja, mit dir möchte ich arbeiten" und haben die 1.000 € überwiesen. Und ihr habt einen Termin gemacht, wann es losgeht. Oder*

*ihr arbeitet schon zusammen und die Kundinnen freuen sich über die ersten Ergebnisse, die ihr kreierte habt. Mega.*

*Was denkst du jetzt, wenn du das für dich erschaffen hast? Wovon bist du überzeugt? Denkst du, ich bin stolz auf mich? Ein Gedanke, auf den ich irgendwann gekommen bin. Das sind oft so simple Überzeugungen. Ist der Satz Es funktioniert? Das habe ich immer gedacht, wenn es gut lief, wenn ich leicht Kunden gewonnen habe, wenn ich ein Webinar gegeben habe, wo sich 200, 200 Menschen angemeldet haben und ich danach ganz viele Termine hatte oder die Money Flow Academy verkauft. Habe mich mega gefreut und habe gedacht, es funktioniert, es geht vorwärts. Super. Es gibt Menschen, die das haben wollen, was ich anbiete. Das waren alles neue, unterstützende Überzeugungen.*

*Ich habe das aber damals abhängig gemacht von den Ergebnissen. Inzwischen bin ich an dem Punkt, dass egal wie viel Umsatz ich pro Monat mache, egal wie mein Launch läuft. Ich weiß, dass es funktioniert. Ich weiß, dass ich meine Ziele erreiche. Ich verschiebe die nicht in die Zukunft. Ich arbeite heute, diese Woche, diesen Monat daran, mein Ziel vorzubereiten, was ich in drei Jahren erreichen möchte. Und diese Überzeugung, wenn ich mir vorstelle, wenn ich in die Zukunft reise und mir vorstelle, wer ich dann bin und wie ich dann denke, wie diese Person denkt, die diese Ziele erreicht hat.*

*Dann hilft es mir auch heute schon, die mutigen Entscheidungen zu treffen, die es braucht oder die unbequemen, unerwünschten Gefühle zu erleben, zum Beispiel Widerstand oder auch Frustration, wenn bestimmte Dinge nicht so laufen, wie ich mir das vorgestellt habe oder schwerer sind, komplexer sind, als ich dachte. Und ich gehe dann trotzdem weiter.*

*Ich lasse mich nicht mehr aufhalten von Zweifeln. Ich habe auch immer noch Zweifel.*

*Einerseits bin ich überzeugt, dass ich meine Ziele erreiche und dann gibt es immer wieder Punkte, Tage, Stunden, Minuten, wo dann diese dieser Gedanke kommt: Und ja, aber was denn, wenn nicht? Und inzwischen bin ich an dem Punkt, wo ich weiß, dann kümmere ich mich drum, wenn es soweit ist. Ich gebe jetzt erst mal mein Bestes.*

*Ich folge jetzt meiner Strategie und handle nach bestem Wissen und Gewissen. Ich entscheide mich bewusst und aktiv für neue unterstützende Überzeugungen. Damit ich mit meinen Gefühlen auch den Treibstoff, das Benzin dafür kreierte, mich so zu verhalten, wie es am wahrscheinlichsten ist, dass ich mein Ziel erreiche. Ich schaue darauf, was gut läuft, was nicht so gut läuft, was ich anders machen möchte. Da schaue ich regelmäßig drauf, entweder in bestimmten Projekten ganz konkret zum Beispiel auch eine Launch-Auswertung zu machen. Aber auch eine Podcastfolge zu schauen zum Beispiel und zu schauen: Was läuft da denn gut, was läuft nicht gut? Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?*

*Die neuen Überzeugungen helfen mir dabei und werden auch dir dabei helfen, andere Ergebnisse zu erschaffen. Du beginnst damit, etwas zu glauben, was du heute noch nicht glaubst. Und dadurch wirst du natürlich Veränderung schaffen. Du wirst dich persönlich verändern. Du wirst zu einer Person, die das glaubt. Du wirst zu einer Person, die öfter Gefühle erlebt, die durch diese neuen Überzeugungen ausgelöst werden. Und du wirst zu einer Person, die sich anders verhält – aber nicht, weil*

*sie mit Druck oder mit Willenskraft, mit Disziplin arbeitet, sondern weil sie sich entschieden hat, eine neue Überzeugung zu glauben.*

*Also noch mal zurück zu dem Beispiel. Der Glaubenssatz ist oder die nicht hilfreiche Überzeugung ist "Ich müsste schon viel weiter sein, als ich bin." Vielleicht die Ziel-Überzeugung konnte sein: "Ich bin genau da richtig, wo ich bin." Und dazwischen liegt: Ich lerne gerade. Zu verstehen, warum ich da bin, wo ich bin. Ich erkenne, dass es auch Vorurteile gibt, dass ich da gerade bin, wo ich bin. Ich halte für möglich. Dass es sinnvoll ist, dass ich gerade da bin, wo ich bin. Schau mal, was für dich für Formulierungen sind, die du heute schon glaubst. Wenn du dir eine Skala von 1 bis 10 anschaust, wie überzeugt bist du von diesem neuen Gedanken? Und dann entscheidest du dich immer mehr so zu denken wie dein zukünftiges Ich.*

*Du kannst glauben, was du willst. Du kannst denken, was du willst. Du kannst einfach Einfluss nehmen darauf, was du denkst. In dem Sinne sind diese zwei Schritte, wie du deine Gedanken veränderst, so simpel. Erst mal erkennen, akzeptieren, untersuchen und dann neue Überzeugung bewusst aufbauen. Also Schritt Nummer eins: Erkenne deine Glaubenssätze oder deine Gedanken. Verurteile sie nicht, sondern untersuche sie, fordere sie heraus und Schritt Nummer zwei: Baue neue Überzeugung bewusst auf. In der nächsten Folge werde ich dir noch detaillierter beschreiben, wie du neue Überzeugung bewusst aufbaust, damit du Schritt für Schritt definierst, was du glauben willst. Also, bis dahin – lass es dir gut gehen!*

*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.*