

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 6:

WANN DU AN DEINEM MINDSET ARBEITEN WILLST - UND WANN NICHT



MIT JULIA LAKAEMPER

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, das du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin,

zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge Sechs: Wann du an deinem Mindset arbeiten willst und wann nicht.

Ich muss sagen, mir gefällt das hier in meinem kleinen Podcast Studio. Ich habe erst versucht zu Hause einen Ort zu finden. Ich arbeite ja überwiegend von meinem Homeoffice aus, wenn ich nicht durch die Welt jette und es ausnutze, dass ich ein Laptop-Business habe. Aber diese Lösung, die ich jetzt hier gefunden habe, in einem Coworking Space bei

mir um die Ecke einen schallgeschützten Raum mieten zu können, der hier wunderbar eingerichtet wird als Podcast Studio, das war auch ein interessanter Punkt, wo ich überlegt habe: Möchte ich jetzt meine Gedanken zu einer Situation verändern oder möchte ich wirklich die Situation verändern? Und ich habe das gemacht, was du vielleicht auch machst. Ich habe viel mit Menschen gesprochen und sie gefragt, wie sie es machen. Ich habe mit Kolleginnen gesprochen, die Podcasts anbieten und die sagten so Ah, ist kein Problem, setz dich einfach in deinen Kleiderschrank oder kauf dir doch einfach einen Schutz fürs Mikro oder stell dir so Akustik-Schutz um deinen Schreibtisch herum. Und das wollte ich alles nicht. Ich arbeite in meinem Wohnzimmer, das nervt mich eh schon, wenn da Arbeitskram rumliegt und den möchte ich ruckzuck wegräumen können. Und habe mich dann entschieden, dass ich ja auch meine Situation und meine Umstände verändern darf und habe erst mit einem Podcast Studio gesprochen, also die sehr professionell produzieren und dachte dann, das ist mir ein bisschen zu teuer. Auch das wäre ja nur ein Gedanke gewesen. Aber natürlich war das dann auch eine unternehmerische Entscheidung zu sagen Okay, bringt mir dieser Podcast wirklich Umsatz? Nein. Zumindest noch nicht. Es ist mein Service an dich, mein Service an euch, mein Wissen hier zu teilen, mich in diesen kleinen, bunten Raum zu setzen und theoretisch ein Gegenüber haben zu können, aber nur mental. Momentan noch habe ich keine Gäste wirklich vor Ort in meinem Podcast. Und ich mag es. Ich mag das, wie ins Büro zu fahren. Ich mag das vorzuproduzieren, also auch wirklich so in Blöcken zu planen und umzusetzen, dass ich sage Okay, das ist jetzt mein Podcast-Produktionstag, ich komm mal ein bisschen raus aus meinem Kiez, geh mal woanders Mittagessen. Nice.

Und es passt auch wunderbar zu unserem Thema, wann du an deinem Mindset arbeiten willst und wann nicht. Wenn wir es einfach mal diese Situation nehmen vom Podcast Studio: Ich hätte mich dahin coachen können in meinem Zuhause aufzunehmen und ich würde mal behaupten, ich hätte jetzt nicht die Qualität, die akustische, die ihr hier jetzt mit mir hier erlebt. Aber vielleicht hätte es die auch gar nicht gebraucht. Das war jetzt auch mein Anspruch, mich hier zu konzentrieren und auch im Prinzip eine Veränderung meines Money Mindsets. Ich bin ein großer Fan davon, mir Experten ins Team zu holen, auch punktuell und es mir leicht zu machen an dem Punkt, wo ich es mir leicht machen kann. Und ich liebe das. Ich komme hier hin, hier steht schon Wasser auf dem Tisch, das Mischpult ist da, die Mikros stehen da. Wir machen hier noch einen kurzen Soundcheck. Der Techniker erklärt mir noch mal alles und ich muss einfach nur auf den Knopf drücken und loslegen. Ich habe vorher meine Hausaufgaben gemacht, ich habe geplant, welche Folgen ich aufnehmen will, ich habe mir Notizen dazu gemacht. Dieser Gedanke "Ich darf es mir einfach machen", ich darf diese Kosten produzieren. Und ja, ich darf auch mal zuhause eine Folge aufnehmen, wenn ich keine Lust habe, ins Studio zu fahren oder wenn ich, wenn mir ein Thema unter den Nägeln brennt und ich darf euch oder dich auch einer akustischen Qualität aussetzen, die dann vielleicht nicht dem entspricht, wie es hier ist.

Und in dem Sinne darfst du für dich auch entscheiden, wo möchtest du dich denn wirklich mental verändern? Du kannst theoretisch, kannst du alles in deinem Kopf verändern, was du willst. Es gibt natürlich Situationen und Umstände, die du nicht kontrollieren und verändern kannst. Und das finde ich auch immer wieder wichtig, dass wir uns daran erinnern. Oder dass ich dich daran erinnere, dass auch nicht alles, was du in deinem Leben erlebst ein Resultat deiner Gedanken ist. Das ist etwas, was ich auch oft in dem Kontext höre, wenn es um Manifestieren geht. Deshalb versuche ich inzwischen auch dieses Vokabular zu vermeiden. Ich bin nicht der Meinung, dass wir uns alles ins Leben holen, was uns passiert im Leben. Und vielleicht ist es auch einfach eine spirituelle oder esoterische Sichtweise, die ich nicht teile. Ich bin aber schon der Meinung, dass wir aus allem, was uns das Leben präsentiert, aus welchen Gründen auch immer, dass wir was daraus machen können, dass wir das als Material nutzen können und was daraus bauen. Und das meine ich jetzt auch nicht im Sinne der Selbstoptimierung, zu sagen Ah, jede Herausforderung, aus jeder Herausforderung mache ich was Positives, sondern vielleicht auch gar nicht mal die Frage zu stellen, Habe ich das jetzt in mein Leben manifestiert, oder muss ich das jetzt weg coachen, sondern einfach mal zu sagen "Ja, diese Situation finde ich jetzt gerade mal scheiße und ich sehe keinen, keine Lösung, keinen Ausweg." Und das ist okay. Oder: Diese Situation oder eine bestimmte Situation, sagen wir mal, du möchtest den Job wechseln. Grundsätzlich würde ich sagen: Wechsle erst den Job, wenn du im Prinzip bereit wärst, zu bleiben. Du hast die Chance, deine Gedanken über deinen Beruf oder deinen Job so zu verändern, dass es im Prinzip egal ist, was du machst, dass du dableiben könntest und du wärst happy und du könntest gehen und du

wärst happy. Und gleichzeitig weiß ich, dass es auch Situationen gibt, wo du, wo ich es völlig legitim finde, wenn du sagst: Ja, das ist ja schön und gut, dass es ginge. Aber mir ist es den Aufwand, mich dahin zu coachen, nicht wert. Mir fällt es so viel leichter, andere Gedanken zu entwickeln, wenn ich diesen Job und dieses Team oder diese Vorgesetzten, diese Unternehmenskultur, die Werte, die da gelebt werden, wenn ich das verlasse, fällt es mir so viel leichter, dann eine neue Ebene zu finden. Und letztlich sind es die anderen Gedanken über deine beruflichen Möglichkeiten, die andere Gefühle in dir auslösen, die dich auch anders handeln lassen werden. Und trotzdem finde ich es wichtig, dass du für dich entscheiden kannst: Welche Mindset-Transformation bringt mir denn wirklich was? Was macht denn mittel- und langfristig wirklich einen Unterschied? Weil seien wir doch mal ehrlich, es ist nicht so leicht, dass wir uns verändern. Es ist auch nicht leicht, ständig bewusst auf die Gedanken zu schauen oder immer wieder aktiv einen Lebensbereich rauszupicken und zu sagen Okay, ich gestehe mir ein, meine Beziehung ist im Arsch, jetzt arbeite ich daran, statt einfach nur los zu rennen und mir eine Affäre zu suchen oder den Partner oder die Partnerin zu verlassen und zu glauben, dass der neue Partner mir das Glück bringt. Oder beim Job zu sagen: Ich sehe hier ein Muster. Es gibt Themen, bei denen ich erkenne, dass es sich wirklich lohnt, mal genauer hinzuschauen und mich da coachen zu lassen und eine Veränderung anzustreben. Aber in diesem konkreten Fall weiß ich, dass ich nicht bereit bin, diese Energie aufzuwenden. Und deshalb entscheide ich mich, zu gehen. Also, choose your battles wisely, wie man so schön im Englischen sagt. Auch wenn ich Kriegsmetaphern in der heutigen Zeit sehr unangemessen finde, also sorry dafür.

Entscheide dich wirklich, wo du deine Energie hinlenken willst. Weil du halt begrenzt Zeit hast, weil du begrenzt Energie darauf verwenden kannst. Pick dir wirklich die Punkte raus, die Themen raus, von denen du weißt, dass es dir mittel- und langfristig den Unterschied bringt, die Veränderung bringt, die du dir wünschst und dass sie dich zumindest zu deinen Zielen näher bringen - Selbst wenn du nicht ankommst. Das habe ich auch schon in anderen Folgen gesagt. Es geht nicht darum oder es geht nicht nur darum, letztlich ein bestimmtes Ziel zu erreichen, weil du kannst ja auch nicht mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, was passiert, wenn du da ankommst. Auch das ist ja nur eine Vermutung, eine Idee, was passieren könnte. Also frag dich wirklich, je nachdem, um welchen Lebensbereich es geht, geht es jetzt um Beziehungen, geht es um deine Selbstständigkeit, geht es generell um Persönlichkeitsentwicklung, Weiterentwicklung? Geht es um deine Gesundheit? Geht es um deine Familie, in Bezug auf deine Eltern, deine Geschwister? Geht es um deine Familie in Bezug auf deinen Partner, deine Kinder? Dass du halt schaust Wo will ich meine Energie reinstecken? Wo bin ich bereit alles dafür zu tun, um mich zu ändern? Möchte ich gerade meine Ehe retten? Und bin ich bereit, diesen unbequemen Weg zu gehen? Oder sehe ich so ein großes Potenzial in einer beruflichen Veränderung, dass ich jetzt bereit bin, meine Selbstständigkeit auf den Weg zu lenken, sodass ich davon leben kann, dass meine Familie davon leben kann und ich meine Altersvorsorge auch ruckzuck geplant und organisiert habe. Was ist es dir wert? Wo willst du deine Energie wirklich hineinstecken? Und wo halt auch nicht. Wo kannst du es dir leichter machen, die Situation zu

verlassen oder zu verändern, dir andere Umstände zu erschaffen. Und es ist völlig okay, das zu tun. Wichtig ist nur, dass du das bewusst machst, dass du dir gewahr bist, dass du das tust. Damit du nicht der Illusion erliegst, dass die Veränderung der Umstände an sich den Unterschied gemacht haben, sondern dass du erkennst, dass die Veränderung der Umstände es dir erleichtert haben, andere Gedanken zu denken. Und diese Gedanken haben dann andere Gefühle in dir ausgelöst. Und diese Gefühle wiederum sind dann der Treibstoff für das, was du dann leichter tun kannst und leichter vermeiden kannst. Ich hoffe, dass der Unterschied so leicht klar wird. Und dass du jetzt auch noch mal neu justierst: Wo, wo lohnt es sich wirklich, Energien reinzustecken? Und wo möchtest du deine Zweifel ausräumen und mehr an dich und das glauben, was du für möglich hältst? Und wo bist du bereit, eine Situation zu akzeptieren, wie sie ist? Oder die Umstände so zu verändern, dass es dir leichter fällt, einen anderen Weg zu beschreiten.

Heute nur mal ein knackiger Impuls, wann du an deinem Mindset arbeiten willst und wann nicht. Meiner Meinung nach lohnt es sich nicht, alles zu coachen und alles verändern zu müssen. Selbst wenn du das könntest. Entscheide dich, wo du deine Aufmerksamkeit hinlenken möchtest. Hab eine wunderbare Woche. Bis dann, Ciao.

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.