

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 9:

WIE DU ANDERE ERGEBNISSE ERSCHAFFST



MIT JULIA LAKAEMPER

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

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.

Ich freue mich schon sehr. Für mich geht es jetzt bald nach Florida. Da ist das nächste Treffen der Mastermind, wo ich Teilnehmerin bin. Da werde ich drei Tage mit wunderbaren Kolleginnen aus Europa, Australien, den USA durchgecoacht. Wir bekommen vormittags Coach-Training, wo Gast-Coaches und die Expertin aus der Mastermind ihre Ideen, Konzepte, Ansätze mit uns teilen. Und wir können dazu auch Fragen stellen, die umsetzen. Ich denke mal, wir werden so 150 bis 200 Personen in dem Raum sein. Und dann haben wir eine Mittagspause und

kommen dann in kleinen Gruppen nochmal zusammen. Beim letzten Mal waren das zehn Personen und da werden wir eingeteilt nach Einkommenslevel. Und es klingt vielleicht auf den ersten Blick so ein bisschen merkwürdig. In den Kleingruppen werden wir dann, wie gesagt, nach unseren, also dem bestimmten Umsatz-Rahmen, in dem wir sind, gecoacht. Und das ist wirklich faszinierend, wie, wie gut das funktioniert, weil wir da.... Oder, ich erlebe das so, dass ich wirklich mit jedem Coaching, das wir da haben in der kleinen Gruppe, weil wir alle die gleichen Herausforderungen haben oder an ganz, ganz, ganz vergleichbaren Punkten sind, nicht nur strukturell, was so Prozesse angeht oder was die Größe des Teams angeht oder was die die nächsten Ziele angeht, sondern was das Mindset angeht, halt da wirklich zu schauen, wo sind manche vielleicht schon einen Tick weiter oder wo hängen andere einen Tick hinterher oder sind eben noch nicht an dem Punkt, wo wo ich selber vielleicht bin. Und die Coachings in den Kleingruppen erlebe ich als mega mega wertvoll. Und das ist halt auch was, wo wir genau drauf achten, zum Beispiel in meinen Programmen und ganz besonders in der Mastermind, wähle ich ja wirklich aus und du musst dich ja bewerben für die Mastermind. Und das mache ich eben nicht, um euch zu ärgern, sondern auch da zu schauen, dass die Teilnehmerinnen da reinkommen, die, die dann wirklich auch von der Gruppe profitieren, die einerseits eine Bereicherung sind, im Prinzip durch ihre Herausforderungen auch und durch das Durcharbeiten ihrer Herausforderungen, aber natürlich auch durch ihr Wissen, durch ihre Erfahrungen, die sie im Vorfeld schon gemacht haben. Und dass alle Teilnehmerinnen auf dem gleichen Level sind oder im vergleichbaren Level sind und sich auch so mega gut unterstützen können. Also da freue

ich mich sehr drauf und ich war noch nie in Florida. Ich bin mal sehr gespannt. Ich glaube es wird sehr heiß. Aber ja, wird schon, wird schon gut werden.

Teil dieses ganzen Coachings insgesamt, also ich lasse mich jetzt seit mehreren Jahren durchgehend coachen. Ich gebe sehr, sehr viel Geld für Coaching aus. Das ist interessant, ich unterhalte mich gerne auch mit einer Freundin von mir, die mit auch teilweise sehr erfolgreichen Unternehmern arbeitet, die aber eher so aus dem klassischen Unternehmertum kommen und jetzt nicht aus dem Online Coaching Business und die eine ganz andere Zahlungsbereitschaft haben für für solche Produkte. Ich habe zum Beispiel letztes Jahr, nein, Quatsch dieses Jahr mehr als 50.000 \$ in Coaching investiert. Und das möchte ich jetzt gar nicht sagen, um so zu sagen Hey, ich bin so toll und ich bezahle so viel Geld oder ich kann so viel Geld bezahlen, sondern um zu zeigen, wie ich das denke. Und zwar ist für mich eine Investition sinnvoll, wenn ich eine sehr, sehr gute Chance sehe und auch einen ungefähren Plan habe, wie ich diese Investition refinanzieren. Für mich ist eine Coaching-Begleitung, auch eine kontinuierliche Coaching-Begleitung, auch eine Art Verbindlichkeit um an Selbstreflexion dranzubleiben und wirklich zu erkennen: Auch als Mindset Coach und auch als erfahrener Mindset Coach sehe ich manchmal nicht, dass bestimmte Dinge, die für mich ein Problem darstellen, durch eine simple Veränderung meiner Gedanken zu lösen sind. Warum? Weil auch ich Mensch bin und ein menschliches Gehirn habe und dem manchmal auf den Leim gehe. Und letztlich ist aber diese kontinuierliche Selbstreflexion - Also ich habe jede

Woche ein, also jetzt, ich bin auch nicht perfekt, aber im Regelfall habe ich ein 40-minütiges Coaching. Da kann es um alle Themen gehen. Das können auch private, persönliche Themen sein. Dann habe ich ein halbstündiges Mentoring, wo ich zu meinem Coaching gecoacht werde. Also ich kann dann zum Beispiel Ergebnisse von meinen Gruppen-Calls zeigen und durchsprechen oder Ansätze, wo ich sage, Oh, das fand ich nicht so gut oder da hätte ich gerne anders gecoacht oder hier möchte ich nochmal tiefer reingehen. Hier habe ich noch mal eine Frage. Das ist so eine Art Supervision. Das mache ich eine halbe Stunde pro Woche. Und dann habe ich noch Peer Coaching, wo ich mich mit Kollegen und Kolleginnen austausche und wo wir uns auch gegenseitig coachen. Weil das ist ja auch so eine lustige Coaching-Krankheit, wir haben ja alle total Bock darauf. Und wichtig finde ich aber auch, dass man das als auf gegenseitiger Zustimmung macht und im Prinzip auch da für Consent sorgt. Das, dass niemand gegen seinen Willen gecoacht wird. Das passiert meistens Coaches, die gerade, die gerade loslegen, die gerade ihre Ausbildung gemacht haben und selbst noch nicht so richtig meistern, was sie da gerade gelernt haben. Und die rennen dann gleich los und wollen alle coachen, die nicht bei drei auf den Bäumen sind. Habe ich genauso gemacht, ist nicht schlimm, funktioniert aber nicht wirklich. Also das finde ich ganz wichtig, dass niemand und jemand ungefragt niemand ungefragt gecoacht wird.

So, wo ich diese Woche mit dir hin möchte ist, wie du andere Ergebnisse schaffst. Und an um andere Ergebnisse zu erschaffen, musst du ja erst mal wissen, was du willst. Also, du musst dir ja erst mal überlegt haben,

in bestimmten Lebensbereichen oder in Bezug auf deine Selbstständigkeit hast du ganz konkrete Ziele, die du erreichen möchtest, ganz konkrete Ergebnisse, die du erschaffen möchtest. Und dann kannst du schauen: Evaluiere ich das denn regelmäßig? Schaue ich denn wirklich hin, was ich da mache? Tue ich was dafür, um diese Ziele zu erreichen? Das ist tatsächlich manchmal so simpel. Ich kann mich noch erinnern. Damals hat mich Tanja Lenke, begleitet von Shepreneur, trainiert in meinen Anfängen. Und ich habe mich bei ihr beschwert, dass ich keine Kunden habe und das es ja eh alles irgendwie total schwer ist und viel anstrengender, als ich dachte. Und sie hat mich diese eine wunderbare, simple Frage gefragt, nämlich ob ich denn schon mal in meinem Newsletter gesagt habe, dass ich Plätze im 1:1-Coaching frei habe und ob jemand Lust hat, die zu füllen. Und schwuppdwupp hatte ich irgendwie einen Tag später 2,3 Kennenlerngespräche und dann zwei Kundinnen mehr und Geld auf meinem Konto. Also es kann manchmal so simpel sein, aber darauf wäre ich alleine nicht gekommen. Bzw hatte damals auch nicht die Routinen und die Tools, um so reflektiert draufzuschauen und zu sehen hmm, ich mach gar nicht das was ich machen sollte, dürfte, könnte, müsste, um diese anderen Ergebnisse zu erschaffen, die ich haben will. Und das ist oft so eine, so ein verzerrter Blick, den wir auch haben, diese Anspruchshaltung auf Erfolg oder die Anspruchshaltung, auf eine gewisse Leichtigkeit und eine gewisse Bequemlichkeit, wie wir zu diesen Ergebnissen kommen. Das heißt jetzt nicht, dass du dich quälen musst, um bestimmte Ergebnisse zu erschaffen und bestimmte Ergebnisse zu erzielen. Aber meiner Meinung nach ist es ähnlich wie beim Sport und auch beim Zähneputzen. Es ist beim Mindset

genauso. Wenn du das regelmäßig machst, profitierst du unglaublich davon.

Du hast halt eine viel, viel größere Chance, dein Leben, deine Selbstständigkeit und die Ergebnisse in deinem Leben, in deiner Selbstständigkeit zu steuern und bewusst zu kreieren, wenn du dir Routinen erschaffst, die dafür sorgen, dass dir klar ist, wo du hinwillst, was deine Ziele sind, was schon auf dem Weg dahin gut funktioniert. Und dass du aber auch weißt, wo du dir im Weg stehst, wo du über deine Füße stolperst, wo du dich einfach nicht so unterstützt, wie du dich unterstützen könntest. Und auch da geht es nicht darum, dich dafür zu verurteilen, sondern einfach zu sehen: Hm, da lenke ich mich eher lieber ab, als dass ich, es mir nicht so gut geht oder ich diesen Widerstand spüre, den ich da erlebe oder da bin ich noch nicht bereit, die dieses unangenehme Gefühl zuzulassen, was damit einhergeht, wenn mich, keine Ahnung, jemand auf eine Veranstaltung einlädt und ich vor 1000 Menschen sprechen darf. Bin ich wirklich bereit, mich darauf vorzubereiten? Bin ich bereit, auch die Nervosität zu spüren oder vielleicht auch die Angst zu spüren, da auf die Bühne zu gehen und zu versagen? Bin ich bereit, mir dieses, selbst wenn es der schlimmste Vortrag der Welt ist, wäre ich bereit, das zu tun, damit ich einfach die Chance habe, was zu lernen. Weil ich lerne auf jeden Fall mehr, wenn ich es mache und vielleicht auch nicht gut mache, als wenn ich gar nicht erst anfangen. Und der Ursprung all dessen ist halt letztlich die Selbstreflexion, dass du dich immer wieder mit dir auseinandersetzt. Die Selbstreflexion, diese Routinen, diese Kompetenz, dich selbst zu analysieren und wie gesagt, auch mithilfe anderer. Also manchmal sehen

wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Manchmal haben wir blinde Flecken. Manchmal sind es Themen, die sich so eingeschliffen haben, Muster, die so automatisiert laufen, dass wir da einfach dem Gehirn und seinen Automatismen folgen und es gar nicht mal bemerken. Und nichtsdestotrotz lohnt es sich, in in den Austausch zu gehen mit anderen, die kompetent sind, uns darauf hinzuweisen und zum Beispiel zu sagen: Du weißt schon, dass das nur ein Gedanke ist und dass du das andere anders denken kannst, oder; auch strategisch schlechten Impuls geben und sagen, es könnte ja auch viel einfacher gehen. Oder es wäre ganz gut, wenn du nicht alles alleine machst, sondern dir auch Unterstützung holst. Und dich auf die Aufgaben besinnst, die wirklich wesentlich sind, um die Ergebnisse zu erschaffen, die du haben willst. Und auf eine ganz simple Art und Weise ist es tatsächlich das, was ich ursprünglich von Julia Cameron gelernt habe. Auf Deutsch heißt das Buch "Der Weg des Künstlers", im Englischen heißt es "The artists way", wo sie eigentlich Schriftstellern beschreibt, wie sie wieder Zugang zu ihrer Kreativität finden. Und da hat sie zwei Übungen oder zwei Ansätze drin, die ich dir auch gerne mitgeben möchte als mögliche Routinen, wie du regelmäßig mit dir und deinem Inneren sozusagen in Kontakt trittst, um analysieren zu können: Wo stehe ich denn gerade? Im Prinzip haben wir drei Ansätze, also Ansatz 1 von Julia Cameron sind die Morgenseiten. Und da geht es um freies Schreiben, dass du einfach, also von ihr empfohlen, es direkt morgens - Ich schaffe das ehrlich gesagt nicht immer, oder ich habe nicht immer Lust dazu, aber ich nehme irgendwann am Vormittag Zeit und schreibe alles auf, was in meinem Kopf ist, ganz ungefiltert. Und manchmal schreibe ich auch bestimmte Satzanfänge. Zum Beispiel habe ich letztens entdeckt, dass ich ganz viele "Ich müsste"-Sätze im Kopf

habe. Und dann habe ich mir einfach auf einem Blatt Papier, Ich müsste... oben draufgeschrieben und habe dann die ganze Seite oder über mehrere Seiten geschrieben, was mein Gehirn glaubt, was ich alles tun müsste. Und dann konnte ich mir das angucken und konnte auswählen: Möchte ich das so denken? Oder konnte auch einfach mal staunen, was ich da alles von mir erwarte? Und wie gesagt, Ziel ist nicht, dass du diese, diese Gedanken gar nicht mehr hast und keine Limitierung sozusagen mehr lebst, sondern dass du durch die Reflexion, dadurch, dass du es dir bewusst machst und dass du es akzeptierst, dass du da gerade stehst, dass du dann in die Veränderung gehen kannst und damit andere Ergebnisse erschaffst.

Also, erste Methode: Ich nenne es Gedankendownload, du kannst es Morgenseiten nennen, du kannst es Journaling nennen. Es ist nicht so sehr Tagebuchschriften in dem Sinne, dass du nicht unbedingt beschreibst, was gerade in deinem Leben passiert, also es kann teilweise so sein. Sondern es geht wirklich darum, dass du in den Dialog mit deinen Gedanken trittst, dass du in den Dialog mit deinem Gehirn trittst. Und das ist für mich noch was anderes als Tagebuch schreiben. Aber Journaling, so, du merkst schon, ich Denglische gerne. So würde ich es bezeichnen.

Der zweite Ansatz, den ich von Julia Cameron auch gelernt habe, ist... Sie nennt das, ich glaube, date, the artist date, genau. Und zwar ein Treffen mit dir selber. Eine Verabredung mit dir selbst. Beim Weg des Künstlers

ist es halt, kann es etwas sein, was, was auch ganz konkret künstlerisch ist? So oder so sollte es etwas sein, was nichts mit deiner beruflichen Tätigkeit an sich zu tun hat. Idealerweise würde ich auch vorschlagen, in unserer Bildschirm-orientierten Welt ist es nichts, was du am Rechner machst, am Handy machst, sondern das könnte sein, dass du halt einfach dir eine Stunde pro Woche Zeit nimmst und einen Spaziergang machst ohne Handy, ohne dass du einen Podcast hörst, ohne dass du dir Input holst, sondern dass du einfach alleine mit dir bist. Und das ist ein ganz wichtiger Aspekt dieses Treffens mit dir, also im Prinzip das CEO Date, was du mit dir hast. Dass es nicht darum geht zu konsumieren, sondern durch die Auseinandersetzung, durch die Selbstreflexion mit dir selber, dass du krierst oder Zugang wieder zu Kreation bekommst, dass du vielleicht auch eine Frage mitnimmst. Du musst jetzt nicht einfach losgehen und dann schauen, was passiert, aber du kannst, du kannst dir eine Herausforderung mitnehmen auf deinen Spaziergang und überlegen: Wie kann ich das lösen? Und dann, wenn du wiederkommst, hast du vielleicht drei Ansätze parat, wie du das lösen kannst. Es muss aber auch nicht, nicht so was arbeitsspezifisches sein, sondern es kann was komplett anderes sein. Es kann sein, dass du tanzen gehst. Es kann sein, dass du töpfern gehst. Es kann sein, dass du gärtnerst. Es kann irgendwas sein, wo deine Gedanken schweifen können und wo dein Körper vielleicht auf eine Art geerdet ist, sodass du wirklich in, dadurch, dass du nicht abgelenkt bist durch etwas, was dich in eine andere Geschichte reinzieht, also sagen wir mal, durch ein Gespräch mit jemand anderem oder auch durch das Lesen eines Buches oder Schauens eines Films, also, dass du nicht in die Geschichten von anderen verstrickt bist, sondern dass du dir ermöglichst, deine Sicht auf deine Geschichten, deine Sicht auf deine

Selbstständigkeit, deine Sicht auf deine Rolle als Unternehmerin und CEO, dass du das alles mal sacken lässt und gegebenenfalls auch auf neue Ideen kommst, auf neue Verknüpfungen kommst, gerade weil du dich mit etwas beschäftigst, was gar nicht so sehr mit dem zu tun hat, was du normalerweise machst. Und dann? Und das mache ich auch. Wenn ich das jetzt wirklich als CEO Date betrachte, dass ich mir ganz konkret Zeit nehme, um an meinem Business zu arbeiten, also dass ich mir tatsächlich eine ganz konkrete Aufgabenstellung mitnehme, weil es geht ja jetzt nicht unbedingt in erster Linie darum, im Kontrast zu Julia Cameron, dass du deine Kreativität wieder auslebst.

Aber nichtsdestotrotz habe ich den Eindruck, dass das bei Selbständigen und Gründern oft zu kurz kommt, dass wir uns das manchmal nicht erlauben, oder gerade in den ersten Gründungsjahren einfach der Fokus nicht darauf ist, auch kreativen Tätigkeiten nachzugehen. Deshalb habe ich das jetzt auch mit benannt und finde den Ansatz super. Aber zur Selbstreflexion finde ich, dass es auch wichtig ist, es als CEO Date wirklich zu sehen und zu schauen: Was sind denn die nächsten Schritte? Was ist die langfristige Planung? Habe ich schon mal eine Vision formuliert? Habe ich meine Werte formuliert? Kann ich das auch tatsächlich vermitteln? Teile ich das mit meinem Team, wenn ich schon ein Team habe? Und ist es nicht auch an der Zeit, weiter darüber nachzudenken und dann auch einfach Ideen zu entwickeln? Was möchte ich in dem Bereich, wo ich tätig bin, was möchte ich da noch beitragen? Wo sehe ich Lücken, wo macht mich etwas wütend? Das sind auch Dinge, wo du natürlich für dich dann auch andere Ergebnisse erschaffst, wenn

du dir klarer darüber wirst. Und das erreichen wir in der Regel nicht, wenn wir auf Instagram scrollen oder auf Netflix Serien bingen. Nichts dagegen, mache ich beides auch super gerne. Es ist nur wichtig zu schauen, dass wir uns diese Möglichkeiten auch erlauben, wo das Gehirn mal wirklich entspannen kann. Im Prinzip kann das auch eine Zugfahrt sein, wo du mal eine Stunde aus dem Fenster schaust oder wo du auch durch einen Impuls von außen, dadurch, dass du etwas siehst oder vielleicht auf einer Kunstaussstellung bist oder in der Sauna bist oder im Garten liegst, dass du auf einmal auf eine Idee kommst, auf eine Verknüpfung kommst, die dir vorher nicht so klar war. Und das sind Ansätze zur Selbstreflexion. Einerseits der Gedankendownload, die Morgenseiten und dann dieses Treffen mit dir als Unternehmer und vielleicht auch das Treffen mit dir als kreative Person, als Creative Director deines Unternehmens, dass du da auch kreative Ansätze wählen kannst. Da kannst du für dich schauen, was, ob du beides machen möchtest, ob du nur eine Sache mal ausprobieren möchtest. Und der dritte Ansatz ist im Prinzip, dass du dich auch dabei begleiten lässt, dass du keine Ahnung, vielleicht, wenn das auch deinem Themen und Herausforderungen entspricht, eine Therapie machst oder dich regelmäßig coachen lässt. Es kann auch sein, dass du einfach nur ein Buch liest, einen Ratgeber sag ich mal, ein Sachbuch und auch das nicht nur konsumierst, sondern da wirklich mit dir arbeitest, wirklich in den Kontakt gehst. Es kann auch sein, dass du noch mal was raus kamst. Ein Programm, was du schon mal ein Onlinekurs, ein Coaching, was du schonmal gemacht hast, aber nicht so richtig aufgesaugt hast, was ihr da gelernt habt und nicht wirklich angewendet hast, was du gelernt hast und dann für dich auch noch mal schaust wo, wo habe ich denn ganz viel

Wissen und wo habe ich mir ja noch keine Zeit genommen und auch die Themen nicht wirklich durchdrungen. Wo, wo habe ich sie nur oberflächlich gestriffen und wo kann ich nochmal tiefer gehen? Wo kann ich das Wissen wirklich anwenden lernen? Und dafür brauchst du gar nicht so viel mehr Input. Letztlich ist das, glaube ich, auch eine ein Trend oder eine Tendenz, dass wir so viel nach Input streben. Und meine, ist jetzt eigentlich absurd, ich erzähle jetzt in einer Podcastfolge, die du ja konsumierst, dass das nicht der einzige Ansatz ist. Ich glaube, es braucht, es braucht beides. Manchmal so Schwamm-Phasen, wo es wichtig ist, dass wir ganz viel aufsaugen an Informationen. Und wir lernen ja auch durch Beobachtungen, durch Imitieren, aber dass du dann auch für dich weißt: Jetzt ist wieder Zeit, einen Schritt zurückzutreten und zu integrieren, wirklich zu verarbeiten und anzuwenden. Sodass du auch nicht nur kopierst und dann im Prinzip eine Kopie von jemandem anderen wirst, weil du die Gedanken und Ansätze und Konzepte von jemand anderem teilst, sondern auch dein eigenes daraus machst. Und das kann eine Weile dauern. Das kann auch ein paar Jahre dauern, bis du da bist. Also mach dir da nicht so viel Stress. Aber natürlich erschaffst du andere Ergebnisse, wenn du ganz authentisch das machst, was dir entspricht und was dieser Evaluation, das wäre dann der dritte Ansatz, dass du dich wirklich regelmäßig fragst: Was läuft gut, was läuft nicht so gut? Was will ich anders machen? Auf einer wöchentlichen Basis. Es dauert nicht lange. Nimm dir da eine halbe Stunde und geh kurz deine Woche durch. Es ist unfassbar wertvoll. Da zu erkennen, wo du wirklich stehst, wo deine Herausforderungen sind, da kannst du im Prinzip die Themen, die du da mit dir selber erarbeitest, kannst du dann mit ins Coaching nehmen, so dass du auch gut vorbereitet bist für, für die

Coaching-Programme, in denen du bist. Ich bin immer total erstaunt, wenn jemand ins Coaching kommt und kein Thema hat. Aber wahrscheinlich auch so, weil ich so trainiert bin, im Prinzip immer ein Coaching-Thema aus dem Hut zaubern zu können. Aber das würde ich dir auch mitgeben, wenn du dich gerne begleiten lässt von von Coaches, ich find's auch okay, mal ohne Thema zu kommen und vielleicht auch einfach auf all das - Du musst nicht mit dem Problem kommen, sondern dass du halt wirklich auch mal dir erlaubst zu feiern und es wertzuschätzen und anzuerkennen, was du machst. Aber dass du immer vorbereitet bist und im Prinzip immer ein Thema mitbringen kannst, damit du aus den Coachings so viel wie möglich heraus holst. Wenn du Coach bist, würde ich sagen: Sei du auch immer vorbereitet als Coach, dass deine Kunden nichts mitbringen an Themen, so dass du da vorbereitet bist, was liefern kannst. Aber für die Selbstreflexion, für die eigenen, Eigen-Reflexion finde ich es total wichtig und hilfreich, diese drei Ansätze zu nutzen, die ich dir beschrieben habe. Also erstens: Die Morgenseiten, zweitens das Date mit dir nicht als Künstler, sondern als Unternehmerin. Und drittens, die Selbstevaluation, dass du ganz genau schaust, was läuft gut, was läuft nicht so gut, was will ich anders machen?

Also, habe einen wunderschönen Tag, eine wunderschöne Woche und wir hören uns in der nächsten Woche wieder. Und ich bin sehr gespannt, was du jetzt an neuen Ergebnissen erschaffst. Bis dann.

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.