DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 11:

WENIGER ANGEBOTE, MEHR GELD

– INTERVIEW MIT HANNAH CESARZ

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

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.

Diese Folge ist ein Gespräch mit Hannah Cesarz, einer Kundin von mir aus der Mastermind und es ist mega mega spannend Hannas Weg zu folgen und zu sehen, wie sie wirklich auch teilweise gestruggled hat, dem wirklich zu folgen, was ich empfohlen habe, als ihre Mentorin in der Mastermind oder strategisch empfohlen habe und wie sie dann aber ihren

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN
HTTPS://JULIA-LAKAEMPER.COM/PODCAST

Weg gegangen ist und es umgesetzt hat und damit jetzt auch sehr, sehr erfolgreich ist und erkennen kann, dass es tatsächlich der Schalter im Kopf ist, der sich umlegen darf, um dann mit weniger Arbeit mehr Geld zu verdienen. Das ist das Versprechen, das ich euch ja immer wieder gebe und Hannah ist ein großartiges Beispiel dafür, wie das möglich ist. Also lass dich von ihr inspirieren und ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesem Gespräch.

Julia: So, wir sitzen hier im Podcast Studio an einem leicht bewölkten Sommertag und wir, das sind heute Hannah Cesarz und ich. Hannah ist in meiner Mastermind Kundin, jetzt in der zweiten Runde dabei, und heute ist der letzte Augusttag. Ihr hört das wahrscheinlich erst im September oder Anfang Oktober, das heißt es ist vielleicht schon etwas Herbst. Wir machen uns hier jetzt im Podcast Studio es gemütlich und plaudern mal etwas darüber, wie das ist, Teil der Mastermind zu sein, regelmäßig am Business zu arbeiten, an den Gedanken zu arbeiten und neue Überzeugungen aufzubauen. Und ich begrüße dich ganz herzlich und freue mich riesig, dass du hier bist, Hannah.

Hannah: Ja, hallo. Danke, dass ich hier sein darf, freu ich mich.

Julia: Sehr gerne, sehr gerne. Magst du dich mal vorstellen und den Hörerinnen beschreiben, was du machst und ja, was du machst, wie man mit dir arbeiten kann?

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Hannah: Genau. Ich bin Hannah, Hannah Cesarz. Ich bin 35 gerade geworden, genau, jetzt fällt es mir ein und ich bin aus Berlin und seit fast zwei Jahren Ordnungsberaterin / Aufräumcoach, KonMari-Beraterin. Das heißt, ich sage mal mit einem Satz wie ich dazu gekommen bin: Ich war früher sehr unordentlich und bin quasi geheilt, weil ich mit der KonMari-Methode einfach meine, mein Zuhause umgekrempelt habe und beschlossen habe, ich möchte das beruflich machen. Und dann habe ich mich von Marie Kondo zertifizieren lassen und das mache ich jetzt und helfe, ja, den Menschen bei der Ordnung.

Julia: Ich finde das super. Also ich persönlich bin jemand, der grundsätzlich schon sehr ordentlich ist. Ich brauche das irgendwie für mein Seelenheil, dass ich so eine ruhige, minimalistische Umgebung habe und bin auch großer Fan, also dieses Buch von Marie Kondo hat mich auch total begeistert und ich habe einmal im Jahr, räum ich nochmal nach der Methode auch noch mal alles nach und ich finde, das ist, es klingt so banal, aber es ist ja wirklich ein wichtiges und ernstzunehmendes Problem unserer Gesellschaft, dass viele Menschen in ihrem Kram ersticken.

Hannah: Ja, total. Also, das, ich glaube, man unterschätzt es immer, das Problem. Es gibt aber echt interessante Studien, auch darüber, die belegen, wie sehr Unordnung uns eigentlich abhält, von vielem ablenkt

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

bis hin zur Wahrscheinlichkeit oder erhöhten Wahrscheinlichkeit einer Depression. Und das ist ein sehr, sehr spannendes Thema, auch gerade in unserer Konsumgesellschaft. Das ist auch das, was mich so fasziniert. Was macht das eigentlich mit uns?

Julia: Und was ich bei dir so spannend finde, ist, dass du ja auch zumindest zum Teil nach Hause fährst zu deinen Kunden und wirklich mit anpackst. Wie können wir uns das vorstellen? Also räumst du da Dachboden, Dachböden und Kellerräume aus oder Kleiderschränke?

Hannah: Ja.

Julia: Okay, cool.

Hannah: Punkt. Genau. Also, ich packe mit an, manchmal mache ich das auch online. Das hat den gleichen Effekt. Ich muss ein bisschen anders arbeiten dann, aber im Grunde, wenn ich da bin, packe ich mit an, räume alles raus. Ich räum ja nach Kategorien auf in der Regel. Und genau, wir gehen dann so durch die Kategorien Kleidung, Bücher, Papier und so weiter und packen alles auf einen Haufen. Und dann geht es los mit dem Aussuchen, auswählen und alles was bleibt, bekommt einen ganz festen Platz.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Ja, und das ist auch wirklich das Allerschönste zu wissen, dass die Dinge ihren Platz haben.

Hannah: Total.

Julia: Ich persönlich lieb das total.

Hannah: Ich mittlerweile auch. Und ich habe früher, ich habe früher, also als ich auf dieses, in Anführungsstrichen, Geheimnis, gestoßen bin, Alles braucht seinen festen Platz, dachte ich: Wow, Wahnsinn, warum bin ich da nicht früher drauf gekommen? Aber war ich nicht. Und jetzt brauche ich das wirklich für mein Seelenheil auch mittlerweile, ja.

Julia: Ja, super. Ich weiß noch, als ich deine Bewerbung bekommen habe für die Mastermind - Ich habe da einen Auswahlprozess, um zu garantieren, dass die Menschen auch zusammenpassen, auf einem ähnlichen Level sind, dass ich mich total gefreut habe, als du dich beworben hast, auch wenn ich dich noch nicht kannte, weil ich dachte so yes, das ist ein Business, was ich echt verstehen kann und auch gut nachvollziehen kann und gut finde. Was, wie war das denn für dich? Was hat dich damals, das war im November 21, dazu bewogen, dich für die Mastermind zu bewerben?

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Hannah: Also im Grunde kannte ich dich schon ein bisschen vorher. Ich weiß nicht, ob das so Anfang 2020 war. Da war ich mal bei dir, in so einer Art Mini Workshop, der kostenlos war. Und da habe ich gleich gemerkt, ich weiß, ich werde bei dir irgendwann mal was machen. Also das habe ich irgendwie schon intuitiv gespürt, dass das passt. Und tja, ich glaube, ich hatte mich für den Newsletter eingetragen und dann war es einfach so ein Gefühl: Oh, jetzt ist das passend. Ich hatte vorher ein anderes Coaching gemacht, das war, das ging sehr, das war sehr emotional auch - Also was ja Coaching immer ist. Und jetzt habe ich gespürt, ich brauche ein bisschen mehr Strukturiertheit. So, und das kam dann genau zur richtigen Zeit. Und jetzt bin ich ein zweites Mal da.

Julia: Ja, voll gut. Ja, super. Was waren so die Herausforderungen? Also, wie hast du das gemerkt? Dass dir Struktur fehlt und vielleicht auch, warum du die bei mir findest?

Hannah: Also ich bin eigentlich ein strukturierter Mensch, sonst könnte ich meinen Beruf auch gar nicht machen. Aber in meinem Business merke ich manchmal, wie das so ist, man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht und man macht Dinge irgendwie, probiert sie anderthalb Mal aus und sagt Mensch, das funktioniert aber nicht, da mach ich jetzt aber was anderes. Oder dann verändere ich was. Und das ist das, was ich bei dir halt finde. Also dieses Dranbleiben, Ruhe bewahren, nicht immer den ersten Impulsen folgen. Und da habe ich gemerkt, das brauche ich. Ja, um einfach ein bisschen, wie soll ich sagen, ja einfach voranzukommen

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

und nicht 1000 Sachen auszuprobieren. Man probiert ja immer aus, aber man macht manchmal auch irrsinnige Umwege. Und die gehören ja auch dazu. Aber manches kann man, glaube ich, auch einfach vermeiden.

Julia: Ja, ja, absolut. Ja, ich kann mich noch erinnern. Ich mache das inzwischen auch vermehrt bei der Money Flow Academy, aber auch in der Mastermind, dass wir uns erst mal das Angebots-Portfolio anschauen und ich dann meistens da sitze und sage Ja, wie fändest du denn die Idee, wenn du fünf deiner Angebote streichst? Und dich auf ein bestes Angebot konzentrierst? Wie wie war das für dich, diesen Vorschlag zu hören, ein, dich auf ein Angebot zu konzentrieren, weil du hattest mehrere, als wir hier angefangen haben. Daran kann ich mich noch erinnern.

Hannah: Ja, genau. Also ich hatte so einen Workshop, so Fünf-Tages-Workshops, dann hatte ich ein Onlineangebot, ein reines Onlineangebot. Gruppe natürlich. Dann einzeln diverse Pakete. Und als du dann gesagt oder den Vorschlag gemacht hast, was, ja Vorschläge, du drängst uns ja zu nichts, aber als du gesagt hast, Hey, wie wäre das, das zu streichen und ein einfaches Angebot zu etablieren, war ich auf der einen Seite erleichtert und dachte och, wie schön Einfachheit. Der Satz hat mich übrigens auch auf deiner Homepage angesprochen: Wir vereinfachen denn Business. Und das hat mich voll angefixt und ich war erleichtert. Auf der anderen Seite hat mir mein Gehirn natürlich gesagt: Mach es nicht. Und wie das immer so ist. Und ich habe auch ein bisschen, ich habe auch Kämpfe mit mir damit gehabt, obwohl ich

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

rational weiß, dass es total Sinn macht. Es macht einfach Sinn, bei den meisten Menschen, die sich bei mir melden, denen eben das anzubieten.

Julia: Ja, was, was waren so die Ängste? War das das funktioniert nicht, oder, keine Ahnung, das ist zu teuer, zu günstig. Es gibt zu wenig Menschen, die das dann kaufen werden? Kannst du dich noch erinnern, was da die Zweifel waren.

Hannah: Ja, es ist zu teuer. Die Menschen geben dafür nicht so viel Geld aus. Ist, also jetzt weiß, ich dass das Quatsch ist. Klar, manchmal kommt noch mal so ein kleiner Gedanke, aber ich kann damit jetzt besser umgehen, wenn ich das denke. Ähm, ja, und die Leute, genau die Leute wollen sich nicht auf so ein fettes Programm einlassen. Die wollen mal hier so ein bisschen aufräumen und das passiert auch manchmal, das mir so was, also dass die mir so was sagen, klar. Ja, das waren so meine Ängste und oder oder du musst den ja die Wahlfreiheit lassen. Aber das ist ja eigentlich auch das Problem meiner Kundschaft. Zu viel Auswahl, zu viel Wahlfreiheit und nicht wissen, was man eigentlich will.

Julia: Ja, genau, weil das ist auch der Ansatz zu sagen, wenn du zu viel Auswahl bietest, verwirrst du die Menschen oder sie, dann fällt es ihnen natürlich auch leicht, monatelang zu überlegen, ob sie bei dir ein Angebot machen und wenn ja, welches und sich damit zu beschäftigen, anstatt sich wirklich hingezogen zu fühlen. Also so wie du das ja auch

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

gespürt hast, bei mir offenbar, zu sagen, so irgendwie scheint da was zu sein, was ich lernen kann. Und oder auch zu entscheiden: Das ist überhaupt nichts für mich. Ich, keine Ahnung, ich will nur eine Ecke in meiner Küche aufräumen und dazu brauche ich nicht das Komplettpaket von Hanna. Und das ist ja auch okay, weil das sind dann halt einfach nicht die perfekten Kunden für dich. Dafür gibt es wahrscheinlich viele weitere KonMari-Beraterinnen, die, die dann da weiterhelfen können. Ja, genau. Wie hat sich das denn ausgewirkt letztlich auf dein Business, dass du dich entschieden hast? Du bist ja dann irgendwann ins kalte Wasser gesprungen und hast gesagt, Okay, ich probier das jetzt mal aus.

Hannah: Genau. Letztendlich auch war der Gedanke "Was kann mir denn jetzt passieren?" Also das kann ich jetzt auch noch mal ausprobieren. Ich habe so viel ausprobiert. Ja, und die Frage war, wie sich das auswirkt. Okay, ich kann, ich sehe eher, wer zu mir passt. Also neben dem Zwischenmenschlichen, was ja bei mir sehr wichtig ist, sehe ich eher, wer zu mir passt, wer dafür geeignet ist und wer nicht. Und die Leute, die da passen, dazu, denen schlage ich das vor, denen erkläre ich das, den erkläre ich den Mehrwert. Und manche sagen dann Ne, ich möchte nur, also meine Bude ist voll, ich weiß nicht mehr, wo vorne ist. Ich hätte gern fünf Stunden bei dir. Und ich sehe einfach, es macht keinen Sinn. Und ich merke auch immer mehr, dass mir das bei diesen großen, eigentlich großen Aufräum-Projekten keinen Spaß macht oder gemacht hat, so kleine Pipi-Sessions, sag ich jetzt mal, zu machen. Es macht mich nicht zufrieden. Ich will in die Tiefe gehen. Das ist es halt auch. Ich will in die Tiefe gehen.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Ja, und das steckt ja auch hinter dem Ansatz, ein Angebot zu schnüren, was nicht nur für dich gut ist oder sagen wir mal für deine Umsätze, sondern dass es auch wirklich ein Ergebnis kreiert für deine Kundinnen, dass sie dann auch sagen, das war eine Transformation, das war nicht nur ein bisschen Aufräum-Spaß, sondern das hat wirklich mein Leben verändert, weil ich das jetzt auch nachhaltig halten kann oder weil ich es jeden Tag erlebe, weil ich die Tür öffnen kann bis zum Anschlag oder ein Zimmer, ich glaube du hattest mal eine Kundin, die ein Zimmer nicht betreten konnte.

Hannah: Genau. Und kommt öfter mal vor. Aber genau. Also wieder den Wohnraum begehbar zu machen, Konsumverhalten zu überdenken, Geld auch einzusparen für unnütze Ausgaben. Und das kriegst du halt nicht hin mit so ein paar Aufräum-Stunden. Ja, das ist einfach...

Julia: Ja super. Was würdest du sagen, was sind jetzt deine Gedanken über dein Angebot?

Hannah: Sehr, sehr positive Gedanken. Ich, klar, manchmal kommen noch so ein bisschen, sagt mir mein Gehirn noch irgendwie was anderes, aber im Grunde weiß ich, dass es ein sehr, sehr gutes Angebot ist, was einfach auch aus meiner Erfahrung her, also ich habe mir das ja nicht irgendwie mal so ausgedacht, sondern das beruht ja auch auf meinen Erfahrungen,

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

auf meinen jetzt mittlerweile über 600 Aufräum-Stunden und ich weiß, dass es gut ist und ich weiß, dass es halt wirkt. Und ich weiß, dass es hilft. Und das kann ich auch dadurch, dass ich das denke, so verkörpern im Erstgespräch.

Julia: Ja, und das sorgt natürlich dann auch dafür, dass du überzeugst im Erstgespräch, auch wenn es nie eine hundertprozentige Quote geben wird. Und das muss es ja auch gar nicht. Mega spannend. Woher weißt du, was deine, was deine passenden Kunden sind? Du hast gesagt, dass du das merkst, wer zu dir passt und wer nicht. Ist es ein Gefühl oder hast du da auch bestimmte Kriterien, wo du es ganz konkret festmachen kannst?

Hannah: Ja, ich habe das natürlich öfter schon mal reflektiert, also auch schriftlich: Wen möchte ich haben? Und das hat sich jetzt durch die Erfahrung so herauskristallisiert, dass es halt Menschen sind, also eher Frauen auch, die zu mir kommen, die einfach wirklich überfordert vom gesamten Zuhause sind, die gleichzeitig auch sehr kommunikativ stark und reflektiert sind. Das hat sich so herauskristallisiert und das ist natürlich auch ein Gefühl und das beruht auf Sympathie, weil in meinem Business ist natürlich die Sympathie zur Kundin, zum Kunden sehr, sehr, sehr wichtig, weil ich natürlich nah an die Menschen herankomme, ja, viele sehe auch.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Ja, ja, klar, super spannend. Wie, wie erlebst du das in der Mastermind da auch Teil der Gruppe zu sein? Also das ist ja, da hörst du ja auch von den anderen, wie sie Kennenlerngespräche, also die meisten verkaufen über Kennenlerngespräche. Nicht nur wir, wir haben auch ein paar dabei, die Shops haben und Produkte verkaufen. Wie wichtig war das für dich auch Teil einer Gruppe von Unternehmerinnen zu sein und Selbstständigen zu sein?

Hannah: Sehr wichtig, muss ich sagen. Also, einmal ist es so, dass es immer schön ist, wenn man auch Leute um sich rum hat, die schon ein bisschen weiter sind. Bisschen größer, sag ich jetzt mal, und sich so auch an denen orientieren kann, die zum Vorbild hat, finde ich total wichtig. Und gleichzeitig sehe ich die Probleme, die man hat oder sich ja manchmal auch selber kreiert, weil der Kopf irgendwas sagt. Die sind ähnlich, nur vielleicht auf einem anderen Level manchmal, und das hilft mir total, neben diesem Austausch und diesen Tipps, die man sich auch untereinander gibt, das hilft mir, das manchmal zu verstehen und auch zu sehen, Ich bin hier keine Einzelkämpferin. Das finde ich wahnsinnig wichtig, dass man da nicht in seinem Kämmerlein sich einen Kopf macht und grübelt, sondern dass man einfach das ausspricht, worüber man sich gerade den Kopf zerbricht und sich eben austauscht und auch die Erfolge feiert. Das ist ja auch so wichtig. Erfolge feiern und von anderen auch eben das zurückbekommen, gespiegelt bekommen.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Ja, ja, genau. Dazu zwinge ich euch ja sozusagen, ich lade euch dringend ein, jede Woche eure Erfolge zu teilen.

Hannah: Kein Druck.

Julia: Ne, genau ne, genau. Also ich bin ja jetzt keine Lehrerin, die dann schlechte Noten verteilt oder, keine Ahnung, jemanden bloßstellt, der es nicht getan hat. Aber das ist halt eine Routine, richtig, die wir in der Mastermind etablieren, weil mir das auch so wichtig ist, dass ihr halt jede Woche teilt, was euer Ziel ist, weil das haben wir auch in den ersten Runden zum Beispiel nicht gemacht. Wo ich dann aber irgendwann gemerkt habe, manche Teilnehmer haben ihr Ziel überhaupt gar nicht mehr vor Augen. Also da wirklich noch mal zu erinnern, darauf steuere ich hin und habe ich diese Woche auch was dafür getan. Und was davon hat super gut funktioniert und was möchte ich verbessern? Und ich finde halt auch, das ist, also für mich ist es natürlich immer ein großes Fest, eure Nachrichten auch zu sehen und auch zu sehen, wie ihr euch gegenseitig unterstützt, sowohl bei Herausforderungen, aber auch eure Erfolge gemeinsam feiert. Ist natürlich super schön.

Hannah: Genau das hilft mir auch die Routine. Und ich merke auch, es ist ganz schnell zu einer Routine geworden. Jeden Freitag. Oh, ich muss jetzt ja noch schreiben, was waren die Erfolge, was lief nicht so gut, was mache ich besser? Was ist mein Ziel, das immer zu wiederholen. Und was

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

ich bei dir auch gelernt habe, mir erst mal ein Ziel zu setzen, was ich aber auch verfolge, bitteschön, das habe ich, habe ich gemerkt durch die Arbeit bei dir, dass ich mir Ziele gesetzt habe irgendwann mal, die sind dann in der Versenkung verschwunden, unbewusst, weil ich Angst hatte, das nicht zu erreichen. Ja, und das merke ich jetzt. Es ist ja nicht schlimm, wenn man es nicht erreicht, dann guckt man, was man besser macht. Ja, und man kann sich dann noch kurz ärgern, aber ja, dann halt irgendwie weitermachen. Und ja, das habe ich lange nicht verstanden. Ziele sind cool, eigentlich.

Julia: Total, ja, also ich sag immer, ohne Ziele würde ich den ganzen Tag im Bett liegen, weil ich hab gefühlt für alles in meinem Leben ein Ziel. Oder es unterstützt mich so sehr dabei, weil dir natürlich dann auch viel bewusster ist, wenn du dieses Ziel verfolgst und auch misst, wie nahe du dem kommst. Selbst wenn du mal im Zeitplan daneben liegst, in deiner Planung und denkst okay, ich werde das bis Anfang Juli erreichen und dann erreichst du es im September - ist ja auch kein Problem, aber das Gehirn macht halt ein Riesen-Drama daraus, dann im Juli zu sagen, Oh mein Gott. Ich habe mein Ziel nicht erreicht. Um dann genau das auf die Person zu übertragen und zu sagen Ah, ich bin schlecht oder ich kann nichts und es wird auch eh nichts mit mir und meinem Business. Ja, genau. Genau. Ja, deshalb ist mir das total wichtig, da auch darauf zu achten. Das machen wir im Retreat, dass wir auch ein Drei-Jahres-Plan entwickeln und aus der Zukunft heraus auch Entscheidungen treffen. Und ich glaube, das ist auch ein Ansatz, der noch nicht so ganz so weit verbreitet ist, halt wirklich zu schauen: Was zahlt nicht nur auf mein Ziel

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

in diesem Jahr ein, sondern welche vielleicht auch mutigen Entscheidungen darf ich jetzt schon treffen und ein Vertrauen aufbauen? Selbstbewusstsein aufbauen, damit ich mir überhaupt ermögliche, in drei Jahren an dem Ziel anzukommen, wo ich hin will?

Hannah: Genau. Ja, und das ist auch eine neue Denkweise für mich, immer noch, merke ich, mir vorzustellen: Was ist in drei Jahren? Kann ich mir manchmal gar nicht vorstellen. Aber ich glaube, es geht uns allen so in der Mastermind oder vielen. Und mir dann, mich hineinzudenken. Und dann ja, wie würde ich denn agieren in drei Jahren? Und das ist auch total spannend, was dann dabei rauskommt. Wir haben ja dann so ein Arbeitsblatt gehabt, so ein Handout. Und da zu schauen, wie, also da zu gucken, was für was für Antworten kommen denn da eigentlich raus? Das fand ich ja überraschend bei mir.

Julia: Ja, ja, und viele Fragen sind ja auch gar nicht so leicht zu beantworten. Das ist auch was, was ich halt gerne in der Mastermind mit euch mache, euch immer wieder Fragen zu stellen, die eben, wo die Antworten nicht sofort auf der Zunge liegen, sondern wo ihr wirklich tiefer graben müsst und schauen müsst: Okay, wie will ich mich denn fühlen in drei Jahren? Wie will ich sein? Was könnte mir auch im Weg stehen, was jetzt noch gut funktioniert, was in drei Jahren gar nicht mehr funktionieren kann, um dann, ja, das ist ja letztlich das, was wir machen wollen, eine neue Denkstruktur zu entwickeln oder neue Denkmuster zu entwickeln, um euch anders, damit du dich, damit ihr euch anders fühlt

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

und euch dann auch anders verhalten könnt. Ja, voll spannend. Ich habe in deinen Feedback-Formularen auch noch gesehen, da frage ich immer gerne so, was ist dein Lieblingsteil? Und da hast du geschrieben: Na, alles, die Retreat-Tage, die Calls, die Arbeitsblätter. Ja ja, warum ist für dich alles toll?

Hannah: Also die Retreat-Tage sind für mich immer sehr intensiv. Klar, ist ja auch so gedacht. Ja, das genieße ich sehr, weil ich dann nochmal voller Ideen da rausgegangen bin. Und diese wöchentlichen Calls, das ist immer so dieses angenehm regelmäßige, verbindliche. Und ich muss auch sagen, ich habe noch nie an einem wir, sehen uns ja immer dienstags online, an einem Dienstag gedacht oder Montag, Oh nee, morgen schon wieder hier, Coaching. Nein, gar nicht. Ich freu mich immer drauf, auch das zu hören, was die anderen gerade bewegt und was sie gerade feiern. Und auch gegebenenfalls zu sagen mich beschäftigt grad was. Ach, Dienstag ist ja der Call mit Julia, da kann ich ja mal nachfragen oder mich coachen lassen. Ja, es weg coachen lassen, wie du ja mal gesagt hast.

Julia: Ja, echt? Hab ich das gesagt?

Hannah: Ja, das fand ich herrlich. Ja, bis hin zu unserer Gruppe auf Slack, wo wir uns auch austauschen. Und dadurch, dass wir das regelmäßig schreiben, was uns bewegt - da hsst du ja auch einen Blick

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

darauf und da können wir dich ja auch fragen, oder du siehst auch das ganz schnell, du scannst das auch so und stellst dann auch sehr kluge Coaching-Fragen. Und das finde ich hilft auch ungemein. Ist wie so so ein immerwährender Begleiter eigentlich. Ja.

Julia: Ja, ja genau und genauso ist es auch gedacht, das ihr gar nicht so abdriften könnt in irgendwelche Mindset-Spiralen nach unten. Also es kann natürlich trotzdem mal passieren. Dass halt irgendwas nicht so läuft, wie du dir das gedacht hast und dann kann eine einzelne Frage schon ausreichen, um dich da rauszuholen. Oder ich, ich les das inzwischen ganz leicht an euren Formulierungen, wo also, nur, sagen wir mal, du dann glaubst, dass etwas so ist, genauso real, wie das Wetter jetzt gerade so ist, wie es ist. Aber es ist ja einfach nur deine Wahrnehmung oder nur deine Vermutung, nur dein Gedanke. Und das ist inzwischen auch meine Erfahrung, das ganz schnell zu sehen und das zu hinterfragen oder das zu spiegeln und zu sagen, Hey, willst du das so denken? Oder ist es denn, stimmt es denn wirklich? Oder auch: Das ist doch nur ein Gedanke. Wie wäre es denn mit diesem Gedanken? Um auch da dann umlenken zu können und das Gehirn dann auf neue Wege zu führen, was es ja per se nicht so gerne macht. Weil es ist halt auch da, die die Automatismen und Denkmuster sind die aus einem guten Grund da. Genau um Energie zu sparen oder einfach dich in Sicherheit zu bewahren. Und wenn du ausziehst, was Neues zu machen, ein neues Angebot deiner Kundschaft zu präsentieren und standhaft zu bleiben, auch wenn die sagen, Ich möchte aber nur ein Wochenende mit dir arbeiten - das macht natürlich auch was mit deinem Gehirn.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Hannah: Genau. Und das finde ich auch spannend. Ich habe das. Oder wie soll ich sagen, ich ich akzeptiere das mehr mittlerweile, dass mein Gehirn halt so ist wie es ist, dass es mich immer reinholen will, wieder in die Kuschelzone, wo alles schön und gemütlich ist oder auch nicht so cool. Ja und dass es dieses Drama was es dann versucht zu machen wenn ich etwas Neues mache, dass es normal ist, dass es einfach auch biologisch so ist. Und das hilft mir manchmal das zu akzeptieren und dann auch zu durchbrechen dass ich einfach weiß, Ja, danke, kleines Drama-Kind. Ich mache es jetzt trotzdem. Ja genau. Und früher habe ich mehr, habe ich mich dem eher hingegeben, dem Drama, und hab das gar nicht durchschaut? Ich habe gar nicht von außen draufgeschaut und das mache ich jetzt viel mehr, weil ich glaube, diese Gedanken, die sind ja da, die kommen ja. Ja, und ich glaube es einfach gut damit umzugehen, umgehen zu lernen.

Julia: Total. Und das ist gut, dass du das sagst, weil das ist glaube ich so ein gängiges Missverständnis, was auch einige Coaches tatsächlich so propagieren, dass sie sagen, es gibt diesen wunderbaren Ort, wo pure Glückseligkeit ist und nur nur schöne Gedanken. Aber meiner Meinung nach gibt es das nicht und das braucht es auch gar nicht. Wir werden immer negative Gedanken haben, vor allem, wenn wir uns immer wieder ambitionierte Ziele setzen, weil dann gehst du ja aktiv aus deiner Kuschel-Höhle und Komfortzone heraus. Und natürlich kriegst du wieder einen Schreck, wenn du an der Grenze seiner Komfortzone stehst oder

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN
HTTPS://JULIA-LAKAEMPER.COM/PODCAST

darüber hinausgegangen bist und denkst, Wow, das war doch genau das, was ich nicht mehr spüren wollte. Genau. Aber da anders mit umgehen zu können oder so wie du sagst, anders darauf reagieren zu können, wenn Zweifel kommen, wenn Ängste kommen, wenn Sorgen da sind. Wirklich zu erkennen, das bin nicht ich im Ganzen genommen, sondern das ist mein Gehirn, was darauf reagiert, was ich mir gerade vorgenommen habe.

Hannah: Genau. Und das Gehirn es dann eben noch auf dem Stand der Steinzeit. Ja, und es will mich dann eben bewahren. Genau. Und das finde ich interessant, wie oft es dann auch durchkommt. Oder ich habe auch einen Blick bei anderen Menschen dafür entwickelt, seit ich mich bei mir so damit beschäftige und dann zu sagen, Ich habe jetzt hier so ein Coaching-Tool, das bekommen wir ja von dir auch. Und jetzt nehme ich meine Gedanken einfach mal auseinander. Ich zerpflück die mal kurz. Ich stelle mir das immer so vor wie so ein Wollknäuel, so ein Wust aus verschiedenen, Wie heißen die Dinger? Fäden, Fäden. Danke. Und ich zieh die so raus und legt die schön sauber untereinander hin. Und guck mal kurz drüber. Einfach so, mit so einer Rationalität und nicht in diesem Gefühl baden dann auch noch ja.

Julia: Ja, total. Und das. Das ist es ja letztlich, mehr in die Beobachtung zu gehen als irgendwie Opfer deiner Gedanken zu sein oder Opfer dieser automatisierten Prozesse im Gehirn zu sein, weil du dir eben nicht die Arbeit machst, das zu hinterfragen und auseinander zu sortieren, sondern

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

da zu erkennen, dass 90 % der Gedanken erstunken und erlogen sind, ja, Vermutungen, Hypothesen, Theorien sind.

Hannah: Das prüfen wir nach.

Julia: Genau und genau, es ist keine wissenschaftliche Aussage. Ja, gefühlt empirisch ziemlich, ziemlich viele Gedanken sind also bei mir mit Sicherheit 90 %. Und um dann zu sehen, Ah, okay, was ist denn da faktisch wirklich wahr? Oder was sind denn die Fakten in dieser Situation und was ist Empfindung? Was ist Wahrnehmung, Vermutung, Interpretation?

Hannah: Ja, und immer wieder zu sehen, wenn ich einen Gedanken habe, den ich, in dem ich jetzt mal bitte bade, baden möchte und der nicht so toll ist, führt es auch zu einem bestimmten Ergebnis, das immer wieder zu sehen, diesen Zusammenhang zu sehen. Das war mir tatsächlich auch neu in der Form.

Julia: Ja, genau. Und dann kannst du dich entscheiden Möchte ich da bleiben oder möchte ich das ändern? Genau. Ja, voll gut. Ja. Was würdest du sagen: Wo hast du jetzt mehr Klarheit und weniger Drama im Kopf? Wo merkst du das? Dass sich was verändert hat?

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Hannah: Ich, ich bin überlegter und ich versuche nicht mehr so viel. Und ich denke nicht mehr, ich muss viel machen, weil viel viel hilft, sondern ich habe vieles verschlankt, vereinfacht. Und ich habe diesen Gedanken immer wieder: Ich mach halt einfach weiter. So, der kam mal in unserer Gruppe auf, den fand ich total hilfreich und ich habe mehr das Gefühl ich mache jetzt so weiter und das wird halt. Punkt. Geht gar nicht anders. Was soll da jetzt dazwischen kommen? Ja, also so denke ich mittlerweile und das hat sich sehr verändert. Ja, was soll schief gehen?

Julia: Ja, ja und selbst wenn was schief geht, kannst du ja Kurskorrektur betreiben. Also aufgeben ist ja nur die Garantie, dass du nicht ankommst an deinem Ziel. Und dranbleiben bedeutet, dass du auf jeden Fall ankommen wirst, weil du dafür sorgst, dass du ankommst. Voll gut.

Hannah: Genau, und ich merke es auch so in der Wochenplanung, Wochenstruktur. Ich plane ja sehr gerne und wie gesagt, bei mir fällt es mir manchmal ein bisschen schwer. Da merke ich auch einfach, ich arbeite fokussierter. Ja, ich bin mehr dran. Ich gebe Dingen nicht endlos Zeit, dass sie irgendwann mal vielleicht halb perfekt sind, sondern ich mache Sachen und dann reichts auch und sage dafür eine Stunde und fertig.

Julia: Ja, und das ist, glaube ich, auch ein ganz wesentlicher Punkt. Also für mich war das auch total wichtig zu lernen, Perfektionismus abzulegen

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

oder auch zu erkennen, dass das eine Riesen-Selbstsabotage ist und nicht so hübsch ist, wie es sich verkleidet. Es kommt ja so sinnvoll daher, das also so gut zu machen, wie man es kann. Aber dann wirklich zu erkennen, dass du dich damit nur aufhältst, Dinge nicht halbfertig zu machen oder mit einer Zwei minus umzusetzen.

Hannah: Und das ist ja auch, wie soll ich sagen, so ein bisschen chic in der Gesellschaft. Man sagt Hallo, ich bin perfektionistisch. Ich habe Stunden über die über dem Schreibtisch gesessen und was gemacht. Ja, das ist ja auch irgendwie, ja, man rühmt sich ja auch manchmal so damit. Ja, aber du sagst es, es ist Sabotage. Selbstsabotage ohne Ende. Es bringt keinen weiter und es achtet eh kein Mensch drauf, ob was perfekt ist oder nicht bei anderen.

Julia: Ja, total. Ja, das ist die erschreckendste Erkenntnis eigentlich. Wenn man dann irgendwie auf den eigenen 80 % fährt und denkt, so oh Gott, das kann die Welt nicht ertragen. Und du wirklich merkst, es passiert gar nichts. Ja, super spannend. Jetzt behaupte ich ja immer so groß, dass ich meinen Kunden dabei helfe, dass sie weniger arbeiten und mehr Geld verdienen. Tust du das denn auch?

Hannah: Also ja, weil. Also ich dachte gerade total spannend. Ich habe ja, ich bin ja in einem Netzwerk, was sich regelmäßig trifft, wöchentlich. Und ich habe da im April eine Aufgabe, eine Rolle übernommen im

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Führungsteam. Also de facto noch mal acht Stunden Arbeit in der Woche drauf dafür. Und ich habe gemerkt, so durch die Mastermind auch, dass ich dachte, nö, ich sehe es nicht ein, jede Woche 50, 60 Stunden zu arbeiten und jetzt noch mit der neuen Aufgabe - und ich schaffe alles in 40 Stunden, ja, ungefähr, manchmal auch ein bisschen weniger. Kann auch sein, dass mal ein bisschen mehr ist, aber ich habe gemerkt, dass ich, ja, wenn ich mir das vornehme, nicht zu lange zu brauchen, also wirkt es Wunder. Ja, und auch durch dieses simple Angebot ist es umsatztechnisch deutlich besser geworden.

Julia: Ja, ja, super. Das denke ich auch. Wir brauchen nicht mehr als 40 Stunden pro Woche. Es kann ja vielleicht punktuell mal, wenn, keine Ahnung, ein Riesen-Aufräum-Auftrag da ist und du zusätzlich noch was anderes machen möchtest, okay. Aber es ist planbar und wenn die Prioritäten klar sind, dann musst du halt anfangen, wenn du gesagt hast, dass du anfangen willst. Das machen, was in deinem Kalender steht. Und aufhören, wenn du dir versprochen hast, aufzuhören.

Hannah: Genau. Mein Kalender ist mein Boss. Ja, das war ja so ein Satz auch in der Mastermind. Und oder ist einer. Genau. Also, von daher kann ich das, deine Versprechen, die sehe ich. Also die sind, wie sagt man bei mir eingetroffen. So, also mehr Umsatz und mehr Zeit auch für andere Dinge. Ja, oder ich schaffe in der verfügbaren Arbeitszeit mehr, ohne dass ich das Gefühl habe, ich bin jetzt völlig am im Effizienzdenken verhaftet und ich muss jetzt ständig rödeln oder so und mich beeilen.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Ja, ja und das ist vielleicht auch noch wichtig. Die Planung kannst du ja auch selbst festlegen. Also du, du, du entscheidest ja, was du dir vornimmst für den jeweiligen Tag. Und wenn du das nicht aus einer perfektionistischen Denke heraus machst, sondern dir erlaubst, auch so zu planen, dass du es tatsächlich schaffen kannst. Auch wenn es manchmal vielleicht ein bisschen unangenehm ist oder es leichter wäre, sich jetzt noch mal drei Stunden mehr Zeit zu nehmen. Das finde ich, ist ja auch das Schöne an der Selbstständigkeit. Alle glauben, man müsste selbstständig arbeiten, aber das stimmt ja gar nicht. Wir haben ja die Freiheit, es genau so einzuteilen, wie wir es wollen. Und es braucht aber eine gute Beziehung zu dir selbst und deinem Kalender und dem, was du als wesentlich erachtest, dass du es dann auch tatsächlich umsetzt.

Hannah: Ja, ich höre das auch oft. Ach, selbstständig bist du, ja, ist ja selbst und ständig. Und dann sage ich immer Nee, es ist ja eine Entscheidung und ich muss nicht ständig arbeiten. Das macht auch gar keinen Sinn für mich. Und ja, selbst ich habe keine Mitarbeitenden, aber ich kann ja auch Sachen einkaufen. Ich muss ja nicht immer alles, also Dienstleistung einkaufen. Ich muss nicht immer alles selbst machen. Ja. Und von daher Es ist eine Entscheidung und eine Prioritätensetzung, ja, auf jeden Fall

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Absolut. Und vor allem, wenn du die Ressourcen hast, weil deine Umsätze steigen, fällt es natürlich auch noch leichter, dir mehr Experten an die Seite zu holen, was dann wiederum dazu führt, dass du in kürzerer Zeit mehr schaffst, mehr Umsatz kreierst. Und so weiter. Es ist halt wirklich ne win win win. Win win.

Hannah: Win win. Win win Situation. Genau.

Julia: Super. Also wie kann man denn mit dir arbeiten, wenn man jetzt sagt, man möchte unbedingt mal den Dachboden, den Keller, die Kammer, die Küche, das Bücherregal mit dir aufräumen? Wie wie findet man zu dir und wie kann man mit dir arbeiten? Was ist dein Angebot genau?

Hannah: Ja, man kann mich erst mal googeln. Meine Homepage... darf ich sagen?

Julia: Ja, klar. Bitte. Ich bitte darum.

Hannah: Ist ordnungsberaterin-hannah.de. Hannah mit H. Genau. Hanna mit Doppel N und H. Und da kann man sich einfach ein Kennenlern- oder Erstgespräch buchen. Kostenlos. Unverbindlich. Und dann stelle ich so

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

einige Fragen, damit ich ein Bild bekomme. Und mein Angebot ist das, dass ich wirklich zehn zehn Wochen Intensiv-Programm habe, mit sieben insgesamt sieben Terminen, wo wir nicht einfach irgendwie aufräumen, sondern wirklich nach einer Methode, die, die so erprobt ist. Und vor allen Dingen am Anfang auch schauen: Was ist das Ziel? Da sind wir wieder beim Ziel. Wie wichtig das ist. Und was ist die Vision? Wie soll das zu Hause aussehen? Oder auch Business-Räume? Das mache ich ja auch. Und dann gibt es auch eine Begleitung zwischen den einzelnen Sessions. Also wir machen dann schon auch das wir kleine Mini-Hausaufgaben - Ich hasse das Wort Hausaufgaben - aber so kleine Aufgaben dann, dass die Kundin das macht und mit meiner Begleitung, also ich begleite schriftlich für, ja, Fragen, Herausforderungen und auch Erfolge feiern, weil ich finde das auch so wichtig. Wenn die eine Schublade toll einsortiert hat, die Kundin, dann darf die mir das bitte auch zeigen. Ja. Und sich einen Ast freuen. Ich finde das total wichtig. Und ich freue mich natürlich auch mit, ja, genau. Das ist das Zehn-Wochen-Programm und wenige Wochen nach Ende dieses Programms gibt es noch ein Nachgespräch. Also das wäre halt das, wie so Qualitätssicherung sozusagen, dass wir einfach schauen, haben sich Routinen eingeschliffen, ist mir auch wichtig. Also ich sage ja einmal aufräumen und nie wieder. Weil das so nachhaltig ist und auch lange und intensiv das Programm, möchte ich eben, dass meine Kundin diese Ordnung beibehält und ich nie wieder am besten zu ihr kommen muss. Und genau das besprechen wir dann in diesem Nachgespräch. Und während der Arbeit gucken wir auch, dass sie ordnungs rotieren, dass sie Ordnungsroutinen etabliert. Ja, genau. Weil das eigentlich wichtig ist, das zu erhalten. Die Ordnung.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Voll gut. Super, finde ich. Klingt echt klasse. Also, ich denke auch. Also ich bin großer Fan von aufgeräumten Umgebungen. Ich wüsste gar nicht, was ich ohne die machen sollte. Also alle, die jetzt den Impuls haben, dass sie Hannah an ihrer Seite brauchen, bitte kontaktiert sie, genau. Und was würdest du sagen, du hast es jetzt gerade so schön formuliert, dass du im besten Fall nur einmal mit deinen Kunden arbeitest, weil sie dann diese Routinen selbst aufbauen. Das machen wir in Der Mastermind ja zum Teil auch, dass ich euch Routinen an die Hand gebe, Methoden, Techniken, die ihr dann auch für euch anwenden könnt. Und gleichzeitig ist es aber auch total cool, jemanden, also die Gruppe und jemanden als Coach, in dem Fall mich an der Seite zu haben. Was, was hat dich denn dazu bewogen, eine zweite Runde zu machen?

Hannah: Das war, also ich habe überlegt: Mache ich es? Mache ich es nicht, oder? Also die Frage war eigentlich: Mache ich es jetzt im Sommer, mache ich da weiter. Oder im Januar? Das war eigentlich die Ausgangsfrage. Und ich dachte einfach: Ich habe mir jetzt ein halbes Jahr mithilfe deiner Mastermind eine Strategie aufgebaut. Ich habe meine Gedanken untersucht, sozusagen. Ich habe reflektiert. Ich habe an meinem Mindset gearbeitet. Und wenn ich jetzt ein halbes Jahr nichts, quasi nichts mache - da hab ich mir gedacht das macht überhaupt keinen Sinn für mich, da jetzt einfach aufzuhören und ein halbes Jahr später... Warum? Und ich habe, das ist so witzig. Ich habe das meiner Mama erzählt: Du, Mama, ich mache jetzt hier bei Julia nochmal eine Runde

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN
HTTPS://JULIA-LAKAEMPER.COM/PODCAST

und dann sagt sie: Och, da bin ich aber froh. Du bist immer, wenn du gecoacht wirst, bist du immer total ausgeglichen. Und seit du da in der Mastermind bist, eh total irgendwie so zufriedener und ach, Ja, mach mal Kind, so.

Julia: Das ist ja witzig.

Hannah: Total süß. Ja, genau. Und dann war ja das nochmal noch mal bestärkt. Ja, Mutti findet es gut. Nee, da hatte ich mich mich auch schon entschieden dafür.

Julia: Nee, aber das ist ja cool. Nee, aber das finde ich total schön zu hören. Weil natürlich ist es ja auch so, wenn du an deinem Mindset arbeitest, dass sich das nicht nur in deinem Business auswirkt, sondern auch in anderen Lebensbereichen oder im Umgang mit der Mutti.

Hannah: Ja, genau. Total. Und man soll ja. Also im Idealfall macht man das ja wirklich regelmäßig neben nebenher, sag ich jetzt mal und nicht immer, wenn es brennt. Ja, ja, das finde ich auch. Also wenn es brennt, dann braucht man eh Coaching. Ja, aber warum denn nicht immer das so nebenher laufen lassen? Also mit nebenher meine ich jetzt nicht, dass mein ich jetzt nicht abwertend nee, einfach so parallel ist ja jetzt die bessere Begriff.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Ja, absolut. Und ich finde das auch gut, dass du das so empfindest, weil für mich stellt sich die Frage überhaupt nicht mehr. Also ich glaube, ich werde nie wieder ohne Coach an meiner Seite sein und bestimmt in bestimmten Bereichen, also klar, bei Athleten ist es ja klar, dass die alle einen Trainer an ihrer Seite haben. Da sagt ja auch jemand nicht einem Tennisprofi jemand, so kannst doch Tennis spielen. Warum hast du dann jetzt einen Trainer an deiner Seite? Na ja, weil es schon hilft, begleitet zu werden.

Hannah: Unwichtiges Detail. Mentale Herausforderung. Emotion.

Julia: Und weil es ja auch immer einen weiteren Schritt in der Verbesserung geht. Gar nicht im Sinne der Selbstoptimierung, sondern halt auch einfach zu überlegen: Welches Ziel habe ich denn? Und vielleicht auch manchmal das Ziel runter zu schrauben und zu sagen, Hey, ich muss jetzt nicht mega ambitioniert von einem Jahr ins nächste rennen, sondern auch mal auf das Backend im Business zu schauen oder kein Wachstums-Jahr im Umsatz zu haben und auch damit wieder die Voraussetzungen zu schaffen für für das nächste Wachstum. Und so weiter.

Hannah: Ja und so das Gefühl für mich ist auch ganz stark so dieses Gefühl, dass ich jemanden habe, der immer so raufguckt von außen, so

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

dem ich das dann erzählen kann oder der Gruppe und dir. Und du hast so einen Blick drauf und stellst einfach immer wieder mal eine Kracher-Frage und dann. Also das ist auch so ein gutes Gefühl, dass ich nicht so Einzelkämpferin bin und wie ich vorhin schon sagte, an meinem Schreibtisch mir den Kopf zerbreche.

Julia: Ja, voll schön. Also ich freue mich sehr, dass du dabei bist und ich bin sehr gespannt, was du in diesem Jahr noch kreieren wirst. In deinem Business und in deinem Leben. Und ja, also 1000 Dank, dass du hier warst. Wir haben uns ja jetzt auch mal persönlich gesehen, was auch super, super schön ist. Und ja, für alle anderen, die gerne Teil der Mastermind sein wollen es gibt eine limitierte Anzahl an Plätzen. Ihr könnt euch ab dem 31. Oktober bewerben und ich freue mich, wenn ihr das tut. Die Voraussetzungen seht ihr in den Emails, auch auf der Website. Es ist ein Kurs für Fortgeschrittene oder ein Programm für Fortgeschrittene. Wenn ihr Business-Starter:innen seid, dann seid ihr in der Money Flow Academy bestens aufgehoben und ansonsten freue ich mich sehr, von deiner Bewerbung zu lesen. Und ja, Hannah, ich freue mich riesig, dass du da warst und danke für deine Zeit und dass du mit der Mastermind dein Business und dein Leben so verändert hast.

Hannah: Ja, danke auch, dass ich hier sein durfte. War sehr, sehr cool.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Julia: Super. Freut mich. Hast du noch irgendwas, was du sagen möchtest?

Hannah: Nö.

Julia: Okay. Gut. Dann beenden wir das jetzt hier. Super.

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.

© COPYRIGHT JULIA LAKAEMPER COACHING GMBH 2022 – ALLE RECHTE VORBEHALTEN