

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 13:

### 25-STUNDEN-WOCHE

### – INTERVIEW MIT JUTTA REBERNIK



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 13.*

*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.*

*Julia: So, ich sitze hier wieder im Podcast Studio mit der wunderbaren Jutta Rebernik heute. Und zwar sprechen wir über die Mastermind und wie Jutta es geschafft hat mit Familie ein sehr erfolgreiches und sehr bald sechsstelliges Business aufzubauen.*

*Jutta R.: Ja, ich freu mich.*

*Julia: Also schön, dass du hier bist. Danke, dass du meiner Einladung gefolgt bist. Beschreib doch noch mal kurz, was du machst, auf was du spezialisiert bist, mit wem du arbeitest.*

*Jutta R.: Genau. Also, ich bin High Performance Coach. Dahinter steckt eine amerikanische Zertifizierung und es geht bei mir darum zu lernen, viel selbstbestimmter, authentischer die Ziele zu erreichen. Mit viel mehr Energie und den richtigen Routinen. Das heißt, ich arbeite mit ganz vielen Führungskräften und Unternehmern und Unternehmerinnen zusammen. Ich sage immer ganz gern ambitionierte Vielbeschäftigte, die tendenziell wenig Energie haben und wenig Fokus und gerne, gerne einfach Lust haben, ihre Ziele zu erreichen, aber nicht genau wissen, wie sie dahin kommen, dass sie die Person werden, die sie werden wollen und wie es denn mit viel Energie geht. Und authentischer, ohne, ja, ohne viel Verbiegen und mit innerer Sicherheit. Genau.*

*Julia: Ja, das ist total schön, Weil es ist ja oft so, dass Erfolg mit Erschöpfung oder Erfolg mit viel Leistung verbunden wird und mit dem Ansatz garantierst du ja, dass du nicht ausbrennst, sondern dass du wirklich für einen holistischen, nachhaltigen, ganzheitlichen Blick aufs Leben hast und deine Arbeit.*

*Jutta R.: Ja, genau. Also das ist mir, das ist in dem Ansatz auch total wichtig. Es geht wirklich darum, zu schauen, neue Routinen zu entwickeln, viel mehr Mut zu entwickeln, das wirklich zu machen, was wir machen wollen und nicht ein Leben zu führen, das vielleicht für andere gut wäre. Und dazu gehören einfach ganz viele neue Denkprozesse. Dazu gehören neue Alltags Routinen und da haben wir ganz viele Möglichkeiten, das zu verändern und in diese Selbstführung zu kommen. Das ist da einfach so ganz zentral zu sagen, das ist ein wirkliches strukturiertes, erforschtes Programm, wo es um Selbstführung geht und mich eben so durchs Leben zu führen, wie ich das möchte.*

*Julia: Ja. Supercool. Und du bist erfolgreich damit!*

*Jutta R.: Ja, dank der Mastermind.*

*Julia: Ja. Und deiner Umsetzung! Nein, aber ich freue mich riesig. Du bist Wiederholerin. Also, du bist die vierte Runde dabei, oder?*

*Jutta R.: Genau. Ich bin jetzt fast zwei Jahre dann schon dabei, die vierte Runde und bin total glücklich und froh, dass das so ist.*

*Julia: Schön. Super. Kannst du dich noch erinnern, wie das war damals? Was hast du vor der Mastermind getan? Und was war so die Idee –warum, dachtest du, wäre das Programm das Richtige für dich?*

*Jutta R.: Genau. Also, wenn ich zurückdenke, dann ich habe wahrscheinlich das gemacht, was ganz viele machen. Ich habe begonnen. Ich habe mehr unglaublich viel Wissen angesammelt im ganzen Marketingbereich. Ich habe eine Positionierung festgelegt, die ich im Nachhinein dann jetzt wieder geändert habe mit meinem Performance Ansatz. Und ich würde sagen, ich habe ganz viel geschaut mal und habe immer mehr gemerkt und habe auch davor schon mit Coaches zusammengearbeitet. Teilweise ganz, ganz erfolgreich, teilweise nicht erfolgreich, würde ich sagen. Und habe dann gemerkt, dass das klappt für mich nicht. Ich will mehr Ruhe haben, ich will es einfacher haben. Ich hatte damals ja schon eigentlich ganz gute Umsätze mit den unterschiedlichsten Firmen, mit denen ich zusammengearbeitet habe im Leadership Bereich und aufgrund meines Organisationsentwicklungshintergrund aus dem HR-Bereich. Aber ich habe gemerkt, ich will es leichter, ich will es, ich will es holistisch haben. Und ich möchte auch eine eigene Community aufbauen, die zu mir passt und wo ich so diesen ganzen holistischen Ansatz leben kann. Und das war dann dieser High Performance Bereich und mit diesem mit einem, ich würde sagen, sehr nervösen Marketing bin ich in den Mastermind gekommen und war eigentlich nur dabei, mich zu beschäftigen. Was sollte ich jetzt machen? Sollte ich das anders machen? Also das waren so meine Gedanken den ganzen Tag, die mich tatsächlich total davon abgehalten*

*haben, mich auf eine Sache zu konzentrieren und die konstant umzusetzen. Ich habe einfach viel geguckt. Ist das doch besser? Ist das besser? Ist das besser? Und ich glaube, so geht es einfach ganz vielen.*

*Julia: Ja, und dann erreichst du natürlich nicht viel, wenn du quasi immer im Zickzack läufst, anstatt eine gerade Linie zu befolgen.*

*Jutta R.: Ja, und das war eigentlich der Grund, warum ich gesagt habe – das Mindset ist grundsätzlich auch in meinem Coaching Ansatz ein ganz Wichtiges. Das heißt, es ist mir nicht fremd und ich habe tatsächlich festgestellt, mein Mindset spielt mir die ganze Zeit hier einen Streich mit den Angeboten, dass doch irgendwas anders gemacht werden muss, um mich eigentlich von der Umsetzung komplett abzulenken. Und auch wenn sich das immer so ein bisschen schwierig anhört, aber das war für mich tatsächlich diese Veränderung, dann mit der Mastermind ruhiger zu werden und zu sagen nein, auch wenn ich immer wieder diese Gedanken habe, ich müsste was anderes machen. Ich habe mich entschieden für einen konstanten Weg. Am einfachsten. Simpel. Und jetzt mache ich weiter. Und jetzt lasse ich mich nicht mehr ablenken.*

*Julia: Ja. Super schön. Ja, und es ist ja auch gar nicht so leicht, den Fokus zu halten. Es ist ja leichter, dieser natürlichen Tendenz des Gehirns zu folgen und von einer Sache zur anderen zu springen. Und die wirken ja auch sehr attraktiv und schillernd – gerade wenn man an einem Punkt ist,*

*wo es vielleicht kompliziert wird auf dem Weg, für den man sich entschieden hat.*

*Jutta R.: Ja, und das Spannende ist, glaube ich, dass es natürlich nicht die eine gute Möglichkeit gibt. Es gibt für alle Personen da draußen 1000 Möglichkeiten und viele unterschiedliche Richtungen und vieles wird funktionieren, nur nicht für mich. Also diesen Mut auch zu haben, zu sagen ich halte mich dran, was ich mit mir vereinbart habe, das hätte ich einfach alleine nicht geschafft und es hört auch nicht auf. Also ich würde auch niemandem sagen Hör auf damit, wenn du einmal einen Schritt gegangen bist, weil die Wachstumsmärkte kommen wieder und die die Ängste hören dadurch auch nicht auf, oder? Oder die die Suche nach Wie geht es jetzt? Wie geht es jetzt weiter? Muss ich jetzt was anders machen?*

*Julia: Ja, absolut, absolut. Und bei dir finde ich es auch so schön, weil du wirklich einen ganz klaren Fokus hast und sagst: Ich will nicht 40 Stunden plus arbeiten, sondern für dich auch ganz klar definiert hast, dass du eine bestimmte Anzahl an Stunden arbeiten möchtest, weil du auch für deine Kinder und deine Familie da sein möchtest.*

*Jutta R.: Genau. Also ich habe drei Kinder, die sind noch kleiner, aber in der Schule mittlerweile und das ist einfach ein voller Familienalltag für mich. Und ich habe auch gemerkt, ich möchte die Nachmittage frei haben. Also ich weiß, dass viele Frauen und Mütter immer wieder damit*

*hadern. Muss ich jetzt in ein klassisches Modell, die Nachmittage frei? Und ich habe gemerkt es sind ja nicht nur meine Kinder. Ich möchte das so, ich habe gerne Zeit auch für andere Dinge. Ich versinke dann in irgendwelchen Romanen und lese was anderes, mache viel Sport, will raus. Also ich habe einfach schon damals im Angestellten-Job gemerkt, ich will das nicht, dieses 40 Stunden Modell. Und da war es jetzt einfach auch an mir, mutig zu sein und zu sagen, wenn ich das nicht möchte und auch für die Kinder und für meine Zeit mit den Kindern, dann muss ich mein Business so strukturieren und so aufbauen, dass das für mich funktioniert. Und das braucht auch gewisse mutige Schritte und gewisse Dinge, die ich dann einfach nicht machen kann.*

*Julia: Ja. Absolut. Und es braucht ja noch mehr Fokus auf die wesentlichen Aufgaben. Wenn du nicht gleichzeitig entscheidest, dass es bedeutet, dass du mit weniger Zeiteinsatz weniger Erfolg hast, sondern wenn du dich auch dafür entscheidest, dass das keinen Einfluss auf deinen Erfolg haben muss.*

*Jutta R.: Genau, das ist mir total wichtig. Das ist inakzeptabel für mich gewesen, auch im Gedanken zu sagen okay, ich mache halt irgendwie vielleicht ich habe die Hälfte der Zeit und schaff deswegen den halben Erfolg. Das will ich nicht. Und dafür habe ich mich entschieden. Und da auch verbindlich zu sein und die Schritte zu gehen, die das möglich machen, ist für mich auch so ein ganz, ganz wichtiger Gewinn aus dieser inneren Ruhe und der Stabilität der Gruppe und der Mastermind. Ja, ja,*

*ja und auch dieses verbindlich sein mir gegenüber, das hast du auch mal gesagt. Das finde ich total wichtig zu sagen, ich habe mich dafür entschieden. Was heißt das jetzt für mein Leben? Und es ist eigentlich ganz egal, ob es das Business ist oder jeder andere Lebensbereich. Es ist einfach: Die Schritte dürfen wir gehen und müssen wir dann auch umsetzen.*

*Julia: Ja, ja. Wie können wir uns das ganz konkret vorstellen? Also du hast irgendwann im Laufe der Mastermind entschieden. Ich möchte, ich glaube, es sind 20 Stunden, die du arbeiten möchtest.*

*Jutta R.: Ja, genau, so 25 mache ich wahrscheinlich realistisch.*

*Julia: Okay. Und dann weiß ich noch, dass du wirklich damit gehadert hast, nicht nur deine Kunden Termine zu erledigen. Das war, glaube ich, relativ simpel. Dann festzulegen, okay, da nehme ich Kundentermine an, hier mache ich Kennenlerngespräche. Aber dann war dieses leidige Thema Social Media. Und der Gedanke, glaube ich, war: Das macht so viel Arbeit oder es braucht so viel Zeit oder sowas. Ja.*

*Jutta R.: Also genau, Social Media umtreibt mich immer mal wieder so meine meine Präsenz da. Aber ich habe. Ich ertappe mich immer mal wieder dabei zu denken Oh, jetzt mache ich wieder Content. Wird das*

*jetzt kompliziert oder? Wird das jetzt irgendwie anstrengend? Also da ist man definitiv schon weiter zu sehen. Nein, das ist nicht anstrengend. Ich mache hier meinen Beitrag und genau diese Kontinuität hat mir den Erfolg auch gebracht, meine Präsenz. Und ich habe das dann so strukturiert, dass ich wirklich montags mein Content Tag habe und mittlerweile von einer Assistentin unterstützt werde, die mir noch viel mehr hilft, diese Struktur auch verbindlich zu halten, weil sie einfach auf meine Inhalte wartet, damit sie weiterarbeiten kann. Ja und es ist wirklich kein Problem. Also ich merke, ich habe auch den Anspruch, die Ferien meiner Kinder Urlaub zu machen und ich würde sagen, 90 % der Zeit klappt das. Also auch das ist möglich und es ist kein Problem, das vorzubereiten. Also ich habe gemerkt, so sehr ich mich befreit habe von irgendwelchen Dingen, wann ich arbeiten muss, wann ich nicht arbeiten darf zum Beispiel, desto einfacher wird also zum Beispiel auch das Wochenende. Dass ich einfach am Anfang sehr heilig freigehalten habe, habe ich dann irgendwann gemerkt: Es ist leichter, wenn ich dir eine Stunde den Newsletter zum Beispiel auf den Wochenend, auf das Wochenende verschiebe. Und es ist für mich angenehmer, leichter und eigentlich für alle total okay. Und auch da, diese Freiheit zu haben und das zu hinterfragen, was wir für Meinungen haben, wann was sein darf, hilft einfach. Und so ist es mir möglich, diese Struktur zu halten. Ich mache wirklich am Montag meinen Content. Ich mache immer wieder dazwischen, wenn ich Ideen und Inspiration habe, schreibe ich das auch auf, so dass das immer gut gefüllt ist. Und die restlichen Tage habe ich meine Kundentermine und das geht. Und auch die Kunden, die haben Zeit. Das geht.*

*Julia: Das ist auch eine Angst, die viele haben, dass sie die Termine nicht vorgeben oder wahnsinnig flexibel sein wollen, abends, früh morgens, am Wochenende bereitstehen wollen, um dann auch ja aus Mangel-Mindset heraus möglich zu sagen Ich, ich muss flexibel sein für meine Kunden, um sie zu halten.*

*Jutta R.: Ja, ja, ja, genau. Ich habe auch tatsächlich manchmal früh morgens Termine, weil ich für mich entschieden habe. Das ist leichter als für mich Abend. Und es ist auch eine gute Zeit für mich, weil die Kinder gehen dann irgendwie um 7:30. Ich habe tatsächlich diese Woche die aktuell grad um 7:30 einen Termin, aber auch das ist für mich leichter möglich. Und eben diese bewusste Entscheidung: So will ich es machen.*

*Julia: Super! Ja, ja. Total gut. Ja, jetzt hast du eben auch die Gruppe angesprochen in der Mastermind. Wie hilfreich ist das für dich, dieses Umfeld zu haben von anderen, von anderen Selbstständigen, anderen Unternehmerinnen, den Austausch? Wie erlebst du das?*

*Jutta R.: Also für mich ist das total positiv und wichtig, weil weil gerade für unsere Mindset. Wir merken dann täglich, alle andern haben diese Probleme, auch die wir haben. Also diese Gedanken, die wir haben, die Ängste, dass das vielleicht auf und ab geht oder Sorgen, die wieder hochkommen oder dieses auch diese, dieses rauf und Runter im Business,*

*diese Entwicklung, dass es nicht so eine stetige, gleichbleibende Laune ist jeden Tag. Die erleben alle. Und damit umzugehen ist dann einfach auch ganz gut in der Gruppe. Und ich finde so insgesamt mein mein Commitment erhöht sich durch die Gruppe. Also einfach zu sagen: Das ist mein Ziel, es kennen alle, es ist transparent. Es gibt ja diese wöchentlichen Updates, die wir posten für die ganze Gruppe. Das ist einfach auch der Ansporn, die Dinge zu erledigen, weil da geht auch nichts durch. Also wenn ich da reinschreibe, wird nichts gemacht, dann wird es dir oder der Gruppe auffallen und es wird gefragt, was da los ist. Also man kann sich dann einfach auch nicht sagen Ach, diese Woche halt nicht. Sondern das auch zu überwinden. So Motivations Tiefs, die bestimmt alle haben. Aber in einer positiven Art und Weise einfach was gut tut, die zu überwinden. Und weil wir dadurch einfach auch wachsen, dass dieses Commitment in der Gruppe ist super. Und auch ich finde es besonders toll, dass es ganz unterschiedliche Personen sind. Das es sind jetzt auch nicht alles Coaches, sondern ganz unterschiedliche Businesses dabei. Und es gibt ja einige Teilnehmer, die länger dabei sind. Und ich finde, diese gemeinsame Entwicklung ist ganz, ganz toll. Das verbindet einfach. Wir unterstützen uns. Es gibt da überhaupt keine Diskussion, dass wir uns nicht unterstützen, egal ob Social Media, sondern es ist sitzt jeder im Boot und es will jeder das Gleiche.*

*Julia: Ja, und das denke ich auch. Das ist vielleicht, was man so aus den angestellten Zeiten nicht so kennt, dass es um Kooperation geht, dass es um Unterstützung geht, dass wirklich wir alle, also mich eingeschlossen. Ich will ja auch, dass ihr erfolgreich seid und dass diese dieses Umfeld zu*

*schaffen ist für mich auch total wichtig. Also ich suche mir das halt bei meinen Coaches, um dann im Umfeld zu sein, um zu gedeihen und von anderen zu lernen oder auch andere zu unterstützen. Und ich finde das ist was, wo vielleicht Frauen auch noch besonders talentierter drin sind, halt nicht die Ellenbogen auszufahren, sondern wirklich auch zu sehen hier ist ein unterstützendes Umfeld, aber ich finde es auch schön, dass es klappt, das in die Praxis umzusetzen.*

*Jutta R.: Ja, es ist wirklich ein total für mich ein total sicherer Rahmen. Und gerade also gerade in diesem Gründungsbereich sind ja oft, auch wenn man irgendwie Startups anschaut, sind ja immer zwei Founder da. Und in diesem Online Business Bereich ist man ja ganz oft allein. Ja, und das ist einfach nicht gut und das ist auch gar nicht leicht. Und diese Sicherheit in der Gruppe, dass man überhaupt nicht alleine ist und dass es da einige Menschen gibt, die wirklich detailliert auch Bescheid wissen und mitsprechen und Tipps geben und Feedback geben und coachen. Das ist einfach unbezahlbar und wichtig. Es ist einfach für mich total essenziell.*

*Julia: Ja, und ich glaube, durch dieses Soloprogramm Online Business sitzen ja die meisten zu Hause oder saßen auch schon vor der Pandemie hinter ihrem Bildschirm. Und dieses Gefühl von Überforderung, Einsamkeit, dieses bei bei anderen klappts alles. Wenn man dann nur auf Social Media guckt und sich mit der Fassade von Anderen vergleicht, eben über alle anderen habens voll im Griff und alles funktioniert, Sind*

*mega erfolgreich, ziehen links an dir vorbei und du selber schaffst es halt nicht. Also so habe ich mich zumindest gefühlt. Und da dann auch zu sehen, wenn man dann auch in einem sicheren Rahmen gemeinsam hinter alle Fassaden, um zu sehen. Da bröckelt es überall und alle brauchen Unterstützung und haben Bedürfnisse, die dann in der Gruppe auch aufgefangen und befriedigt werden können.*

*Jutta R.: Ja, total. Und für mich ist das wirklich, dass das Business noch mal so auch neben meinen Kindern, die auch schon ein großer Spiegel und viel für die eigene persönliche Entwicklung, also da gibt es viel zu lernen. Aber für mich ist dieses Business wirklich noch mal ein Riesenschritt in meiner persönlichen Entwicklung. Und auch das ist in dieser Gruppe, weil dies durch diese Themen, durch diese Ängste, durch diese, diesen Mut, den wir da brauchen, durch diese Transparenz, durch das sich zeigen, gibt es einfach so viele Dinge, die wir beiseiteschieben dürfen und auflösen dürfen in uns, dass ich mir selbst tatsächlich dankbar bin, dass ich es tu. Schon allein aus dem Grund, weil ich einfach, was mir besser geht in meinem ganzen Leben, ja. Nicht was leicht ist, diesen Weg zu gehen, aber am Ende ist es einfach, wird es immer besser, weil ich mehr ich bin. Und das kann man einfach nur ermutigen. Ja, total egal wie man sich mit sich auseinandersetzt, aber diese Herausforderungen machen einfach total Sinn.*

*Julia: Ja, absolut. Und dann auch wenn man irgendwann bestimmte finanzielle Ziele erreicht hat, was bleibt dann noch? Dann bleibt ja*

*eigentlich nur noch die persönliche Entwicklung und der Weg des Wachstums, weil das Geld an sich ist ja dann nur Mittel zum Zweck, um Erlebnisse zu ermöglichen oder andere Möglichkeiten auszuschöpfen. Ja, aber das ist ja nicht der ... Also ich glaube, viele glauben zu Beginn, dass das das ultimative Ziel ist, eine bestimmte Summe zu erreichen oder eine gewisse Sicherheit dadurch zu kreieren. Aber das kann Geld ja gar nicht leisten. Das ist ja nur eine Zahl auf deinem Konto.*

*Jutta R.: Ja, die uns so dabei hilft dahinter zu schauen.*

*Julia: Ja, genau.*

*Jutta R.: Weil es einfach, weil wir es so gerne haben. Und das dürfen wir. Finde ich auch gut so! Ja, ja, aber es ist wirklich einfach so spannend zu schauen, was ist in mir los, das mich davon abhält, auch einfach das zu machen. Weil das war ja auch so ein Thema für mich, dass ich mich so abgelenkt habe, dass ich nicht wirklich nachhaltig nicht nur über Monat, sondern nachhaltig länger in die Umsetzung gekommen bin. Und das ist ich glaube, wir brauchen brauchen ja viel weniger, als als wir überhaupt festlegen oder denken tun zu müssen. Und das ist ja auch noch mal ein riesen Gewinn durch die Mastermind, dass ich eigentlich alles gestrichen habe, so ziemlich. Und ist viel leichter gemerkt habe. Ich kann das auch locker alles streichen, im Gegenteil, das ist so notwendig.*

*Julia: Ja, also da bin ich auch ein Riesenfan davon, einfach das Business simpel aufzusetzen, weil es halt, wenn du es groß machst, halt immer komplexer wird. Und ein simples Business wird schon komplex genug. Und ja, wie war das bei dir konkret? Also wie viele Angebote hattest du oder was hast du alles weggestrichen?*

*Jutta R.: Also ich glaube, ich habe sehr klassisch angefangen mit drei Angeboten, so vielleicht wie wie man es auch noch gemacht hat. Ich finde ja auch in diesem On, in diesem Solopreneur Online Businesswelt ist ja auch so, tut sich auch viel und verändert sich viel, was jetzt gerade auch so Mode ist. Deswegen darf man das wirklich immer hinterfragen. Ja, und ich habe aber auch selber schnell gemerkt, dass ich kann das gar nicht so unterscheiden die Produkte. Ich will das eigentlich nicht. Ich will auch nicht noch ganz viel Content schreiben. Das habe ich am Anfang gemacht, dass ich irgendwie versucht habe, über Blogs viel zu machen. Da habe ich mir gedacht, ich soll doch was anderes machen. Vielleicht muss ich jetzt da einen Podcast machen. Und ich verwende wirklich bewusst das Wort muss, weil diese Diese Gedanken waren einfach die ganze Zeit da. Ja, und das zu simpel. Und zu sagen, ich traue mich auch nur ein Angebot zu haben. Also unabhängig jetzt von Firmen angeboten, die ich vielleicht dann ab und an noch mache. Aber zu sagen, im Coaching habe ich dieses eine Programm mit den unterschiedlichsten Follow up Programmen, die aber auch sehr klar sind. Und das verkaufe ich. Und dabei bleibe ich und darin bin ich der Experte. Und das bildet mich so ein komplett in dem ab, was ich machen möchte. Das es viel einfacher, auch wenn wenn wenn unser Gehirn meint uns manchmal*

*sagen zu müssen es ist leichter 1000 Sachen zu haben, weil wir dann bessere Erfolge erzielen und ich glaube das ist wirklich dagegen das Gegenteil.*

*Julia: Ja absolut.*

*Jutta R.: Also Reduktion. Darf man sich einfach trauen?*

*Julia: Absolut. Und es ist auch mutig. Und es ist meiner Meinung nach gerade zu Beginn leichter, sich zu verzetteln und leichter ein Potpourri an Angeboten zu machen oder genau wie du es beschrieben hast, von einer Möglichkeit zu anderen zu springen, anstatt zu sagen: Ich committe mich jetzt für dieses eine Angebot und. Schule mein Mindset oder trainiere mein Gehirn so sehr, an dieses Angebot und an mich zu glauben und auch daran, dass es genug Kunden finden hat oder finden wird oder ich genug Kunden finden werde, die auch Ja zu diesem Angebot sagen. Bis du dann die Ergebnisse kriegst, die du haben willst. Und das hast du ja geschaffen. Du bist ausgebucht als Coach.*

*Jutta R.: Ja, genau.*

*Julia: Du hast für dich definiert, was es heißt, ausgebucht zu sein. Und dann bist du losgegangen und hast dein Angebot verkauft.*

*Jutta R.: Genau. Und auch ich hatte viele Gedanken. Das geht so nicht. Und da muss jetzt doch noch was anderes her. Und dann hat das eben auch mit Unterstützung der Mastermind wirklich dabei zu bleiben und eben nicht abzubiegen und auch zu erkennen. Das sind einfach neue Ausreden, so in mir drinnen, um abzulenken davon, dass ich vielleicht einfach weitermache und das Vertrauen habe, dass das genau so passt, wie ich das definiert habe. Dass es einfach etwas, was so wichtig für mich ist und war. Ja.*

*Julia: Ja. Ja, und ich finde es ein spannender Nebeneffekt ist auch neben der Tatsache, dass alles andere simpler ist. Wenn du natürlich nur intern Abläufe brauchst für ein Angebot und extern on boarding. Und so weiter. Ja auch alles dann klar ist, ist, dass es, dass du auch das Verkaufen wirklich ganz anders lernst, dein Marketing viel klarer und deutlicher wird, weil es klar und deutlich sein muss, damit jemand ja sagt, weil er da nicht sagen kann ich hätte gerne immer das andere, weil es gibt nichts anderes.*

*Jutta R.: Genau. Und das zwingt einem so gut da auch wirklich immer nachzu schärfen, herauszufinden, sich wirklich tatsächlich mehr mit den Kunden Problemen zu beschäftigen. Was wir, was ich auch am Anfang,*

*was wir gerne machen, dass wir dann in den eigenen Köpfen, in meinem eigenen Kopf die Themen hervorholen, die natürlich erfahrungsgemäß sich viele damit decken, weil man weil hier, einfach weil wir alle ähnliche Themen haben, wenn es um Ziele oder Erschöpfung oder Energie geht. Aber letztendlich ist es wirklich die beste Möglichkeit, so simpel wie möglich sich nur auf den Kunden zu konzentrieren. Ja, es ist und das geht dann.*

*Julia: Ja, absolut. Kannst du dich an irgendeine Situation erinnern, wo vielleicht so ein Tiefpunkt in der Mastermind oder wo du mir am liebsten den Hals umgedreht hättest oder so?*

*Jutta R.: Nee, ich kann mich erinnern, dass ich MIR Ich mir manchmal, also dass ich Gedanken hatte wie. Und ich erlebe es der eine Mastermind, dass das andere auch sagen. Wie also diese Selbstständigkeit, dieses Business, das so mühsam, das ist eigentlich jetzt noch anstrengender als davor, obwohl ich ja das viel leichter haben wollt. An solche Gedanken kann ich mich erinnern. Ich kann mich vielleicht an immer wieder Gedanken erinnern Ist das jetzt wirklich der richtige Weg? Sollte ich nicht doch was anderes machen? Sollte ich nicht doch noch mehr? Soll ich mich jetzt da so herunter fokussieren? An solche Dinge. Aber nicht so, dass sie mir so vehement im Kopf geblieben sind, sondern das ist immer, ich weiß genau, immer wieder, wenn mich einfach auch Personen gefragt haben Wie machst du das aktuell? Warum? Wieso klappt denn das alles? Ist so eine wahnsinnige Erleichterung zu sagen.*

*Weil es so simpel ist. Ich mache nicht viel. Ich mache das, was ich, wofür ich mich entschieden habe, konstant. Mein Content, meinen gratis Content, meinen Club am Donnerstag. Ich habe jeden Donnerstag einen Club, wo ich live bin, über Zoom. Das mache ich kostenfrei. Das ist super, funktioniert für mich wunderbar, weil es einfach ein gutes für mich persönlich einfach so ein gutes Format ist. Ich mache das auch wirklich richtig gern. Ich habe da nie den Gedanken jetzt mache ich da alles gratis. Die Kunden, die da im in dem Club sind, immer wieder fragen Sie mich, ob sie was zahlen können. Kleinen Beitrag, weil sie mir so dankbar sind. Sie fragen mich, ob sie mir irgendwas helfen können im Business. Also das habe ich jetzt schon mehrfach bekommen und ich bin einfach nur total dankbar, weil das ist ein Start in den Tag, der mir Energie gibt. Das fällt mir leicht und das mache ich jetzt schon über ein Jahr und mache auch weiter. Und das ist so, mehr mache ich dann aber auch nicht. Also präsent sein, Kooperationen, Events, ab und an, aber das mache ich. Das zweite jetzt. Jetzt ist es Ende August und ich mache das zweite Event im September fürs ganze Jahr. Also es ist jetzt. Ich bin nicht dauerbeschäftigt und auch die Events, meine meine Trainings erfinde ich nicht neu, sondern ich mache eigentlich eines, was ich wirklich gut mir gut überlegt habe, wo ich viel Input auch von meinem Institut aus Amerika bekommen habe. Ich ändere das auch nicht dauernd. Und das kann ich einfach auch nur empfehlen. Es muss nicht verändert werden, dauernd.*

*Julia: Und das hast du mit deinen Launches ja auch gemacht, dass du immer wieder das gleiche Webinar gegeben hast. Und viele trauen sich*

*das nicht, weil sie dann denken, sie müssten Varianz bieten, oder das haben sie doch schon mal erzählt. Was sind für dich diese Leitgedanken, die dazu führen, dass du dich traust, das so kontinuierlich anzubieten?*

*Jutta R.: Also natürlich jetzt auch die Resonanz, dass ich relativ schnell auch gemerkt habe, das funktioniert, ich werde besser, ich kann mich besser entfalten. Mir geht es besser mit dem einen Produkt. Auch diese Möglichkeit, meine Gedanken zu stoppen, zu sagen Nein, ich brauche mir nichts anderes überlegen, Ich mache das jetzt weiter, ich bin da nicht aufzuhalten. Ich finde auch den Gedanken, den wir immer in der Mastermind haben. Ich bin entschlossen, das mache ich jetzt einfach ganz, ganz wichtig. Und ich habe dann bei meinen Webinaren gemerkt, dass ich ich bin teilweise richtig nervös geworden, wie ich gemerkt habe, die gleichen Personen sind im gleichen Webinar wie beim letzten Mal. Und das war überhaupt kein Thema. Die waren teilweise noch aktiv, war im Chat die, die das war ganz offensichtlich ganz bewusst entschieden. Ich wurde immer wieder gefragt Wann machst du es wieder? Also um mir auch zu beweisen, das ist nur eine verquerte Wahrnehmung meinerseits, dass ich jetzt hier was Neues machen muss. Und auch ich weiß, dass ich in manchen Trainings mehrfach bin. Es ist wir, wir es. Wir brauchen das nicht nur einmal hören, dann können wir das längst noch nicht umsetzen.*

*Julia: Absolut. Ja, denke ich auch. Wir lernen durch Wiederholung hier und du präsentierst das natürlich auch anders. Wenn du dich weiter entwickelst, präsentierst du, legst du die gleichen Inhalte anders dar oder*

*erklärst es vielleicht kompakter, deutlicher, simpler. Und das hilft natürlich auch, dass es dann zu Klarheit bei deinen Kunden führt.*

*Jutta R.: Genau. Ich habe mehr Beispiele von meinen Kunden. Ich habe mehr das Wording von meinen Kunden, das ich viel leichter verwenden kann. Einfach was so normal ist für mich und so rund dann in sich geschlossen und ich einfach total dahinter stehe und richtig Freude habe, damit zu arbeiten. Und ich brauche auch nicht mehr Produkte in dem Sinne, dass ich, weil es ist sehr vielseitig für mich ist.*

*Julia: Ja super. Ja und jetzt ist ja die große Frage Klappt es denn wirklich mit nur 20 25 Stunden die Woche interessante für dich attraktive Umsätze zu verdienen? Also wir haben es ja im Prinzip am Anfang schon gesagt, aber so du steuerst ja jetzt auf die 100.000 € zu. Wie ist es möglich mit 25 Arbeitsstunden die Woche?*

*Jutta R.: Wie habe ich es möglich gemacht? Also es ist ich habe gemerkt, bei mir ist es am Prozess des Mutes. Ich habe einfach gemerkt, wenn ich das haben will, dann heißt es, Schritte zu gehen. Das heißt, ich darf präsenter werden, ich darf meine Community ausbauen, ich darf einfach breiter werden in meinem Auftritt, in dem, dass mich Menschen sehen. Und das andere war, dass ich den Preis dahingehend anpasse, dass es für mich passt und für meine Klienten aber auch, dass ich meine Ziele erreicht. Und das meine ich mit mutige Schritte gehen, wenn wir uns*

*entschieden haben, bestimmte Stundenanzahl zu arbeiten. Und ich du weißt das, wie pingelig ich in meinem Kalender bin, dass der ja nicht überfüllt ist. Das ist wahrscheinlich die größere Angst, als irgendwie ein Umsatz nicht zu machen. Das ist einfach für mich die bewusstere Entscheidung, die Schritte zu gehen und die Maßnahmen zu setzen, sei es im Preis, sei es im nächsten Jahr in die Gruppe zu gehen. Sei es einfach, mich mutig zu trauen, an mir selbst zu arbeiten, dass das funktioniert. Es ist bin nur ich. Also das ist einfach so.*

*Julia: Ja, absolut. Und damit ist es auch wieder der Beweis, dass die Ergebnisse wirklich im Kopf beginnen. Ja, dass du mit diesem klaren Gedanken Ich mache das möglich losgegangen bist und motiviert warst, inspiriert warst, entschlossen warst, das Business dann so aufzusetzen, dass es für dich funktioniert.*

*Jutta R.: Ja, und was für mich dann noch so ganz, ganz wichtig ist. Und es klingt total banal, Aber wenn wir auch in der wenn wir einfach oft hören, wir müssen unsere Gedanken strukturieren und uns das Ziel setzen, in die Richtung zu gehen. Und wenn wir überzeugt davon sind, dann klappt das schon. Und da ist so wichtig, dass es einfach für mich wichtig, diese Brücke zu schlagen zwischen Das klappt, wenn ich wirklich frei mache, mich von irgendwelchen Vorgaben und das dafür kontinuierlich umsetze, was dazu führen wird. Und das ist einfach wichtig. Es klappt nicht einfach so, also.*

*Julia: Das, das ist wichtig, das zu betonen!*

*Jutta R.: Es klingt natürlich, das ist banal, aber es klappt nicht einfach so, wenn wir nicht ganz, ganz kritisch beobachten, ob wir wirklich das umgesetzt haben, was wir uns vorgenommen haben oder kurz bevor es klappt. Aufhören, die Strategie ändern, doch was anders machen und uns ablenken. Das ist ungünstig, denke ich.*

*Julia: Ja, auf jeden Fall. Das verzögert dann natürlich, dass du am Ergebnis ankommst. Ja. So gut, so, so, so, so gut. Ich gucke hier noch mal auf unseren Spickzettel, ob wir auch wirklich über alles gesprochen haben.*

*Jutta R.: Ja.*

*Julia: Also weniger Stress hast du noch geschrieben, Viel mehr Leichtigkeit.*

*Jutta R.: Ja, es ist denke ich, auch noch mal wichtig zu betonen. Dieses, also heute hat heute, wenn bin auf dem Sofa gelegen und habe kurz geschlafen.*

*Julia: Ich bin ein großer Fan vom Mittagsschlaf.*

*Jutta R.: Sag mal, was hast du für ein Leben? Ja, und genau das ist das, was ich will. Ich will so einen Alltag. Ich mag meine Pausen, ich mag diese Leichtigkeit. Ich beschäftige mich gern zwischendurch mit anderen Dingen. Ich habe nie einen Termin nach dem anderen. Ich habe immer Pausen dazwischen. Und das ist für mich diese Leichtigkeit und diese Stressfreiheit. Und auch das geht. Ja.*

*Julia: Und das finde ich total wichtig, das auch zu sagen, weil du auch so dein Business aufgebaut hast. Es ist jetzt halt nicht so, so wie ich das gemacht habe. Ich habe halt rein gebuttert ganz viel, weil ich bin halt so der Totale, wo kann ich noch mehr machen?-Typ Ich finde es so erfrischend, deine Position zu sehen, um zu sagen Nee, ich mach das von Anfang an, gebe ich mir diese freiwillige Begrenzung und die freiwillige Einschränkung. Und das ist ja genau so bei der KalenderPlanung und auch bei der strategischen Ausrichtung, der Ausrichtung des Business ganz ähnliche Entscheidungen zu sagen. Darauf lege ich meinen Fokus und ich habe den Mut, alles andere wegzulassen.*

*Jutta R.: Ja.*

*Julia: Weil das trauen sich auch viele nicht, aus diesem Mangel heraus zu denken, das reicht dann nicht. Aber für dich zu entscheiden, das reicht. Und da dranzubleiben und gleichzeitig möglichst für möglich zu halten und es möglich zu machen.*

*Jutta R.: Ja.*

*Julia: Dann auch die allseits beliebten sechsstelligen Umsätze einzufahren.*

*Jutta R.: Ja, genau. Und das, das ist für mich so diese ganz, ganz wichtiger Punkt, gar nicht mehr davon abzugehen. Doch, es geht. Und auch meine weiteren Umsatz Ziele, wo mein Gehirn jetzt auch davon spricht. Das wird aber jetzt schwer. Wie soll denn das gehen? Ja, aber das auch da dran zu bleiben und sagen doch, das geht. Und ich weiß es ja auch, dass es geht. Also grundsätzlich weiß ich das. Und trotzdem gibt es diese Gedanken immer wieder, dass das der nächste Wachstumsschub auch schwer sein wird. Und da dran zu bleiben. Ich bleibe trotzdem bei meinem Kalender und es wird trotzdem gehen. Das ist für mich so, dieses das Ganze und diskutierbar ist.*

*Julia: Ja und das ist super cool. Ich denke das ist auch also so, der Philosophie folge ich ja auch, dass dadurch, dass du Wert kreierst, sagen*

*wir mal durch deinen, durch, durch deinen Club, durch die, durch die Posts, die so machst. Durch seinen Newsletter gibst du ja diesen Vertrauensvorschuss und sagst Ich gebe euch schon mal Mehrwert kostenlos. Und dann könnt ihr entscheiden, ob ihr mit mir arbeiten möchtet. Dass dieser Wert, den du kreierst, auch durch Geld wieder zu dir zurückkommt. Und dabei ist nicht entscheidend, wie viele Stunden du arbeitest, sondern es ist entscheidend, wie viel Wert du kreierst. Und wenn du das kontinuierlich tust, kommt natürlich auch kontinuierlich dieser Wert wieder zu dir zurück. Ja, und insofern ist es einerseits total leicht oder was ich auch immer wieder höre, ist dieses na ja, aber das ist ja zu schön, um wahr zu sein zu sagen so ja, aber das ist ja eine schöne Positionierung, so Kunden dabei zu helfen, weniger zu arbeiten und mehr Geld zu verdienen. So, haha, wie soll das denn gehen? Na ja, so wie Jutta zum Beispiel!*

*Jutta R.: Ja, also das ist, glaube ich, das Allerwichtigste. Das merke ich auch bei meinen Kunden, so sehr dieses Wie soll denn das gehen, Mindset. Dass wir das einfach in die Tonne werfen, bei allem, was wir machen wollen. Das müssen wir konsequent in die Tonne werfen, weil das ist einfach nur der Ausschnitt, den wir erlebt haben. Und dass das nicht geht, weil wir es noch nie erlebt haben, ist natürlich ganz klar für unser Gehirn und für unser Mindset. Und das ist für mich einfach das größte Geschenk, dass das diese Arbeit an unseren eigenen Begrenzungen ein Muss ist. Wenn wir das, wenn wir erfolgreich arbeiten wollen, wenn wir authentisch arbeiten wollen, wenn wir anders das machen wollen, wenn wir einfach das Leben so gestalten wollen, wie wir es haben wollen, dann*

*ist es einfach ein Muss, das zu machen. Anders geht es nicht, was uns, während wir uns immer im Kreis drehen.*

*Julia: Ja, ja und werden halt nie wirkliche Zufriedenheit verlangen, weil es einfach nicht in Übereinstimmung ist mit dem, was du an Werten hast und was, keine Ahnung, Dein Herz, deine Seele, was auch immer eigentlich will.*

*Jutta R.: Ja, ja.*

*Julia: Mega. Voll gut. Was würdest du sagen, unterscheidet die Jutta heute von der Jutta von vor zwei Jahren?*

*Jutta R.: Meine Zuversicht ist da. Darüber habe ich in letzter Zeit auch viel nachgedacht, wie sehr wir das trainieren können, dass wir auch oft denken, das ist einfach so oder so ist es nicht. Das ist meiner Meinung nach nicht richtig. Wir können das alles trainieren. Also ich bin einfach viel zuversichtlicher. Ich würde sagen, ich bin persönlich viel weiter, viel kongruent mit mir, so innerlich ruhiger und auch richtig stolz da zu sein, wo ich jetzt bin. Dass ich das geschafft habe, diesen Job mir kreiert habe, den ich wirklich machen will. Ich mache das wirklich gern. Und das. Ja, dass es genau so funktioniert hat, wie ich das möchte und wie wir am Anfang alle, wenn wir anfangen, glauben, es geht vielleicht gar nicht*

*oder wir wissen es nicht. Oder dass es jetzt einfach diese Sicherheit da und jetzt bin ich ja wirklich nicht mehr aufzuhalten. Ich werde jetzt keinen Rückschritt machen, es wird einfach weitergehen. Ich weiß auch, dass die Herausforderungen da sein werden, aber dieses, dieses Kompromisslose, würde ich sagen, ist einfach da. Und das war vor zwei Jahren nicht da. Da war ein starkes Gefühl, eine starke Ambition da. Da wusste ich, das muss dahin gehen. Aber jetzt ist es einfach noch viel kompromissloser.*

*Julia: Ja.*

*Jutta R.: Und es geht so, wie es das will. Und das muss weiter so laufen.*

*Julia: Ja, und das wird es auch. Weil dieses Selbstkonzept hast du ja auch kreiert.*

*Jutta R.: Ja.*

*Julia: Das ist ja auch von dir geschaffen. Und deshalb, solange du dich nicht dagegen entscheidest, wird es auch bei dir bleiben. Sehr schön. Wer jetzt sagt, ich muss unbedingt mit Jutta arbeiten, das klingt ja mega, wenn sie noch einen Platz für mich frei hat. Wie können denn Menschen, die*

*Interesse haben, High Performance Coaching zu erleben, mit dir arbeiten und Kontakt mit dir aufnehmen?*

*Jutta R.: Genau. Also am besten ist, die kommen auf meine Newsletter Liste. Einfach auf meiner Website anmelden und sie kommen in meinen Club, weil da lernen Sie mich kennen und man kann einfach sehen, welche Themen umtreiben meine Kunden, welche Themen bearbeite ich da? Morgen spreche ich im Club darüber, wie wir mehr Energie haben können. Das ist dann schon um, wenn der Podcast rauskommt. Aber das Energie Thema zum Beispiel ist ein ganz, ganz wichtiges. Immer wieder. Da spreche ich ganz viel darüber, wie wir es schaffen, mehr Energie zu haben. Und all diese Themen kann man ganz gut im Club erleben und sonst mich einfach anschreiben. Man kann mich erreichen, man kann sich ein Gespräch bei mir buchen und dann Ja.*

*Julia: Du bist auf LinkedIn.*

*Jutta R.: Ja.*

*Julia: Und den Link packen wir auch in die Shownotes. Auf der Website packen wir ihn in die Shownotes. Und wenn man sich für den Newsletter anmeldet, bekommt man auch die Einladung zum Club.*

*Jutta R.: Ja, wenn, wenn man sich auf den Newsletter anmeldet, dann kriegt man auch den Club Link. Für den muss man sich dann extra anmelden, dass man die Zugangsdaten bekommt. Genau. Man kann mir auf Instagram folgen und auf LinkedIn gehen. Und. Genau.*

*Julia: Super. Ja, sehr schön. Also es war mir ein großes Vergnügen, dass du da warst. Und ich freue mich, dass ich dich schon so lange begleiten darf und auch gerne weiter begleite. Und ich finde es großartig, dass du auch so ein klares Zeichen setzt, dass all das möglich ist, was wir uns vorstellen.*

*Jutta R.: Ja. Das ist mir wirklich ganz, ganz wichtig, dass das ich hoffe, dass ich das gut heute betont habe. Und dazu möchte ich einfach alle ermutigen, die mit dem Gedanken spielen oder schon längst dabei sind, ein Business zu haben. Es geht, ja.*

*Julia: Super. Gibt es noch etwas, was du unbedingt loswerden möchtest heute?*

*Jutta R.: Ich glaube, das habe ich gerade gesagt. Also wirklich diese Ermutigung, viel bewusster Entscheidungen zu treffen und dass du dich selbst nicht ablenken lässt von Dingen, die nicht gehen. Dieses geht nicht, gibt's nicht, ist einfach finde ich ein sehr gewinnendes Mindset.*

*Julia: Auf jeden Fall. Super! Vielen, vielen Dank, dass du da warst.*

*Jutta R.: Ich habe mich sehr gefreut. Ich bin gerne in der Mastermind und möchte dir sehr danken dafür.*

*Julia: Absolut, sehr sehr gerne. Also weiterhin viel Erfolg.*

*Jutta R.: Danke.*

*Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann willst du unbedingt bei der Business Mindset Week dabei sein. Das ist eine fünfteilige Workshop-Reihe. Wir werden von Montag bis Freitag jeweils für eine Stunde an deinem Mindset arbeiten. Ich gebe dir etwas Input und dann gehen wir in deine Fragen und direkt in die Umsetzung. Und wir starten am 31.10. und du kannst dich über den Link in den Shownotes anmelden. Das ist <https://julia-lakaemper.com/businessmindsetweek/> in einem Wort und dort werden wir fünf verschiedene Themen ansprechen, sodass du dich jetzt für den Rest dieses Jahres, um deine Ziele noch zu erreichen, ausrichtest und dein Mindset auch auf das nächste Jahr und deine Schritte im nächsten Jahr ausrichtest und einen ganz klaren Fahrplan hast, den du dann befolgen kannst. Also melde dich an unter*

<https://julia-lakaemper.com/businessmindsetweek/> und ich freue mich,  
dich am 31.10. live zu sehen. Bis dahin.