

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 18:

#### WARUM DU DIR EIN GEHALT AUSZAHLEN WILLST



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 18.*

*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 sitze gerade in Hamburg in einem Hotelzimmer. Ich hoffe, du hörst nicht irgendwelche merkwürdigen Nebengeräusche aus dem Nebenzimmer oder von draußen. Meeresrauschen, wollte ich schon sagen. Irgendwelchen Stadt-Alarm. Ich habe mich jetzt hier so hermetisch abgeriegelt, wie ich nur konnte. Genau. Denn ich habe vergessen, eine Einführung für diese Folge einzusprechen - Und das geht ja gar nicht. Ich darf dir ein bisschen Kontext geben. Also, warum du dir ein Gehalt auszahlen willst, erzähle ich dir aus der Perspektive einer Solopreneurin.*

*Also ich bin natürlich, ich habe kein Startup gegründet, ich habe keine Investoren gesucht. Das will ich auch gar nicht. Ich will hundertprozentige Investorin in meinem Business sein. Das Problem war nur Ich hatte nur 800 € auf meinem Konto. Das heißt, ich musste Geld kreieren, um auch von meiner Selbstständigkeit leben zu können. Und mir ist es wichtig, dass es natürlich absolut in Ordnung ist, dass du nebenberuflich gründest, dass du dein normales Gehalt noch verdienst und deine Selbstständigkeit parallel aufbaust, dass du vielleicht auch einen Gründungszuschuss beantragst vom Jobcenter oder von der Bundesagentur für Arbeit, die dich dann erst mal sechs Monate finanziert oder zumindest erstmal die Fixkosten und das wichtigste abdeckt. Was ich wirklich, worauf ich hinaus will mit dieser Folge ist, dass du dich auf die Aufgaben besinnst, die dir Einkommen kreieren, damit du dir auch eine monetäre Wertschätzung in Form einer Privat-Entnahme eines Gehalts leisten kannst. Weil ich sehe das ganz, ganz viel, dass viele sich auf vielleicht Dinge, die Spaß machen, konzentrieren. Logo-Erstellung Branding-Erstellung, und doktern monatelang an Ihrem Elevator Pitch rum, dass sie in ein, zwei, drei Sätzen mehr oder weniger auf den Punkt sagen können, was sie eigentlich tun. Oder eine Website basteln, monatelang und selber an jedem kleinen Fitzelchen arbeiten. Das ist alles gut und schön. Und ab einem gewissen Punkt macht es natürlich auch Sinn, all diese Dinge zu haben. Aber das bringt dir keine Kunden, wenn du in deinem Kämmerchen sitzt und an deiner besten Website rum bastelst. Und deshalb verdienst du dann auch viel weniger Geld, als du in deiner Selbstständigkeit verdienen kannst. Und es ist auch eine Frechheit, böse gesagt, weil du kannst ja all deinen Kundinnen nicht helfen, den du*

*theoretisch helfen könntest, weil sie ja nicht wissen, dass es dich und dein Angebot gibt. Also, nochmal ein kleiner Rant zum Start.*

*Also, mir geht es darum, dass du natürlich erst mal in deiner Selbstständigkeit, in deiner Firma eine Situation kreierst, dass mehr Einkommen reinkommt, damit du dann auch deine Vision letztlich umsetzen kannst und dass du aber auch dir einen Teil davon abgibst. Wenn du jetzt zum Beispiel nebenberuflich gründest, du hast dein volles Gehalt, du brauchst nicht viel aus der Firma, das ist natürlich super. Dann kannst du alles wieder in die Firma reinvestieren und wächst wahrscheinlich viel schneller. Du kannst dir viel mehr Unterstützung holen. Und so weiter. Aber ein symbolisches Gehalt würde ich dir trotzdem empfehlen. Das muss ja nicht unbedingt hoch sein, damit du auch schon aus der Money Management-Perspektive alles so aufsetzt, dass du irgendwann, wenn du sagst okay, jetzt mache ich den Switch, jetzt gehe ich in die volle Selbstständigkeit, dass im Prinzip du nur noch die Zahl in deinem Online Banking ändern musst und und dann dein Gehalt anders verteilen kannst. Also guck einfach wie wie es für dich resoniert, was ich hier weiter empfehle. Wie gesagt, das ist jetzt nicht für Unternehmensgründer in Form von Startups, die mit Millionen starten und ja auch ganz oft ganz viel Geld verbrennen. Also ich glaube zu viel Geld zu Beginn ist auch gar nicht so gesund. Vor allem wenn du dich mit dem Unternehmen noch nicht wirklich auskennst und nicht so richtig weißt, was du tust. Deshalb fand ich für mich jetzt auch meine Notwendigkeit, da sehr sparsam sein zu müssen, privat persönlich viel zurückzustecken und wirklich mein Business als Asset zu sehen und zu sagen okay, in dich investiere ich jetzt, ich investiere in mein Gehirn als*

*Asset. Ich investiere in mein Business als Asset, damit es mir langfristig auch ein Gehalt ermöglicht, was ich wirklich haben will. Und natürlich vor allem noch viel mehr, dass ich meine Vision umsetzen kann und dass ich auch das Geld habe, das Einkommen habe, damit ich auch wirklich eine Firma aufbauen kann. Damit ich investieren kann in Menschen, damit ich investieren kann, in zunächst erstmal Freelancer, technische Tools, punktuell in Experten und dann aber auch investieren kann in feste Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, so wie ich das jetzt auch schon tue. Und das braucht meine Vision. Und deshalb habe ich dann in den ersten Jahren privat zurückgesteckt. Und nein, das hat keinen Spaß gemacht. Und ja, ich habe mir immer ein Gehalt ausgezahlt, ein sehr kleines. Ich kam ja von der Weltreise und von der Rucksack-Reise. Ich weiß, wie ich mit sehr, sehr wenig Geld umgehen kann und ich weiß aber auch, wie ich mit viel Geld umgehen kann. Und mir persönlich macht es viel mehr Spaß, mehr Geld zu haben, weil es einfach das Leben so sehr erleichtert und viel, viel mehr Möglichkeiten erschafft. Also, hab viel Spaß mit dieser Folge. Ich bin sehr gespannt auf dein Feedback und wenn dir unklar ist, was denn dann die Aufgaben sind, die dazu führen, dass du dir dann auch ein Gehalt auszahlen kannst, dann hör auf jeden Fall in die Folge von den sieben wichtigen Schritten, die du als Business-Starterin gehen willst.*

*Ich muss sagen, ich bin immer wieder total überrascht, wenn ich mit Selbstständigen spreche oder auch Kundinnen in meiner Money Flow Academy und die dann am Teil Money Management selber überrascht sind oder so sich fast in die Ecke gedrängt fühlen, weil ich empfehle, dass sie sich ein Gehalt auszahlen ab jetzt. Und ich finde das total wichtig. Ich*

*kenne das auch nur so, weil ich schon immer von meiner unternehmerischen Tätigkeit leben musste. Also, schon immer meine ich jetzt von Anfang an, ich hatte, was ich jetzt auch nicht empfehlen würde. Das ist nochmal ganz klar gesagt. Ich hatte einfach keine Rücklagen. Ich hatte noch 800 € auf dem Konto und bin einfach los gestartet. Das würde ich jetzt auch nicht empfehlen, aber ich musste sozusagen sofort Einnahmen generieren und ich musste mir regelmäßig einen Betrag auszahlen. Schlicht und einfach, weil ich ja meine Miete bezahlen musste, mein Essen bezahlen musste und so weiter halt meine Fixkosten tätigen musste. Es gibt aber andere Gründe, die darüber hinausgehen, warum ich glaube, dass es total wichtig ist, dass du dir ein Gehalt auszahlst. Und darüber sprechen wir in dieser Folge.*

*Ich glaube, dass es ein ganz wichtiges Zeichen ist an Wertschätzung und Anerkennung auf der monetären Ebene, dass du sagst: Hey, ich leiste hier ganz schön viel, ich investiere Energie und Zeit in meine Selbstständigkeit und ich möchte auch dafür honoriert werden. Du bist, wenn du startest, bist du ja vor allem Fachkraft in deiner Selbstständigkeit und du bist aber auch so viel mehr. Du machst noch Marketing, du machst Akquise, du lernst ganz viel dazu. Du bist die Expertin auf dem Gebiet oder wirst gerade zu der Expertin auf dem Gebiet. Du darfst netzwerken, du darfst neue Kontakte knüpfen, du darfst die ganzen administrativen Dinge erledigen. Und es ist so viel, was du als Selbstständige stemmen darfst, dass ich das total unfair mir selbst gegenüber fände, wenn ich dafür kein Geld bekäme. Es kann jetzt sein, dass du, sagen wir mal einen Riesen-Puffer an Rücklagen hast, dann kann das dafür sorgen, oder*

*kannst du dafür sorgen, dass du natürlich deine privaten Kosten auch darüber steuerst oder auch gewisse Investitionen aus diesem Fonds tätigst und dann sagst okay, das ist okay für mich. Ich habe jetzt ein bestimmtes Budget und es braucht ja ein bisschen, bis eine Selbstständigkeit wirklich startet und ich erlaube mir, mich da so quer zu finanzieren. So oder so finde ich es aber wichtig, dass du dich monetär honorierst, also entweder direkt aus deiner Selbstständigkeit oder aus Rücklagen, weil, überleg dir mal, was du da von dir abverlangst. Viele arbeiten ja auch wirklich unfassbar viel, also teilweise 60, 70 Stunden die Woche zum Start. Das muss nicht sein. Ich bin da ganz, ganz große Vertreterin, dass das auch mit maximal 40 Stunden absolut ausreicht, ein Unternehmen aufzubauen. Alles andere ist Mismanagement und der Fokus auf die falschen Aufgaben. Aber also Mismanagement deiner Zeit und Fokus auf die falschen Aufgaben. Aber auch das darfst du ja erstmal lernen und dafür - Also sagen wir mal, ich habe das ja auch falsch gemacht, jetzt in Anführungsstrichen. Ich habe wahnsinnig viel gearbeitet, sieben Tage die Woche. Wirklich, keine Ahnung, morgens, abends, mittags, nachts. Und das hat nicht zu den Ergebnissen geführt, die ich haben wollte. Natürlich nicht, weil mein Mindset total im Keller war und weil ich auch einfach nicht die richtigen Dinge getan habe. Weil ich nicht wirklich wusste, wie ich so eine Solopreneurship, so eine, ein Coaching-Business, wie ich es jetzt habe aufbaue. Das habe ich dann einfach nebenher gelernt und gemerkt okay, das geht ja auch viel leichter, das geht ja viel einfacher und ich kann ja ganz viel weglassen, was dazu geführt hat, dass ich dann weniger gearbeitet habe, viel, viel weniger. Und natürlich auch, dass ich höhere Umsätze hatte, sodass ich mir ein angemessenes Gehalt auszahle. Ich bin jetzt auch nicht der Meinung,*

*dass wenn du kein Geld verdienst und auch nichts dafür tust, also weder in deiner persönlichen Entwicklung noch im Marketing, im Verkauf, in der Akquise, dass du dir dann ein super fettes Gehalt auszahlen muss, dass du im Prinzip dir es sehr, sehr gemütlich machst in einer Situation, wo ich finde, wo du wirklich dich bewegen dürftest und wirklich was machen dürftest. Also belohne dich nicht zu sehr im Vorfeld oder durch ein sehr üppiges Gehalt, obwohl du gar nicht die die Aufgaben übernimmst und die Verantwortung übernimmst, das auch zu refinanzieren. Das ist also sagen wir mal zahl dir nicht 6.000 € im Monat aus, wenn du über Monate überhaupt keine Einnahmen hast und auch nichts dafür tust oder nicht das Wesentliche dafür tust, die Einnahmen zu erhöhen. Das darf natürlich angemessen sein.*

*Aber grundsätzlich dir eine Wertschätzung und Anerkennung dafür zu bieten, dass du dein Bestes tust, dass du dranbleibst, dass du an deiner persönlichen Entwicklung arbeitest, dass du an deinem Mindset arbeitest, dass du wirklich merkst, wo stehst du dir mental oder auch emotional im Weg, dass du diese Hürden überwindest und dass du aber natürlich auch ein Wissen entfaltest, auch durch deine Erfahrung, dass du los gehst, dass du bereit bist, Fehler zu machen. Da darfst du also, da würde ich von dir nicht erwarten, dass du super hart fällst. Auch insofern, dass du dir dafür dann gar kein Geld auszahlst und dann dir privat persönlich ein Riesenproblem schaffst, da vielleicht auch Schulden kreierst oder was auch immer. Also das würde ich da auf keinen Fall empfehlen. Ich finde es super, super, super, super wichtig, weil, wenn du dir mal vorstellst, nicht du würdest den Job machen, sondern jemand anderes. Wie viel Geld*

wärst du denn bereit, dieser Person zu zahlen für die Leistungen, die sie bringt? Schau dir das mal genau an, dass du erkennst, wie viel du wirklich tust. Ähm, nicht nur, ich meine jetzt nicht nur das Arbeiten an sich, sondern wirklich auch die ganze Denkarbeit, die Persönlichkeitsentwicklung, die du leistest, die dazu hinführt, dass du deine Ziele mehr und mehr erreichst. Und es muss jetzt nicht das Gehalt sein, das du dir letztlich auszahlt. Wenn du sagst so, Oh, das ist so viel wert. Aber das gibt mein Unternehmen gerade gar nicht her, dass ich mir das zahlen kann. Du kannst es dir aber als Ziel setzen und sagen - Also für viele meiner Kundinnen, gerade die in der Money Flow Academy sind, die sagen, ihr Ziel ist es, 5.000 € im Monat zu verdienen und dann sagen wir mal 2, 5, 2.500 €, sich auszuzahlen als Gehalt. Das ist ja okay, da kommt man schon mit über die Runden. Aber das ist jetzt auch nicht wahnsinnig üppig. Aber dass du sagst, dass es dass das ist ein Ziel, da möchte ich jetzt wirklich drauf hinarbeiten. Und vielleicht fängst du dann an, dir 1.000 € auszuzahlen oder 1500 und du sorgst aber auch dafür, dass du die wesentlichen Dinge tust, also dich bekannt machst, deine Expertise bekannt machst, dein Unternehmen bekannt machst und dafür sorgst, dass viele Menschen wissen, was sie bei dir bekommen, welche Lösungen für welches Problem sie bei dir einkaufen können oder wo du sie unterstützen kannst als Dienstleister oder mit deinen Produkten. Dass das wirklich klar ist und immer mehr und mehr Menschen kennen und wissen und auch natürlich immer mehr und mehr Menschen, mit denen du am allerliebsten arbeitest und wo du auch die größte Chance siehst, dass sie, dass sie die besten Ergebnisse erschaffen. Das finde ich super, super, super wichtig. Und dann hat es noch einen zweiten Vorteil, dass du auch bestimmte Systeme schon aufgleisen kannst. Also in Bezug auf Money

*Management gedacht, dass du dann dein Gehalt schon einteilen kannst in bestimmte Budgets und dafür sorgt, dass du deine Fixkosten übernimmst, dass du Rücklagen bildest, dass du auch Geld investierst und so dafür sorgt, dass das Geld für dich arbeitet und du für deine finanzielle Unabhängigkeit und Freiheit jetzt schon sorgst, mit bestimmten Prozentsätzen oder einem bestimmten Betrag pro Monat. Und dass du auch in der Lage bist, weiter in dich zu investieren, in Weiterbildungen, in Coaching, weil der Aufbau einer Selbstständigkeit einfach wahnsinnig viel damit zu tun hat, wie du dich als Person entwickelst. Und du brauchst auch einfach bestimmtes Wissen, was du vielleicht nicht mitbringst. Du brauchst eine gewisse Expertise, die du dir einkaufen willst und du willst natürlich an dir und deiner persönlichen Entwicklung arbeiten, um diesen unterschiedlichen Leveln, die da auf dich warten, auch wirklich gerecht zu werden. Und dann geht es natürlich noch darum, dass du auch vielleicht mal einen Teil abgibst und was spendest und natürlich auch dir mal was gönnst und ein gewisses Spaß-Budget hast, was du in die Dinge investieren kannst, die dir Spaß machen, die dir wichtig sind, die, die dir gut tun. Auch wenn das jetzt objektiv betrachtet vielleicht nicht unbedingt sinnvoll ist, aber dass du da auch für einen bestimmten Betrag für dich definierst und das kann dein Gehalt leisten und dann kannst du für dich ja entscheiden, gerade wenn du selbstständig bist. Du hast dein Geschäftskonto, von diesem Geschäftskonto, da gehen ja deine Einnahmen rein, da zahlen deine Kunden das Geld drauf, was sie, was sie dir überweisen für deine Arbeit und davon zahlst du dir monatlich ein bestimmtes Gehalt aus und dann geht dieses Gehalt in die unterschiedlichen Wege, die ich eben besprochen habe Fixkosten, Weiterbildungen, Rücklagen, finanzielle Freiheit, Spenden und Spaß.*

*So, und wenn du das hast, dann bist du natürlich super gut vorbereitet, wenn du dann mehr Geld verdienst. Die Wertschätzung und Anerkennung in monetärer Form kommt dann auch weiter. Du kannst dann vielleicht dir noch mehr leisten oder du legst einfach mehr Geld zurück, sodass du leichter deine Rücklagen aufstockst, dass du leichter deinen Vermögensaufbau betreibst, das kannst du für dich ja definieren, was da deine Priorität ist. Und natürlich gibst du dir auch durch andere Punkte und durch Reflektieren und dadurch, dass du dich erinnerst, was du leistest oder wer du auch bist, wer du geworden bist, was dazu geführt hat, dass du diese finanziellen Ziele jetzt erreichst. Dafür gibst du dir natürlich auch Wertschätzung und Anerkennung. Das geht jetzt nicht nur durch Geld, aber Geld ist ja macht ja auch Spaß. Du kannst dir dann vielleicht auch noch mehr Zeit einkaufen, indem du bestimmte Dienstleistungen einkaufst, indem du bestimmte Dinge auslagert, Aufgaben auslagert, sowohl privat als auch beruflich und dir da Unterstützung holst und dann mehr an dem arbeiten kannst, was für dich wirklich wichtig ist. Und wie gesagt, das Aufsetzen dieses dieses Modells, dieses Kontenmodells, das Sechs-Konten-Modell nach T. Harv Eker, was ich da empfehlenswert finde. Da ist es gar nicht so wichtig, ob das wirklich auf sechs Konten stattfindet, sondern dass du in sechs unterschiedliche Töpfe investierst, in diese, in dieses System investierst. Und auch das kannst du nur monatlich machen, dass du dafür sorgst, dass all diese finanziellen Bereiche abgedeckt sind, wenn du dir ein monatliches Gehalt auszahlst. Und auch aus diesem Grund finde ich das wahnsinnig wichtig, dass du eben keine Bereiche vernachlässigst, dass du*

*nicht sagst na ja, auch Rücklagen geht ja gerade nicht. Ich kann mir kein Gehalt auszahlen oder Fixkosten, so, hm, weiß ich auch nicht wie ich das jetzt machen soll, wie ich meine Miete zahlen soll, oder, naja, für Spaß ist jetzt halt auch kein Geld mehr übrig, oder, nö, Weiterbildung kann ich mir nicht leisten. All das macht natürlich überhaupt keinen Sinn. Und da also ich persönlich finde, es macht mehr Spaß - auch wenn es nicht unbedingt immer der leichtere Weg ist - mehr Einkommen zu generieren, als Kosten zu sparen. Manchmal gibt es Phasen, wo du genau beides brauchst, wo du sagst okay, ich kann mir jetzt noch nicht das Gehalt auszahlen, was ich vielleicht kenne aus meiner Anstellung und was ich gewohnt war. Ich bin jetzt bereit, meine Kosten zu reduzieren und mir ein geringeres Gehalt auszuzahlen und will aber weiterhin regelmäßig in diese sechs Töpfe einzahlen. Und es kann natürlich auch sein, dass du sagst Hm, irgendwie wünsche ich mir auch diese Wertschätzung und Anerkennung und ich will die auch in monetärer Form haben. Also da ist es total. Also mir hat es immer total geholfen, mich auf meine Aufmerksamkeit auf das Einkommen zu richten und zu schauen okay, wer muss ich sein? Also was muss ich denken, wovon muss ich überzeugt sein oder wovon will ich überzeugt sein, damit ich höhere Einkünfte habe? Damit ich die Investitionen tätigen kann, die ich in die ich tätigen will? Also sowohl privat, sagen wir mal im Sinne von Vermögensaufbau oder - Es kann ja mal sein, dass du dir einfach was kaufen willst oder mal wieder in einen schönen Urlaub fahren willst. Es ist ja voll okay, dass du die Bedürfnisse einfach erkennst und dafür sorgt, dass du sie dir leisten kannst, durch ein regelmäßiges Gehalt und natürlich dann auch durch ein Anpassen nach oben, wenn deine Umsätze steigen bis zu einem bestimmten Punkt. Und dass du aber auch dafür sorgt, dass wirklich alle finanziellen Bereiche*

*abgedeckt sind, damit du dir nicht ein Problem schaffst für die Zukunft, dass du jetzt schon ein Problem hast, weil du dir kein Gehalt auszahlt und vielleicht nur von deinen Rücklagen lebst und das halt einfach ein natürliches Ende hat und dann auch noch dafür sorgst, dass, keine Ahnung, Rücklagen nur weniger werden, nicht vielleicht neutral bleiben, weil du zwar einerseits aufbaust, aber auch immer wieder einzahlst, weil du nicht in deine finanzielle Unabhängigkeit investierst oder nicht weiter in dein Wissen investierst. Das wird nicht dafür sorgen, dass du dir perspektivisch mehr Gehalt auszahlen kannst. Da musst du für dich schauen, was ist da für dich die richtige Mischung, damit du deine Arbeit honorierst und wertschätzt durch ein Gehalt und auch dafür sorgen kannst, dass du alle finanziell relevanten Bereiche in deinem Leben auch abdeckst. Und da, selbst wenn es kleinere Beträge sind, dass du diese Struktur wirklich aufbaust und da schon einzahlst und dann brauchst du irgendwann nur noch die Summe zu erhöhen, die du von deinem Geschäftskonto auf deinem Privatkonto als PrivatEntnahme wahrscheinlich erstmal überweist. Ähm, und du kannst weiterhin in diese unterschiedlichen Töpfe einzahlen.*

*Also, das sind zwei super wichtige Aspekte, warum du dir da meiner Meinung nach direkt zum Start deiner Selbstständigkeit ein Gehalt auszahlen solltest. Und was ich gemacht habe und das halte ich auch für schlau, ist natürlich wirklich viel in deine Firma zu investieren, auch immer wieder zu reinvestieren. Ich hatte in einer Folge ja auch davon gesprochen, dass ich so ein Steuer, Einkommenssteuer-Fail hatte. Also in dem Jahr habe ich gelernt, dass es viel sinnvoller gewesen wäre, einen*

*Teil des Geldes als Kosten, also zum Beispiel für Freelancer oder für eine Mitarbeiterin zu investieren, weil so habe ich es direkt ans Finanzamt überwiesen. Also ich hätte dann einfach weniger Einkommen gehabt und hätte aber glaube ich schneller größere Sprünge in meinem Business gemacht, weil ich mir Unterstützung geholt hätte und weil es völlig okay gewesen wäre, in diesem Stadium mir einerseits einen Tick mehr Gehalt auszuzahlen und andererseits aber auch schon in andere zu investieren. Dass du da auch wirklich schaust, dass du deine Zahlen so im Blick hast und weißt und auch natürlich im Austausch bist mit Experten, die das aus ihrer Erfahrung mit anderen Unternehmern, mit Steuerberater:innen, dass du da im Kontakt stehst und auch weißt, was sind jetzt sinnvolle Ausgaben und inwiefern ist auch mein Gehalt eine wirklich angemessene und sinnvolle Ausgabe? Das sind die Punkte, die ich dir heute vermitteln wollte. Also. Bitte, bitte, bitte, bitte. Beute dich nicht selber aus. Weder monetär noch gesundheitlich. Achte wirklich darauf, dass du, darauf schaust, dass du nicht mehr als 40 Stunden die Woche arbeitest. Und wenn ja, erkenne warum erkenne, warum dein Gehirn dich da antreibt, weiterzumachen oder dich abhält, Pausen zu machen, dich abhält, Urlaub zu machen. Das ist auch, also Burnout entsteht wirklich im Kopf. Und dass du auch darauf achtest, dass du da Einfluss nehmen kannst, dass du das verändern kannst. Und ja, auch gerade was das Gehalt angeht, dass du da diese Ressource für dich nutzt und dir ermöglichst. Auch wenn es erst mal vielleicht nur ein symbolisches Gehalt ist. Wirklich so eine kleine Anerkennung deiner Leistung, die du dann peu a peu mit deinem Erfolg weiter erhöhst. Also warte nicht so lange darauf oder gucke nicht immer je nach Umsatz, sondern definiere wirklich etwas, was dir möglich macht, dass du deine Fixkosten tragen kannst und auch ein*

*bisschen Spaß hast und auch in deine finanzielle Zukunft investierst. Also, lass es dir gut gehen. Bis nächste Woche.*

*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.*