

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 19:

WIE DU UNBEWUSSTE BLOCKADEN LÖST – INTERVIEW MIT DR. JOHANNA DISSELHOFF



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 19.

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.

00:00:38

Julia: In dieser Folge wartet eine großartige Gästin auf dich. Dr. Johanna Disselhoff, ihres Zeichens Therapeutin und Hypnose-Expertin, die vor allem Menschen hilft, die psychosomatische Schmerzen haben. Aber auch zum Beispiel mir, die keine psychosomatischen Schmerzen hat, aber trotzdem total gerne mit Hypnose arbeitet. Ich finde, das ist eine großartige Ergänzung für die Techniken und Ansätze, die ich in der kognitiven Arbeit, aber auch so generell teile und unterstütze in der Arbeit, die ich anbiete, im Coaching.

00:01:15

Julia: Johanna und ich hatten ein Gespräch, was ich noch Stunden länger hätte führen können. Aber wir hatten eine harte Deadline, wann das Gespräch zu Ende sein musste. Auch um eure Zeit zu respektieren, haben wir es so kurz wie wir konnten gehalten. Hör mal rein. Also es ist super spannend. Wir tauschen uns über Hypnose natürlich aus. Wir tauschen uns über Money Mindset aus, wir tauschen uns über das selbstständig sein aus und die Blockaden, die wir körperlich spüren, die wir gedanklich haben und wie wir sie aus dem Weg räumen können. Und ich finde, es ist eine ganz wunderbare Folge geworden. Ich wünsche dir jetzt ganz, ganz viel Spaß dabei. Und vergiss nicht, wenn du dich für die Arbeit von Johanna interessierst, meld dich gerne für ihr Webinar an und den Kurs, den sie jetzt auch bald wieder startet. Den habe ich selber mitgemacht und kann ihn wirklich von ganzem Herzen empfehlen. Also wenn du da Interesse hast: Am Ende der Folge erzählt sie noch was dazu. Viel Spaß!

00:02:16

Julia: Hallo, herzlich willkommen zum Mindset Podcast. Ich habe heute einen Gast dabei, die großartige Johanna Disselhoff. Dr. Johanna Disselhoff. Herzlich willkommen, Johanna.

00:02:28

Johanna: Ja, vielen Dank für deine Einladung in den Podcast, Julia.

00:02:31

Julia: Sehr gerne und wir teilen die Aufnahme ja auch auf deinem Podcast. Das heißt: Ich bin Julia Lakaemper.

00:02:39

Johanna: Herzlich willkommen im Gehirnwäschepodcast, jetzt heute mit der großartigen Julia Lakaemper, Money Mindset Coach.

00:02:50

Julia: Yes! Voll gut. Ich wollte das schon immer mal machen, so einen Podcast austausch. Jetzt ist es endlich soweit. Magst du dich mal kurz vorstellen, Johanna? Damit die Hörer:innen wissen, mit wem sie es zu tun haben heute.

00:03:01

Johanna: Ja, genau. Mein Name ist Dr. Johanna Disselhoff. Ich bin Psychologin und Hypnosetherapeutin und vor allem Expertin für Psychosomatik. Und in meinem Selbsthypnose Lernen Onlinekurs zeige ich meinen Teilnehmerinnen, wie sie mithilfe von Selbsthypnose ihre psychosomatischen Symptome verstehen und lösen können.

00:03:20

Julia: Mega, supertoll. Wir haben beide schon miteinander gearbeitet. Wir haben Peer Coaching gemacht und ich habe auch deinen Kurs schon besucht. Ich kann bestätigen, dass Johanna das ganz, ganz großartig macht. Also vielen Dank.

00:03:34

Johanna: Vielen Dank! Magst du dich auch einmal kurz vorstellen für meine Hörerinnen?

00:03:38

Julia: Absolut. Also mein Name ist Julia Lakaemper. Ich bin Mindset und Business Coach aus Berlin. Ich arbeite mit Selbstständigen, die online arbeiten und ich helfe Ihnen dabei, dass sie mehr Geld verdienen, während sie weniger Arbeitsstunden dafür aufwenden. Das mache ich jetzt schon seit ein paar Jahren und habe ein Programm, das heißt Money Flow Academy – das ist für die Starter und alle die, die ganz fokussiert am Money Mindset arbeiten wollen. Da sprechen wir heute ja auch darüber. Dann habe ich noch ein Mastermind Programm für fortgeschrittene Selbstständige, die 100.000 € und mehr verdienen wollen, ohne dass sie sich dafür aufopfern.

00:04:16

Johanna: Super spannend und so wichtig, dass man nicht in diesen Stress verfällt. Ich habe da oft so das Gefühl bei Businesscoachings, die ich selber auch schon gemacht habe, vor allem hier in Deutschland, ist ganz oft so die Idee, dass man mehr machen muss und dass man überall präsent sein muss. Und es ist so spannend, dass du im Prinzip gerade das Gegenteil verkaufst oder coachst.

00:04:37

Julia: Total. Und das ist auch total schwer, das im Gehirn erst mal umzuprogrammieren. Und das, das kennen wir beide. Ich glaube, du bist da noch besser drin als ich. Aber dieses ... Also auch ich habe immer noch diese ... Ich habe immer noch so eine Antreiberin in mir, die auch mich dafür verurteilt, wenn ich mal donnerstags nachmittags sage, so ... eigentlich muss ich das jetzt gar nicht machen, was hier im Kalender steht. Ich werde jetzt einfach mal frei.

00:05:06

Johanna: Gescheit.

00:05:07

Julia: Genau, das fällt mir tatsächlich immer noch schwer, von diesem Wir arbeiten von montags bis freitags, von 9 bis 18 Uhr oder länger, mich wirklich zu befreien.

00:05:19

Johanna: Ja, ja. Das kenne ich auch. Das ist ein ganz falsches Gefühl, wenn man sich unter der Woche tagsüber frei nimmt.

00:05:25

Julia: Ja, total verboten.

00:05:26

Johanna: Obwohl wir es eigentlich können. Ich arbeite sehr, sehr oft abends und natürlich kann ich dann mal vormittags frei machen. Aber das fühlt sich manchmal total falsch an..

00:05:36

Julia: Ja, das ist echt verrückt.

00:05:38

Johanna: Ja.

00:05:39

Julia: Magst du mal erzählen, wieso, wie du darauf gekommen bist, dass du an deinem Money Mindset arbeiten möchtest?

00:05:48

Johanna: Ich habe das gemerkt. Ich bin ja jetzt seit 2016 selbstständig und am Anfang erst mit Teamcoachings, Führungskräfte training. Und da hatte ich das Problem noch nicht so sehr, weil das einfach Leistungen sind. Da ist klar, die muss die Firma bezahlen, die das bucht und es gibt auch keinen anderen Kostenträger. Ja und dann bin ich nach und nach durch meine Hypnose Ausbildung in den Bereich Psychosomatik gekommen und habe gemerkt, dass ist meine Berufung. Das ist das, was ich in die Welt bringen will. Und da kann ich Menschen wirklich helfen. Und dann habe ich aber gemerkt. Okay. Und jetzt bin ich in diesem Zwiespalt. Ist das wirklich in Ordnung, als Psychologin Geld zu nehmen von Menschen, die krank sind? Und gleichzeitig, weil unser System ja auch eigentlich so funktioniert, dass man das bezahlt bekommt von der Krankenkasse? Ja, und da bin ich aber in diesem Zwiespalt, dass ich einerseits keine Kassenzulassung habe und andererseits auch eigentlich keine Psychotherapie anbieten möchte und außerdem zusätzlich auch noch Hypnose nicht von der Krankenkasse bezahlt wird. Das heißt, es gibt ganz viele Gründe, warum es gar nicht geht. Und trotzdem macht mein Gehirn daraus immer wieder so eine Geschichte von Es ist nicht richtig, dafür Geld zu nehmen, obwohl es keine Alternative gibt. Also außer ich würde umsonst arbeiten. Aber es funktioniert natürlich nicht. Weil ich habe ja auch Lebenshaltungskosten und eine Familie und und und. Also ohne Geld funktioniert es halt nicht. Das ist einfach unsere Währung in unserer Welt und ich habe da lange gebraucht, erst mal dahinter zu kommen. Da habe ich letztes Jahr stark dran gearbeitet, bis ich erkannt habe, wie wichtig das auch ist, auch für kranke Menschen, gerade in der Psychosomatik eigenes Geld zu investieren, in den Weg, gesund zu werden, weil uns das eine in die Verantwortung bringt und weil uns das zwingt, wirklich aus dieser Verzweiflung und Hilflosigkeit so einen ersten Schritt raus zu machen. Das heißt nicht, dass das Geldinvestment die Lösung ist für mein Problem, aber es bringt mich schon mal in eine handlungsfähige Position. Daran habe ich lang gearbeitet, das zu erkennen, und das hat mir sehr geholfen, dann auch in der Lage zu sein, meinen Kurs zu verkaufen, dafür Geld zu nehmen, für meine Coachings Geld zu nehmen.

00:07:56

Julia: Ja.

00:07:57

Johanna: Und und auch mehr Geld zu nehmen als vorher. Und dann bin ich aber an den Punkt gekommen, wo ich gemerkt habe, es holt mich trotzdem immer wieder ein, dass ich das Gefühl habe, ich mache was falsch im Vergleich zu meinen Kolleginnen. Die alle über die Kasse abrechnen oder Privatpraxen führen mit relativ niedrigen Stundensätzen und nicht in Paketen arbeiten, so wie ich das mache. Und da habe ich gemerkt, dass ich da sehr gedeckelt bin. Und das war auch der Punkt, wo ich dich dann ja um Hilfe gebeten habe. Dass du dann mal mit mir in einem Coaching da drauf, guckst, was da eigentlich bei mir los ist, warum ich da nicht über ein gewisses Einkommen drüber komme und warum da wie so eine innere Grenze ist.

00:08:39

Julia: Ja, superspannend. Genau, wir haben uns ja in ein oder wir sind ja auch. Immer noch in einer Mastermind kennen gelernt. Und da ist ein Teil, dass wir Peer Coaching machen. Das heißt, wir können uns dann untereinander Coaches raussuchen und miteinander arbeiten, was glaube ich für beide Seiten total fruchtbar war bei uns und auch total schön, weil ja die meisten der Kolleg:innen in den USA sind und wir hier in Deutschland und Europa in der gleichen Zeitzone sind und so. Das fand ich immer mega angenehm, nicht nur abends Termine machen zu können.

00:09:14

Johanna: Ja, auf jeden Fall.

00:09:16

Julia: Genau. Und das fand ich auch. Ich finde das halt so spannend, weil ich finde generell in einer Selbstständigkeit oder auch in so einem Solopreneur-Unternehmertum, wie wir das ja haben, müssen wir so oft gegen den Strom schwimmen, so oft gegen konventionelle Überzeugungen agieren und so oft einfach auch ganz anders leben und Entscheidungen treffen, als man das so als normal empfindet oder wie wir es als normal gelernt haben.

00:09:48

Julia: Und das beginnt natürlich auch erst mal mit einem Umdenkungsprozess, auch in Bezug auf Einkommen und Geld. Oder auch wie du anders mit hilfesuchenden Menschen arbeitest, mit kranken Menschen arbeitest. Warum solltest du nicht mit Hypnose arbeiten und privat dafür abrechnen? Es gibt ja so viele andere private Abrechnungen, die überhaupt nicht hinterfragt werden.

00:10:12

Johanna: Ja.

00:10:13

Julia: Also warum beginnt das bei dir? Das ist ja total spannend, dass das Gehirn das einfach mal so behauptet, dass es nicht okay ist. Und es ist natürlich viele Gründe dafür gibt, aus gesellschaftlichen Glaubenssätzen heraus, aus deiner eigenen Erfahrung heraus. Und dann ist es halt total spannend, das alles auf den Kopf zu stellen und zu hinterfragen und zu erkennen, dass du alles dazu denken kannst, was du willst.

00:10:38

Johanna: Ja, super spannend Und ich glaube tatsächlich, wo du das gerade so erzählst, dass ich da auch noch lange nicht an diesem Punkt bin, wo ich diese Freiheit habe, das zu denken, was ich da denken will. Ich merke, wie das immer wieder phasenweise einknickt.

00:10:50

Julia: Ja.

00:10:52

Johanna: Dass ich da rein rutsche in dieses Gefühl. Ich mache da irgendwas falsch, weil ein Teil meiner Kollegen es eben anders macht. Ja, und das ist ist sehr, sehr spannend. Und ich weiß auch noch, als wir dann gestartet haben in unserem Peer Coaching uns das anzugucken, dass du mit mir angefangen, an dem Thema Geld Temperatur zu arbeiten, das hatte ich vorher noch nie gehört. Also die Idee, dass es in mir wie so eine Art Messfühler gibt, der ab einer gewissen Menge von Geld, die ich

auf dem Konto habe, Alarm schlägt bzw. wenn es also ich glaube, es war auch, wenn es drunter ist. Also ich habe diesen Betrag, der ist wie meine Grenze, meine Sicherheit, die ich brauche und wenn ich jetzt runter gehe, kriege ich in Panik und aber auch wenn ich da drüber gehe, weil ich mich ja gefragt habe, warum komme ich über diesen einen Betrag nie hinaus? Und das finde ich so spannend. Warum macht unser Gehirn das?

00:11:45

Julia: Na, es ist halt einfach nicht nur für das Gehirn nicht sicher. So wie ich auch ...

00:11:51

Julia: Warum? Es wäre doch für mich eine tolle Sache, wenn ich mehr Geld habe.

00:11:55

Julia: Na ja, das sind halt ein paar Gedanken, die du dazu hast. Aber die sind offenbar nicht überwiegend. Also das Gehirn hat eher die Hauptfunktion, erst mal Energie zu sparen, also dass es einfache, gewohnte Wege geht. Das heißt, alle Automatismen, die du bisher hattest, die auch mit einer konkreten Zahl auf dem Konto verbunden sein können, Also sagen wir oder sagen wir mal X Einkommen, Du hast eine Summe von X Einkommen. Da kann dein Gehirn ganz genau sagen, wenn wir weiter so denken, weiter so fühlen, weiter so handeln, verbrauchen wir nicht mehr Energie als notwendig und wir können auch einschätzen, was passiert und was nicht passiert. Was nämlich nicht passiert ist, dass du stirbst. Also es ist keine Lebensgefahr, das wissen wir, weil du immer noch lebst. Also dein Gehirn hat die Erfahrung gemacht, wenn du so agierst und in dem auch in dieser finanziellen Komfortzone bist, bist du überlebensfähig. Du bist in Sicherheit und wenn du dich da raus begibst, einfach nur, weil es neu ist. Es ist neu und unbekannt und ganz dramatisch gedacht – und wir wissen ja, dass unsere Gehirne sehr dramatisch sein können –potenziell lebensgefährlich oder halt irgendwie gefährlich. Dass du mir also zu viel Energie verbrauchst oder dich auf so unsicherem Boden bewegst, dass dein Gehirn sagt okay, das kann ich jetzt nicht verantworten, bleib mal lieber da, wo du bist.

00:13:25

Johanna: Aber, Julia. Ich versteh total, dass, wenn ich unter meine Grenze gehe und dann sagen wir mal nur noch ein paar 100 € auf dem Konto habe, dass das in mir Panik auslöst, weil ich Ausgaben habe und weil ich dann nicht weiß, wie das nächsten Monat klappt und und und. Aber warum ist das dann ein Problem, wenn ich drüber gehe? Warum rastet mein Gehirn aus, wenn ich mehr Geld habe?

00:13:46

Julia: Weil es für dein Gehirn auch negative Konsequenzen gibt. Es könnte sein, dass dein Gehirn ...

00:13:52

Johanna: Das finde ich jetzt nicht!

00:13:54

Johanna: Ja, ja, ja. Na ja, ich meine, ich. Ich kann mich jetzt nicht mehr ganz genau erinnern, wie es in der Session war, die wir gemeinsam hatten. Aber dein Gehirn wird negative Konsequenzen haben. Es ist ... oft sind es so loyalitätsbezogene. Und genau das war es doch auch. Das ist ja mit Freunden oder mit Eltern so.. Ist es wirklich okay, mehr zu verdienen als deine Freunde, als deine Kolleginnen, als deine Eltern mit viel, viel weniger Aufwand oder mit etwas, was noch nicht mal von der Kasse anerkannt ist und bezahlt wird? Anerkannt ist es ja aber, dass es nicht nicht bezahlt wird. Das sind zum Beispiel so dieser Loyalitätsaspekt. Und das hat ja auch damit zu tun, dass du oder dein Unterbewusstsein dann Angst hat, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden und auf dich allein gestellt zu sein, was ja auch früher auch zu möglichen fatalen Konsequenzen hat führen können. Heute ist es nicht mehr so. Dann bist du halt nur einsam, aber dein Gehirn beschützt dich dafür vor unerwünschten Gefühlen und vor negativen Konsequenzen, die ganz individuell unterschiedlich sind.

00:15:04

Julia: Na ganz spannend, weil ich habe auch gerade mit dem Thema mich die Woche beschäftigt. In der Psychologie sagen wir ja immer, wir haben den Need to belong, also dieses Zugehörigkeitsbedürfnis und es ist für

uns ein fundamentales Grundbedürfnis und ist auch wir wissen das auch aus Studien mittlerweile, dass das auch ganz wichtig ist fürs Gesundwerden, dass wir dieses Zugehörigkeitsgefühl zu einer bestimmten Gruppe haben und bzw. dass wir dann schneller gesund werden und gleichzeitig. Ist mir dann erst die Woche bewusst geworden, dass damit ja natürlich auch immer diese Angst verbunden ist, aus der Gruppe rauszufliegen, absolut nicht mehr dazuzugehören. Es geht nicht nur darum, dazuzugehören, sondern ganz viele Dinge machen wir auch aus der Angst heraus, nicht mehr dazuzugehören. Und das ist mir erst die Woche noch mal so richtig bewusst geworden. Und das passt so gut zu diesem Thema, dass wenn ich meine Geldquelle, meine Geldsicherheit oder meine Geldtemperatur überschreite und mehr Geld habe, dass das auch genau diese Angst triggern kann.

00:16:07

Johanna: Total.

00:16:09

Julia: Die mir vorher nicht klar war, weil natürlich ist es irgendwie immer unser Ziel, mehr Geld zu verdienen in der Selbstständigkeit oder auch allein in unserer Wirtschaft. In unserem System funktioniert es ja nicht anders. Man muss immer jedes Jahr ein bisschen mehr verdienen, alleine wegen der Inflation.

00:16:23

Johanna: Ja, vor allem jetzt.

00:16:25

Julia: Aktuell wäre es auch gut, ja.

00:16:27

Johanna: Und dann klar zu kriegen okay, mein Gehirn hat aber diese Grenze irgendwie definiert und dahinter steckt eine fundamentale Angst, verlassen zu werden, alleine zu sein, aus der Gruppe rauszufallen. Das habe ich wirklich erst in den letzten Tagen so richtig verstanden und das war mir tatsächlich vorher so nicht bewusst. Fängst du denn in so einem, in so einem Money Mindset Coaching fängst du in deinen Gruppen, die

du machst, fängst du immer mit der Geldtemperatur an. Ich weiß, das ist das, was du mit mir als erstes gemacht hast. Aber ist das immer der erste Schritt auf dieses Thema zu gucken oder gibt es da auch andere erste Themen?

00:17:09

Julia: Also wir machen das nicht so konkret. Also dieses Konzept der Geldtemperatur ist jetzt kein Teil des Curriculums, in der man im Money Flow Academy zum Beispiel. Aber wir machen das auf eine Art .. der allererste Schritt ist ... das machen wir sogar, bevor der Kurs wirklich startet, so als Warmmachübung: Es ist eine Inventur deines Lebens zu machen in Bezug auf das, was du als Holzklasse, Business oder Premium Economy Businessclass, First Class empfindest. Und da gehst du halt wirklich einerseits deine. Auf der Mindset Ebene machen wir das dann später, dass wir da gucken, okay, wo sind denn unterstützende Gedanken, Wo sind First Class Gedanken sozusagen, die zu einem First Class Leben führen? Und wo ist es aber ganz praktisch materiell so? Also wenn du in deinen Kleiderschrank schaust, sind da lauter billige Klamotten, die dir nicht passen und die Flecken haben und Löcher haben oder auch wenn sie nicht teuer waren sind es sind ist es Kleidung, die bei dir in erste Klasse Gefühl auslösen? Wie gehst du mit dir um?

00:18:22

Julia: Also auch Selbstfürsorge ist zum Beispiel ein Teil. Es sind jetzt nicht nur materielle Dinge, aber wir schauen uns das Umfeld an, dein Arbeitsumfeld, Welche Arbeitsmaterialien gönnst du dir? Wie gehst du aber auch privat mit dir um? Wie gehst du mit deiner Zeit um? Bist du auch da so eng gefasst? Also machst du es dir so eng wie auf einem Economy Set im Flugzeug mit deiner Zeit? Oder gönnst du dir ein bisschen mehr Raum für dich und sorgst wirklich gut für dich? Und das ist generell.

00:18:54

Julia: Was wir im Prinzip permanent machen, ist zu schauen, wo kreierte ich mir Mangel, bewusst oder unbewusst, aus Ängsten heraus, aus einer Sorge heraus, nicht gut genug zu und nicht gut genug zu sein oder nicht

nicht mehr als genug zu haben. Und wo kreierte ich Fülle? Und das hat, im Prinzip hat das eigentlich gar nichts mit Geld zu tun. Es hängt sich nur an Geld auf. Und Geld ist quasi der Maßstab, wo wir das erkennen können und merken können. So. Ah, okay. Hier kreierte ich ganz wenig für mich materielle Fülle. Woran könnte das dann liegen? Und dann gehen wir halt auf die auf die kognitive Ebene und schauen uns das ganz konkret an, welche Glaubenssätze also so limitierende Glaubenssätze dazugehören. Und da gebe ich dann zum Beispiel auch einen Fragebogen, wo die Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben. Ideen zu bekommen, was sie für Glaubenssätze haben. Letztlich macht sich das dann aber an ganz vielen Stellen im Business fest. So wie bei dir zum Beispiel zu erkennen Ich komme über ein bestimmtes Einkommen nicht hinaus. Was habe ich da für eine Grenze im Kopf und letztlich ja auch im Körper, weil ich kein Gefühl von Sicherheit kreieren kann, um über diese Grenze hinauszugehen und dann dieses Einkommen wirklich zu erschaffen.

00:20:20

Johanna: Super spannend. Und was ich mich jetzt aber frage, weil da hänge ich auch sehr, sehr oft, wenn es um Geld ging. Man hört ja ganz oft dann auch solche Übungen. Ja, schreib dir mal auf, was du damit erreichen willst oder was du kaufen willst, wo das dann oft an so materiellen Dingen festgemacht wird und wo auch bei Luca das Thema Mangel und Fülle angesprochen hat Wo Fülle ganz viel an materiellen Dingen und an Besitz und an dem, was ich um mich rum habe, festgemacht wird. Oder an teuren Klamotten, teures Auto und Ähnliches. Und da frage ich mich immer bzw. diese Übungen haben bei mir nie funktioniert. Ich habe das ganz oft gemacht, mir aufschreiben, was ich mir denn alles Tolles kaufen möchte. Und ich komme da immer wieder an eine Grenze, weil ich einerseits relativ genügsam bin, glaube ich. Es gibt ein paar Themen, wo ich gerne Geld dafür ausbebe, aber das, ähm, das hält sich relativ in Grenzen und in vielen anderen Bereichen ist es mir sehr egal und ich bin da sehr, sehr sparsam. Ich fahr seit zehn Jahren das gleiche Auto.

00:21:20

Julia: Ich habe nicht mal eins.

00:21:22

Johanna: Ja und ich habe dann gar nichts, wo ich denke, das ist mein Ziel oder da will ich mehr Fülle im Sinne von mehr oder tollere Dinge, weil das für mich in ganz vieler Hinsicht gar keinen Sinn macht, jetzt für ein Auto so viel Geld auszugeben, wo ich doch ein Auto habe. Es ist dann zwar ein neueres, besseres Auto, aber es fährt mich doch genauso von A nach B und gleichzeitig werden alle Reparaturen, die ich daran habe, eben noch teurer.

00:21:52

Julia: Ja.

00:21:53

Johanna: So, weil es dann aufwendiger ist und und und. Oder genauso in vielen anderen Bereichen. Also reiche Menschen, die oder sagen wir mal jetzt Millionäre, sie machen vielleicht teurere Urlaube oder die kaufen sich vielleicht auch viel, viel teurere Kosmetik oder Kleidung oder so was. Aber ich habe ja auch Kleidung und Kosmetik.

00:22:12

Julia: Ja.

00:22:13

Johanna: Und es ist ja nicht substanziell besser, was die haben.

00:22:17

Julia: Nein, überhaupt nicht, weil letztlich geht es ja nur um Gefühl, denn es gibt, glaube ich auch Millionär:innen, die im feinsten Zwirn gekleidet sind und total unglücklich sind oder ihre Fülle gar nicht wahrnehmen und spüren. Und es ist ja auch individuell total unterschiedlich, was Freiheit bedeutet oder wo vielleicht auch monetär finanzielle Freiheit und finanzielle Unabhängigkeit beginnt und auch letztlich, was Reichtum ist. Also ... wenn ich das alleine bei mir und meiner Reise sehe. Ich hätte gedacht, jetzt bei den Umsätzen, die ich habe, also mehrfach sechstellig,

jetzt irgendwie 350.000 Euro dieses Jahr. Ich hätte gedacht, ich würde mich wahnsinnig reich fühlen.

00:23:07

Johanna: Hm.

00:23:08

Julia: Und ich weiß nur, dass wir ...

00:23:09

Julia: Würde ich jetzt auch denken!

00:23:11

Julia: Ich weiß, dass wir am Flughafen in Orlando kurz gesprochen haben und du meinst "Oh, das ist ja ein schöner Rucksack oder ein schöner Koffer." Und du dachtest, glaube ich, das ist jetzt irgendwie Tumi oder so eine mega krasse Marke und, also jetzt nennen wir einfach mal ein paar Namen Markennamen, um das einzusortieren, natürlich geht es gar nicht die Marke, aber ... Okay, ja, egal.

00:23:34

Julia: Aber also so hatte ich es verstanden, dass du dachtest, das ist jetzt ein total teurer Koffer, weil ich von dem ganz begeistert erzählt habe. Und es war ein Eastpack Koffer, der 120 € gekostet hat oder so und du warst total erstaunt und meinte es dann zu mir. Aber ich dachte, du hättest jetzt so wenn ich so viel Geld verdienen würde wie du, dann hätte ich einen besseren Koffer.

00:23:55

Julia: Und so denke ich auch noch. Aber es ist so lustig, das wirklich selber wahrzunehmen und zu erkennen, dass es letztlich wirklich gar nichts mit dem Geld zu tun hat. Natürlich verschafft dir das Geld die Möglichkeiten, aber ich bin an so vielen Punkten schon fast knauserig, würde ich sagen. Oder weil ich halt auch durch diese ersten Jahre in der Selbstständigkeit gemerkt habe, wie schwer es sein kann, Geld zu verdienen oder mir das immer noch so ein bisschen in den Knochen steckt, diesen Mangel zu spüren, bin ich jetzt nicht jemand, der das Geld zum Fenster hinauswirft. Und darum geht es glaube ich, auch gar nicht,

sondern es geht wirklich darum, zu erkennen, was ist mir persönlich wichtig, Wo wünsche ich mir ein materielles Upgrade? Und das kann ein Lippenstift für 40 € sein, über den du dich ein Jahr freust. Oder es kann, keine Ahnung, ein Sofa für 12.000 € sein. Aber auch das alleine sorgt ja nicht für Glück, sondern deine Gedanken darüber sorgen für Glück.

00:24:59

Julia: Letztlich ist es immer eine innere Lösung. Also es ist immer etwas was, was du dadurch, dass du deine Gedanken veränderst, für das über das, was für dich möglich ist, was in deinem Business möglich ist, was in deinem Leben möglich ist, dass du dadurch natürlich auch deine Gefühlswelt veränderst und letztlich auch veränderst, wie du handelst. Und ich denke, es gibt ja auch Tendenzen und Studien, die sagen, je mehr Geld die Menschen verdienen, desto mehr geben sie es aus. Aber ich glaube, das ist auch eher etwas Unbewusstes.

00:25:31

Julia: Und dass die Menschen, die wirklich reich sind und wohlhabend sind, investieren. Die kreieren weniger Kosten im Sinne von: Ich kaufe mir Sachen, die dann ich zeigen kann.

00:25:45

Johanna: Ja.

00:25:45

Julia: Genau. Und das ist ja auch okay. Selbst wenn den Sportwagen kaufen, willst und du damit Spaß hast: Go for it. Aber. Vor allem geht es ja darum, Asset zu kreieren, also mit der Firma einen Vermögenswert zu kreieren, durch Investitionen Vermögenswert zu kreieren oder meinetwegen auch Immobilien, je nachdem, welche Strategie man dann letztlich verfolgt. Und das ist das, was vor allem meiner Meinung nach und aus heutiger Perspektive, wohlhabende Menschen machen, dass sie investieren, statt Kosten zu kreieren. Und das macht so der der Durchschnittsbürger, sag ich mal, der etwas mit reichen Menschen verbindet, verbindet das eher mit teuren Designer-Handtaschen oder Sportwagen oder sowas. Und das sind ja Dinge. Okay, eine Designerhandtasche kann auch an Wert gewinnen. Aber ein Auto?

00:26:36

Julia: Eher nicht. Ja, ja, ja, genau.

00:26:38

Julia: Also da wirklich zu schauen. Ich also da wirklich zu erkennen, das ist eine innere Reise zu dir. Und der angenehme Nebeneffekt ist, dass du mehr Einkommen kreierst und letztlich mehr Gewinn machst. Mehr Geld bei dir bleibt aber auch nur, wenn du dich dafür entscheidest. Und das nennt Brooke zum Beispiel von der Live Coach School, The Capacity to Have, genannt. Also deine Wohlfühltemperatur verändert sich dann. Für dich ist es irgendwann normal mehr Geld zu haben und 100.000 € auf dem Konto zu haben, sondern vielleicht eine Million.

00:27:15

Julia: Damit fühlen wir uns dann irgendwann wohl. Und momentan wäre das wahrscheinlich etwas, wo auch ich anfangen würde, Geld auszugeben, weil meine Wohlfühltemperatur noch nicht so eingestellt ist.

00:27:27

Johanna: Ich habe dazu zwei Fragen. Erstens Ich bin jemand. Ich arbeite wahrscheinlich, weil ich Psychologin bin, seit Jahrzehnten daran. Durch so kleine Rituale im Alltag und natürlich auch durch die Hypnose, die ich mache und all das, was ich mache, die psychologischen Techniken, arbeite ich daran, sehr zufrieden durch den Tag zu gehen und auf die kleinen Dinge zu achten. Ich habe ganz viele so kleine Achtsamkeitsübungen, die ich zwischendrin mache.

00:27:55

Johanna: Ich bin sehr glücklich mit meinem Leben und sehr zufrieden und sehr dankbar für alles, was ich habe. Und da habe ich gleichzeitig das Gefühl, natürlich ist es das, was viele Menschen wollen. Diese Zufriedenheit und das Glück im Alltag und diese Fülle zu spüren. Und gleichzeitig habe ich da dann aber das Gefühl, dass mir dann die Motivation fehlt, mehr Geld zu machen, weil ich es so geschafft habe, in diesem Gefühl zu sein, dass es mir so gut geht, ich alles habe, was ich brauche. Und ich bin da auch tief davon überzeugt, dass ich alles habe, was ich brauche und. Und da frage ich mich wie? Was ist denn? Wie

motiviere ich mich denn dann trotzdem, mehr Geld zu verdienen oder diese diese Geldtemperatur zu erhöhen?

00:28:40

Julia: Aber du bist doch motiviert, mehr Geld zu verdienen.

00:28:44

Johanna: Ja. Ich bin motiviert. Und gleichzeitig habe ich aber trotzdem das Gefühl, dass es mit dieser Zufriedenheit im Alltag kollidiert.

00:28:54

Julia: Ja, und ich glaube, das ist auch ein ganz klassischer Denkfehler. Zu glauben, dass die Dankbarkeit für das, was du hast, dich ausbremst.

00:29:03

Johanna: Hm.

00:29:03

Julia: Aber das ist nur, wenn du den Antrieb aus dem Mangel heraus kreiierst und sagst Es ist notwendig, mehr Geld zu verdienen. Anstatt zu sagen: wäre es nicht so schön oder würde es nicht so viel Spaß machen? Jetzt auf Basis der der Dankbarkeit zu schauen, was ich für mich und meine Kund:innen alles noch kreieren kann, wenn ich mich bereit mache, um weiterzugehen, um den Weg weiterzugehen. Es geht gar nicht ums Ankommen. Es geht darum, den Weg zu genießen. Weil für dich ist es sehr, oder für uns alle ist das ja eine Reise des Wachstums. Eine Reise der Persönlichkeitsentwicklung. Eine Reise zu dir als andere Unternehmerin. Du verkörpert dann die Unternehmerinnen, die mehr Einkommen kreierrt oder noch leichter Einkommen kreierrt und natürlich auch noch mehr Kunden erreicht. Und durch die Hypnose hilft, dass sie weniger Schmerzen haben. Das kann der Antrieb sein und der kann aus der Fülle sein. Und auch da ist der angenehme Nebeneffekt, dass du mehr Geld verdienst.

00:30:08

Johanna: Ja, das ist natürlich tatsächlich mein primärer Antrieb, einfach mehr Menschen zu erreichen damit. Und ich habe aber noch gar nicht so

gesehen, dass das nicht dem im Wege steht. Also weil ich da oft denke, man müsste mehr den Anreiz haben, mehr Geld zu haben.

00:30:24

Julia: Ja, aber dann auch nur, wenn mehr Geld zu mehr Dankbarkeit und mehr Glück führen würde.

00:30:30

Johanna: Ja, und genau das Gefühl habe ich eben nicht unbedingt.

00:30:32

Julia: Nee. Ist ja auch nicht so. Geld ist ja einfach nur Geld. Letztlich ist es eine Zahl auf dem Konto, die wir interpretieren.

00:30:40

Johanna: Das ist so spannend, weil ich glaube, dass wir das ganz oft verwechseln oder dass viele Menschen das verwechseln und dann denken, sie könnten nicht glücklich sein, weil das Geld nicht da ist. Oder auch wegen bestimmter anderer Umstände. Natürlich. Und natürlich, klar, es gibt auch einfach Umstände, da kann man nicht, da kann man gerade nicht glücklich sein.

00:30:57

Julia: Klar.

00:30:58

Johanna: Aber ich glaube, wir machen an dem Thema Geld auch ganz viel fest.

00:31:02

Julia: Ja, und das wird uns auch jeden Tag tausendfach so präsentiert. Mach den Urlaub, dann bist du glücklich. Kaufe diese Schuhe, dann bist du glücklich. Wir werden ja permanent damit bombardiert. Seit Jahren, Jahrzehnten, seit es Werbung gibt. Es sagt ja niemand: Denk andere Gedanken, damit kreiierst du Glück.

00:31:22

Julia: Ja, okay, wir machen uns auf dem Weg.

00:31:25

Johanna: Was machen das.

00:31:27

Julia: Genau. Und dann kannst du dir trotzdem die Reise und die Schuhe leisten, weil du durch die innere Arbeit eine ganz andere Grundlage geschaffen hast. Und dadurch geht es gar nicht. Anders als aus Fülle kannst du nur Fülle kreieren. Das heißt, es ist großartig, diesen diese Dankbarkeit zu haben und dieses Glücksgefühl und die Zufriedenheit. Und dann braucht es die Bereitschaft auch zu sagen okay, jetzt bin ich, jetzt mache ich mich auf, auf die nächste Abenteuerreise meines Wachstums, die ja auch in der Regel unangenehm ist oder zumindest unangenehme Phasen hat. Um dann zu sagen okay, und danach genieße ich wieder die Früchte, die ich dabei ernten kann, oder wenn wir bei dem Bergbild bleiben, den Ausblick, den ich dann genießen kann Ausblick auf den Gipfel.

00:32:14

Julia: Aber das ist ... Das Geld alleine kann es gar nicht sein. Nur weil dir das auch jemand wie Stacey oder Brooke. Ich meine, die haben so viel Geld. Wie viel Geld willst du denn noch haben?

00:32:30

Johanna: Unsere amerikanischen Coaches, für alle, die das nicht wissen.

00:32:32

Julia: Ja.

00:32:32

Julia: Also ich glaube, das ist auch der erste Denkfehler zu glauben, dass Geld die Lösung ist. Also Geld ist weder das Problem noch die Lösung. Klar, wenn du so existenziell so wenig Geld hast, dass du nicht überleben kannst oder du auf der Straße landest, weil du dir keine Wohnung leisten kannst – diese Grundbedürfnisse des Menschen an Schutz und auch Zugehörigkeit dann irgendwann, also wenn du dir das nicht leisten kannst, natürlich ist Geld eine Lösung.

00:33:00

Johanna: Ja klar.

00:33:00

Julia: Aber nur bis zu einem bestimmten Punkt.

00:33:02

Julia: Ja und? Und was dann?

00:33:05

Julia: Das ist nur noch dir Kür.

00:33:06

Johanna: Und. Und das ist genau das, wo ich noch mal nachfragen wollte. Was ist denn jetzt? Ich verstehe ja das. Ich bin in der Position. Ich bin selbstständig. Ich kann natürlich dran arbeiten, mehr Geld einzunehmen, mehr Menschen zu erreichen, mehr Leute in meinen Kurs zu bringen. Also ich sehe, wie für mich die Möglichkeiten da sind, mehr Geld zu kreieren.

00:33:23

Julia: Ja.

00:33:24

Johanna: Und das sehe ich auch für Leute, die in Jobs sind, wo sie ihr Gehalt verhandeln, einmal im Jahr. Aber jetzt gibt es ja auch sehr viele Menschen, die in ganz anderen Jobs sind, wo die Möglichkeit überhaupt nicht besteht.

00:33:34

Johanna: Oder die vielleicht gerade gar nicht in einem Job sind, weil sie chronisch krank sind, weil es gerade nicht geht oder die gerade im Krankengeldbezug sind oder wie auch immer. Wie setze ich denn da an? Also kann mir da auch manchmal Zeitarbeit helfen? Wenn ich gerade aber keine Möglichkeit habe, den Geldhahn aufzudrehen, sozusagen.

00:33:55

Julia: Ja, also ich würde sagen, es gibt immer eine Möglichkeit, den

Geldhahn aufzudrehen. Und das muss nicht unbedingt heißen, dass das Geld dann durch dich generiert wird. Es kann ja sein, dass du einfach unterstützt wirst von deiner Krankenkasse oder von deiner Partnerin oder deinem Partner oder vom Staat oder was auch immer. Dass du da einfach sicher bist.

00:34:21

Julia: Es könnten Boni sein, es können Geschenke sein, aber letztlich kann es auch, sagen wir mal das minimalste, was du erreichen kannst durch manche Mindset arbeit ist, dass du dich anders fühlst, dass du, eben weil du nicht denkst, ich habe so wenig. Das reicht nicht. Oh mein Gott, ich weiß nicht, wie ich die nächsten Monate überstehen soll oder wie ich hier jemals wieder rausfinde, sondern dass du anfängst, gedanklich Lösungen zu erarbeiten, dass du dich dann natürlich auch anders fühlst. Und diese Gefühle kreieren natürlich auch mehr etwas, was wünschenswert ist für dich oder was dann vielleicht auch den Heilungsprozess fördert, was dich aus der Situation herausbringen kann. Natürlich müssen wir irgendwann etwas tun. Also es reicht nicht, nur auf dem Sofa zu sitzen und schöne Gedanken zu haben und uns ganz wunderbar zu fühlen. Wir dürfen dann auch irgendwann in die Umsetzung gehen. Und das kann sein, dass du einen Bonus verhandelst, der vielleicht gar nicht monetär ist. Aber du könntest mehr Urlaub verhandeln und du könntest, keine Ahnung, für die öffentlichen Verkehrsmittel ein Ticket verhandeln oder irgendwas ... da gibt es Gehaltscoaches, die dich unterstützen können und auf die Ideen bringen können. Und das geht zum Beispiel auch in tariflich geregelten Systemen, wo es immer Möglichkeiten gibt, noch hier wirst da was, dort was zu verhandeln.

00:35:52

Julia: Wenn es jetzt bei einer Krankheit zum Beispiel ist oder bei bei Schmerzen, dass du da halt schaust, dass du den Heilungsprozess förderst, weil du nicht so viel im Mangel steckst gedanklich, sondern halt mehr in die Füllung Fülle gehst. Und was war das? Was hattest du noch für ein Beispiel?

00:36:10

Johanna: Ich glaube, das war genau das. Wenn man jetzt einfach krank ist, nicht arbeiten kann oder wie man auch in einem Job ist, wo es keine Verhandlungsmöglichkeiten gibt.

00:36:18

Julia: Ja genau. Selbst in einer sehr herausfordernden Situation, sage ich mal in einer herausfordernden Lebenssituation ist es nicht hilfreich, dir immer wieder die Geschichte zu erzählen, wie aussichtslos die Situation ist, sondern es hilft gedanklich. Zu erkennen, dass es immer ein Weg gibt, dass es immer eine Lösung gibt. Und wie gesagt, sei es als Minimum, dass du dich besser fühlst oder dass du öfter erwünscht erwünschte Gefühle erlebst, wenn du in dem Prozess bist.

00:36:49

Johanna: Spannend, weil das ist ja auch immer mein erster Schritt im Kurs. Dass wir im ersten Workshop immer auf das Ziel gucken, wo ich hin will. Und egal, wie schlecht es mir gerade geht, egal wie viel Schmerzen ich habe.

00:37:02

Julia: Ja.

00:37:03

Johanna: Weil wir, solange wir in dem Schmerz zum Beispiel drin sind oder dann in diesem Mangel und das Geld nicht haben. Was auch immer da gerade unser Thema ist, ist glaube ich auf psychischer Ebene total egal, ob der Schmerz uns gerade lahmlegt oder ob wir kein Geld haben und dadurch das Gefühl haben, die Zukunft sieht grau aus oder dunkel. Und das ist immer der erste Schritt, einmal ein Bild von einer positiven Zukunft zu entwickeln und das dann im Unterbewusstsein zu verankern, um auch diese unbewusste Unterstützung zu haben. Dass unser Gehirn anfängt, die Schritte zu sehen, die da hinführen und uns unbewusst auf diesen Weg zu bringen. Und ich glaube, das funktioniert deshalb so gut, weil unser Gehirn dann anfängt, unsere Umgebung nach den positiven Dingen zu filtern und uns ein bisschen aus diesem Negativfilter rausholt, in dem wir so oft sind.

00:37:54

Julia: Absolut. Ich erkläre das immer ganz gerne so, dass ich. Jetzt meine Kundinnen oder auch unsere Hörer:innen vorstellen, dass sie auf einer Bühne stehen und nur einen Spot angeht. Und dann ist die ganze Bühne dunkel und du siehst nur den Bereich, der erleuchtet ist. Und wenn das Gehirn den Spot darauf scheint, was alles nicht funktioniert, was daran problematisch ist, wo du zu wenig hast, dann kannst du nur das sehen.

00:38:21

Julia: Das heißt nicht, dass das andere nicht da ist. Es ist nur kein Licht, was darauf fällt. Und wir haben halt durch die Mindset arbeit und natürlich dann das das Vertiefende. Auch da können wir jetzt gerne auch genauer darauf eingehen, was du durch Hypnose mit deinen Kund:innen auch erreichst. Ähm, haben wir halt die Möglichkeit, diesen Spot zu verändern und auszurichten oder komplett das Licht anzumachen auf der gesamten Bühne und dann zu sehen, was alles da ist und und wirklich bewusst und aktiv die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was hilfreich für uns ist. Das ist manchmal was Positives und Angenehmes – es, manchmal aber auch, was unangenehm ist, was dann zum Wachstum führt, weil es halt einfach Teil unserer Reise ist.

00:39:08

Johanna: Ja, ich finde das ist eine total tolle Metapher mit der Bühne und diesem Scheinwerferlicht, weil es ja genau das ist. Das passiert ja in der Psychosomatik auch. Ich habe dann meine Symptome oder meine Schmerzen und bin so darauf fixiert. Es ist ja klar, weil Schmerz ist ja ein Alarmsignal. Und mein Gehirn will ja in dem Moment, dass ich da hingucke. Dann haben wir aber nicht die Tools, um diesen Schmerz so zu verstehen, dass er auch nachlassen kann, sondern unser Gehirn produziert immer weiter Schmerz, weil wir die Botschaft nicht verstehen. Und dadurch sind wir natürlich völlig darauf fixiert. Das ist ja auch Sinn von Schmerz.

00:39:42

Julia: Absolut.

00:39:43

Johanna: Dass wir fokussiert drauf sind. Und da geht es dann erst mal drum, Schritt für Schritt da rauszukommen.

00:39:49

Johanna: Und da ist genau das das Gleiche, was du gerade beschrieben hast Mal das Scheinwerferlicht größer machen oder mal noch ein paar andere Spots anmachen und vor allem mal so ein positives Bild entwickeln davon, wo ich überhaupt hin will.

00:40:01

Julia: Ja.

00:40:02

Johanna: Das ist ein total wichtiger Schritt und auch im Sinne von ganz oft arbeiten wir dann ja auch im ersten Workshop im Kurs erst mal daran, weil ganz oft meine Klientinnen in den Kurs kommen mit der Idee Ich will, dass mein Schmerz weg ist. Ich will, dass mein Symptom weg ist, mein Problem weg ist. Und da macht das Gehirn eben auch nicht mit, weil da sind wir immer noch im Mangel und gleichzeitig wollen wir das Alarmsignal, was unser Gehirn uns sendet, was uns ja was sagen will, Das wollen wir dann einfach weghaben. Und da macht natürlich unser Gehirn oder unser Körper nicht mit.

00:40:33

Johanna: Denn dann verstehen wir ja die Botschaft nicht. Und da ist dann auch immer ganz wichtig, das erst mal umzudrehen in so ein positives Bild, dass das Gehirn wirklich weiß, wo wir hingehen und dass es uns nicht darum geht, einfach das Alarmsignal wegzuschieben, sondern dass es uns darum geht, uns in eine positive Richtung zu entwickeln.

00:40:50

Julia: Ja, ja, super. Genau. Und auf der Mindset Ebene erkläre ich das so vom Mindset Das ist etwas unmöglich ist hin, so dass es wahrscheinlich möglich wird und dann wird es irgendwann unvermeidbar.

00:41:04

Johanna: Hm. Du warst ja auch in meinem Selbsthypnose Lernen Kurs. Wie nutzt du das denn für dich oder was hast du? Was ist so das, was du mitgenommen hast aus dem Kurs?

00:41:16

Julia: Ja. Genau. Bei mir war es. Da haben wir auch kurz gesprochen. Ich hatte dich gefragt. So funktioniert. Also ist das jetzt auch passend für Menschen, die keine starken Schmerzen und ich hatte jetzt keine psychosomatischen gedrängt.

00:41:29

Johanna: Ja, genau.

00:41:29

Julia: Ich hatte diese Symptome nicht, die ich loswerden wollte, aber ich hatte halt irgendwie so einen Pull und dachte, dass weil wir auch im Peer Coaching so mit Hypnose und den Übungen, so wie du sie angeleitet hast, gearbeitet haben und ich das so wertvoll fand und so angenehm. Also ich fand das mega toll, wie du das alles erklärt hast, wie du die erst mal alle so ganz sanft an die Hand genommen hast und zeigst wie wie Hypnose wirklich funktionieren kann und warum das kein Hokuspokus ist. Es gibt ja glaube ich, zu Hypnose wahrscheinlich noch viel mehr Vorurteile als nur zu Coaching und Mindset Arbeit.

00:42:16

Julia: Also klassische Showhypnose. Also da wusste ich schon, dass das nicht so sein, was nicht ist. Ich habe da auch Vorkenntnisse, aber ich habe halt wirklich, ich wollte wieder mit diesen Teil gönnen, nicht nur kognitiv zu arbeiten, sondern wirklich auch das Unterbewusstsein noch stärker mit einzubeziehen. Und. Ähm, ja, ich weiß gar nicht, wie ich es beschreiben soll. Es fühlt sich einfach mega gut an. Ich mag diese Arbeit einfach total.

00:42:51

Johanna: Gern. Es fühlt sich gut an, weil wir auf der emotionalen Ebene arbeiten und dann ist es einfach schön.

00:42:57

Julia: Ja und auch. Also ich führe ja gerne und ich gehe gern in Führung, beruflich wie privat. Aber ich lasse mich auch gern führen. Und das fand ich bei dir so schön, dass du halt wirklich gesagt hast So, jetzt, ich nehme euch hier in die Hand und ich erkläre euch das theoretisch. Und dann gab es immer einen praktischen Teil und das fand ich auch total schön. Ah, super, Jetzt leitet uns Johanna ganz wunderbar durch die Übungen und da auch teilweise so innere Anteile auch wiederzuentdecken, zu denen ich schon mal Kontakt hatte, wo ich aber den Kontakt abgebrochen hatte, weil ich das einfach nicht mehr kultiviert habe und und aber auch neue kennenzulernen und neue Übungen kennenzulernen und da nochmal einen ganz anderen, ja eine ganz andere Verbindung zu mir, zu meinem Körper und auch zu meinem Unterbewusstsein nochmal zu schulen. Auch wenn es jetzt nicht alles neu für mich war, war es super hilfreich und super gut aufbereitet, um da den Wiedereinstieg für mich zu gewährleisten.

00:44:00

Johanna: Und hast du auch schon so Möglichkeiten gefunden, das in deinen Alltag zu integrieren? So die Inhalte aus dem Kurs.

00:44:07

Julia: Ja, also bei mir ist es ich. Also was ich auch erzählt habe, ich habe halt immer noch diesen Leistungsantrieb. Und ich bin jetzt wirklich gerade dabei, mir beizubringen, weniger zu arbeiten und halt noch viel mehr zu delegieren an mein Team. Und das läuft halt auch nicht immer reibungslos. Was einerseits daran liegt, dass ich vielleicht auch Dinge einfach noch nicht so gut briefe und erkläre und meine Erwartungen darlege, aber auch mit meinem eigenen Antrieb muss ich halt wirklich arbeiten, dass ich nicht einfach in meinem Automatismus bleibe, weiterzuarbeiten oder es doch selber zu machen oder halt nicht, diesen Prozess zu durchlaufen, dass es jemand aus dem Team erst mal nicht so macht, wie ich es mir vorgestellt habe. Und das alles zu durcharbeiten. Und deshalb nutze ich das vor allem als Start in den Feierabend oder so als Übergang wirklich in die Entspannung. Ich habe das auch manchmal, dass ich so, so stark im Kopf bin und auch zum Beispiel, wenn wir

unseren Coachingcall in den USA haben, dann ist es ziemlich spät. Der geht von 9 bis 10 und danach rattert mein Kopf wie verrückt. Und ich werde überhaupt nicht müde, weil jetzt so viele Gedanken kommen.

00:45:28

Julia: Und da nutze ich dann die Übungen auch, dass ich einfach wieder runterkomme, zu mir komme, bei mir ankomme oder auch am Wochenende, dass das so als Selbstfürsorge wirklich mache und sage so, ah, jetzt hole ich mir noch mal aus dem Kursbereich eine Übungen raus und geh noch mal ein bisschen tiefer.

00:45:49

Julia: Und aber auch ich hatte es dann tatsächlich. Das war medizinisch begründet. Das war jetzt nicht psychosomatisch, aber ich hatte da eine körperliche Herausforderung, wo ich dann auch eine Übung gemacht habe, um meine innere Heilerin mal zu kontaktieren und zu sagen: Okay, was gibt es hier eine Botschaft und worum geht es? Aber es ist so das war jetzt irgendwie nichts Großes, aber ich fand das total spannend, auch zu erkennen, da kann ich Anteile ansprechen, zu denen ich bisher noch keinen Kontakt hatte. Das hat mir geholfen, das hat mich beruhigt und.

00:46:26

Julia: Und auch generell wirklich so dieses hin, hin zur Erlaubnis, mehr loslassen zu können und mehr in die Entspannung zu gehen oder auch einfach zu spüren. Wann kann ich mich pushen? Wann ist es zum Beispiel auch? Ich mache ja gern viel Sport. Wann ist wirklich der Tag gekommen, wo ich ausschlafen will und muss, weil mein Körper die Regeneration braucht? Und wo wo ist es nur mein Kopf, der sagt Mach mal heute Pause, aber mein Körper eigentlich bereit ist. Das habe ich auch gemerkt, dass ich das viel besser auch jetzt nach dem Kurs unterscheiden kann. Welche körperlichen Bedürfnisse habe ich da wirklich? Also, dass der Kontakt zum Körper viel, viel deutlicher noch ist.

00:47:12

Johanna: Ja, das ist ja auch was, wo wir da intensiv dran arbeiten. Viel mehr auf den Körper zu hören, da viel mehr rein zu kommen und das auch noch mal zu unterscheiden, was, was wirklich körperliche

Bedürfnisse sind und was nur Antreiber sind. Und oft denken wir, ich habe das auch ganz oft in meinen eins zu eins Sitzungen, dass Menschen denken, dass diese Antreiber und diese Glaubenssätze und ich muss das jetzt machen und ich muss jetzt das und ich muss jetzt das, dass das Bedürfnisse wären. Aber es sind keine echten körperlichen Bedürfnisse.

00:47:40

Julia: Ja.

00:47:41

Johanna: Und dann entsteht so ein Kampf zwischen diesen vermeintlichen Bedürfnissen und den tatsächlichen Bedürfnissen. Und da finde ich es ganz wichtig, wieder den Weg zurückzufinden zu Der Körper sitzt immer am längeren Hebel und ich muss immer auf meinen Körper hören, sonst hat das einfach Kosten. Und da kann der Kopf durchdrehen wie er will und denken, das wäre nicht richtig. Und dann helfen natürlich diese Hypnosemethoden extrem, mit diesen Antreiber in Kontakt zu gehen und da neue Möglichkeiten zu finden und das auch wunderbar mit dieser Mindset Arbeit zu ergänzen.

00:48:13

Julia: Ja.

00:48:14

Johanna: Um da will ich noch mal auf eine andere Ebene zu kommen und das fehlt mir manchmal so ein bisschen in der Coaching und Mindset Welt und das Verständnis dafür, dass solche tiefen Muster, die wir aus unserer Familie übernommen haben, oder auch innere Sabotagemechanismen, die durch unterdrückte Gefühle entstanden sind, die uns immer wieder in gleiche Muster bringen, dass die sich in Gehirn Bereichen abspielen, die nicht auf Coaching unbedingt reagieren, also.

00:48:42

Johanna: Die einfach nicht durch das Denken und drüber sprechen verändert werden können. Wir können die vielleicht erkennen.

00:48:49

Julia: Ja.

00:48:50

Johanna: Aber auch dann meistens nicht vollumfänglich. Und vor allem können wir sie oft nicht wirklich dauerhaft beeinflussen. Über das reine drüber sprechen oder genau da ansetzen.

00:49:03

Julia: Absolut. Und das war für mich auch ein Punkt dadurch. Ich empfehle wirklich nur das, was ich kenne und was ich gut finde. Und dann, wenn ich weiß, wenn ich. Ich habe auch jemanden gesucht, einfach um zu sagen okay, wo kann ich denn meine Kundinnen hin empfehlen, die genau an dem Punkt sind? Also in der Money Flow Academy haben wir auch so Meditation und auch angeleitet. Vielleicht so kleine Hypnosen würde ich sagen, sind sogar drin. Und auch das Klopfen vom EFT oder Tapping, was ja schon auch den Körper mit anspricht.

00:49:38

Julia: Aber es gibt und die meisten kommen damit klar So, aber es gibt halt genug Fälle. Für mich, dass ich sage, ich möchte auch eine Adresse haben, wo ich jemanden hinleiten kann und sagen jetzt bei dir zu sagen, dann arbeite mit Johanna im 1 zu 1 oder mach den Kurs mit, weil du da noch mal viel tiefer gehen kannst und mögliche Blockaden oder auch mögliche Schmerzen oder sonstige Symptome anders auflösen kannst, als es durch die Mindset arbeit möglich ist.

00:50:09

Julia: Und das finde ich total spannend. Das ist dann halt auch zu wissen und auch zu sehen, dass es mir immer so wichtig, dass es und gerade bei dir auch so toll Du hast einen wissenschaftlichen Hintergrund, du hast deine eigene Erfahrung. Kannst du auch gerne noch mal erzählen, wie dir Hypnose auch geholfen hat? Und das ist halt nicht so ein ... Ja, das ist kein Quatsch ist. Also ich will wirklich auch weil es diese ganzen Vorurteile gibt. Wirklich zu sagen nee, das hat Hand und Fuß.

00:50:40

Julia: Und das ist vielleicht teilweise sprachlich auch herausfordernd für Menschen, die sich im psychologischen therapeutischen Bereich noch nicht bewegt haben und vielleicht gar nicht verstehen Was sind denn jetzt

Anteile von mir? Oder warum gibt es jetzt mehrere innere Kinder von mir? Und was heißt das eigentlich? Und was mache ich jetzt mit denen? Also damit auch eine Anleitung zu bekommen, wie sie damit umgehen können und und zu erkennen, das Potenzial zu erkennen, was da alles machbar ist und veränderbar ist.

00:51:07

Johanna: Absolut. Ich bin auch selber, weil du das so gesagt hast, mit Hokuspokus und Hypnose und so. Ich bin selber überhaupt nicht esoterisch angehaucht. Also ich habe da immer große Vorbehalte gehabt und das hat auch mit Hypnose überhaupt nichts zu tun. Also ich habe selber im Studium, ich habe schon Schuppenflechte, seit ich drei Jahre alt bin und ich hatte früher einen angeborenen Herzfehler, der mir immer große Angst gemacht hat, der glücklicherweise Ende 20 zugewachsen ist, was die Ärzte nicht fassen konnten und mir bis heute die neuen Ärzte bis heute nicht glauben und. Und damals weiß ich noch, das einzige, was ich damals gemacht hatte, was sich in meinem Leben geändert hatte, war, dass ich eine Hypnose Sitzung bei einem Kollegen gemacht hatte, deren Hypnose Praxis nach dem Studium aufgemacht hat und wo wir am Anfang alle hingegangen sind, so als Test Klienten und so was.

00:52:05

Julia: Super.

00:52:05

Johanna: Und das war das einzige was sich geändert hatte in meinem Leben, wo ich dachte, das kann doch nicht sein. Und es hat aber trotzdem noch Jahre gedauert, bis ich dann irgendwann auf die Idee kam, am Anfang meiner Selbstständigkeit mal eine Hypnose Ausbildung mir anzugucken. Und da habe ich direkt nach dem ersten Tag schon mich für die komplette Ausbildung angemeldet, weil ich gemerkt habe, das ist genau das eine Puzzleteil, was mir fehlt.

00:52:27

Johanna: Ich habe mit den Symptomen, die ich hatte, der Schuppenflechte, den den Ängsten durch diesen Herzfehler. Da hatte ich, da habe ich so eine Körperangst entwickelt, da wurde ich so

überevorsichtig mit allem, was mein Körper gemeldet hat. Dann hatte ich irgendwann mit Panikattacken zu tun, mit fast schon eine Art hypochondrischen Ängsten. Und dann kam irgendwann auch noch eine massive Unverträglichkeit dazu, sodass ich ganz schlimme Bauchschmerzen ganz oft hatte und nicht richtig wusste, was los ist. Es hat sich also immer mehr hochgeschaukelt und ich wusste nicht, was los ist.

00:52:58

Johanna: Und in meinem Studium habe ich immer schon gedacht, da will mir doch mein Körper was sagen, da steckt doch mehr dahinter. Weil die Ärzte haben mir gesagt, die können mir nicht helfen, da gibt es jetzt nicht mehr Behandlungen. Oder bei der Schuppenflechte, da ist man sehr schnell an einem Punkt, wo die Behandlung extrem drastisch wird, wo, wo das Richtung Immunsuppression geht, wo man. Und da war ich auch vor ein paar Jahren an dem Punkt, wo meine Ärztin gesagt hat Ja, das einzige was ich jetzt machen kann ist, ich schick sie in die Uniklinik und sie machen diese Immunsuppressions Therapie. Und das hat bei mir auch so eine Panik ausgelöst.

00:53:28

Johanna: Und die Hypnose war da für mich auf einmal so der Schlüssel zu dieser inneren Welt und zu verstehen, was denn wirklich die Auslöser sind, die dann so einen Schuppenflechte Schub verursachen oder die diese Angst, diese Körperangst in mir auslösen und wie ich das auch auflösen kann, denn die Ärzte haben mir immer schon mein ganzes Leben lang immer schon gesagt Schuppenflechte wird durch Stress schlimmer. Mach dir weniger Druck, mach dir weniger Stress, du bist zu ambitioniert, du willst zu viel. Und ich habe immer gedacht Nee, ich bin aber einfach so, ich mache gerne viel und ich habe gerne auch viel in meinem Leben und viel um die Ohren. Das ist nicht der Stress und ich habe aber nie den Faktor gefunden, was es wirklich ist. Und als ich dann mit der Hypnose angefangen habe, war das so ein Aha Erlebnis, dass sich so eine neue Welt aufgetan. Und das hat so in all das reingepasst, was ich immer schon gefühlt habe. Das höre ich auch immer wieder von Teilnehmerinnen in meinem Kurs oder vom 1 zu 1, dass das so dieses

Puzzleteil ist, was noch gefehlt hat. Ich weiß nicht, ob es dir auch so geht?

00:54:32

Julia: Ja, ich glaube, ich hatte das. Ich hatte das jetzt nicht so extrem, dass ich das so, aber für mich ist ...

00:54:37

Johanna: Du hast ja auch eine Hypnose-Ausbildung, das muss man auch dazu sagen

00:54:40

Julia: Ja, genau. Also aber ich muss schon sagen, also auch die Sitzung, die wir hatten im Peercoaching, da haben wir eine Übung gemacht, wo, ähm. Ich eine Situation aus meiner Kindheit beschrieben habe und dann bin ich als erwachsene Julia dann dahin gegangen, hin zu der, ich glaube, der 9-jährigen oder 8-jährigen Julia damals. Und das war so berührend und ich habe Rotz und Wasser geheult und es war irgendwie - was sehr ungewöhnlich für mich.

00:55:08

Julia: Und das war das war ein totaler Game Changer für mich. Also da habe ich schon gemerkt, dass sich da Türen geöffnet haben, die ohne diese Übungen nicht möglich wären und ich dann aber auch auf der kognitiven Ebene noch mal was verstanden habe.

00:55:25

Johanna: Ja, genau.

00:55:26

Julia: Weil das ist ja, das ist ja genau diese Dualität. Der der Körper hat ein Gedächtnis und dann speichern wir etwas, was wir auflösen können durch die Hypnose oder halt einfach anders verstehen können. Und durch das Verständnis sind wir dann ja auch wieder bereit, in der Hypnose wieder tiefer zu gehen oder einen anderen Bereich zu erkennen. Also oder so verstehe ich es. Ich weiß nicht, ob du das auch so siehst.

00:55:49

Johanna: Jeden Fall auf jeden Fall. Das ist ganz, ganz typisch, dass man auch in den zwei drei Tagen nach so einer Hypnose nochmal so Erkenntnisse hat und sich noch mal so Puzzleteile zusammensetzen und einem noch klar wird, warum das so ist oder warum man jetzt dieses Symptom hat oder was das für ein Muster ist dahinter.

00:56:06

Julia: Ja.

00:56:07

Johanna: Das ist so ein typischer Effekt. Und auch dieses wir haben ja oft so eine Angst davor, ins Gefühl zu gehen und in die Emotionen. Und gerade das, was du beschreibst, dass mir dann die Tränen runterlaufen und das ist ja eigentlich gerade ein Zustand, den wir im Alltag vermeiden. Und gleichzeitig ist genau das die Lösung vieler unserer Probleme. Also bewusst in das Gefühl reingehen, das rauslassen, diese Tür aufmachen.

00:56:28

Julia: Ja.

00:56:28

Johanna: Es raus heulen. Ich habe immer das Bild von das sieht man so schön an Kindern, also wirklich kleine Kinder, die noch nicht viel in so Regeln leben müssen oder noch nicht so sehr in unserer Gesellschaft in diese Strukturen eingepasst wurden. Die haben noch diese komplette Freiheit, dass sie jedes Gefühl einfach rausheulen, rausschreien oder die toben vor Freude, die juchzen oder die, die heulen aus Wut, aus Angst, aus Schmerz, aus allen Gründen. Und die lassen es einfach raus und sind dann aber auch ganz klar ganz schnell wieder beim nächsten Thema. Die heulen das raus. Die schreien kurz, die brüllen Und dann gehen sie da durch und dann ist wieder gut und dann sind sie wieder fröhlich.

00:57:11

Johanna: Und wir haben ja oft so dieses Gefühl wenn wir weinen, dann ist das der Tiefpunkt und das darf auf gar keinen Fall passieren. Und dann sind wir verzweifelt, dann kommen wir nicht mehr raus. Nein, also

ich bin mittlerweile so weit, dass ich fast jeden Tag einmal heule und das ist so befreiend, weil es dann einfach raus ist und weil wir durch das Gefühl durchgehen und das ist so ein wichtiges Learning auch für mich, dass die Gefühle uns gar nichts wollen, sondern dass sie nur wollen, dass wir hingucken, dass wir sie spüren, sie zulassen, durchgehen. Und kann sein, dass wir weinen oder auch nicht. Und dann sind Gefühle sehr, sehr vielschichtig. Und dann haben wir oft. Kommt Dann, wenn wir das eine Gefühl voll zulassen, kommt das nächste und das nächste und das nächste. Und das bringt uns automatisch zu einer neutraleren oder zufriedeneren Position. Das heißt. Und was wir aber im Alltag machen, ist, dass wir die Gefühle unterdrücken, weil wir Angst davor haben und weil wir genau diese Techniken nicht haben, wie wir durchgehen.

00:58:06

Julia: Ja.

00:58:07

Johanna: Und es ist für mich mittlerweile so befreiend zu wissen Egal was in meinem Leben passiert und egal wie schlimm das ist, ich habe einfach diese Techniken, wie ich in drei, fünf oder 15 Minuten in einem besseren Gefühl bin und wieder auf einem besseren Level und wieder mit neuer Energie an das Thema rangehen kann.

00:58:29

Julia: Ja. Und das finde ich, das finde ich so essenziell. Das finde ich sogar noch wichtiger als nur die Mindset Arbeit zu machen, die wirklich diese Akzeptanz und die Toleranz oder das Beobachten lernen von Gefühlen in jeglichem Ausdruck. Ja, und was du auch gesagt hast wir haben ja oft ist ja die Angst vor dem Gefühl viel, viel größer als das Gefühl an sich. Oder auch

00:58:56

Julia: Natürlich können Gefühle sehr, sehr intensiv sein. Existenzangst kann sehr, sehr intensiv sein. Wut kann sehr, sehr intensiv sein und dann ist es auch gesellschaftlich nicht anerkannt. Also eine wütende Frau wird nicht gern gesehen, oder es gibt dann ja auch noch mal so so Bilder und

keine Ahnung oder das, was dann als hysterisch oder so dann abgekanzelt wird.

00:59:24

Julia: Das finde ich auch total spannend und und das war auch was, was ich auch immer noch total lerne und was. Womit deine Übung auch total dabei helfen soll, einfach wirklich dieses Durchleben von Gefühlen, ohne darauf zu reagieren. In dem Sinne, dass man zum Beispiel seine Wut an andere Personen richtet oder gegen sich selbst richtet, sondern wirklich einfach erkennt Ah, das ist Wut. Und so drückt sie sich so aus. Und die darf jetzt so lange hier sein, wie sie ist. Und ich kann trotzdem durch meinen Alltag gehen. Ich kann stinkwütend sein und meinen Arbeitsalltag meistern. Oder ich nehme dann halt auch mal ganz, ganz spezifisch Zeit.

01:00:07

Julia: Mir hilft es total, dem auch einen Namen zu geben und zu sagen So, ah, das ist Wut oder Ah, das ist Enttäuschung oder Das ist Trauer. Und das hilft dann auch wiederum total, weil das, was ich mit meinen Mastermind dann mache oder auch ein bisschen mit der Money Flow Academy ist halt dieses Selbstkonzept, diese Idee, wie bin ich eigentlich, wer bin ich eigentlich, zu verändern? Das muss sich verändern, wenn sich deine Situation verändert. Du wirst zu einer Person, die die auf einmal mehr Geld verdient und mehr hat. Das passt nicht zu den Überzeugungen bisher.

01:00:40

Julia: Und da hilft die Hypnose halt auch total, diesen Weg zu begleiten und Türen aufzumachen, damit du all diese Gefühle durchlebst und dann da ankommst und vielleicht auch Trauer ist, dass es gar nicht so toll ist, wie du es gedacht hast. Oder dass du trauerst, dass du dieses alte Leben zurücklässt. Und ein neues kriert. Es wartet ja auch immer etwas Großartiges auf dich. Aber es ist ja auch voll okay, traurig zu sein, dass etwas zu Ende geht. Und ich glaube, das ist etwas, worüber wir noch viel zu wenig sprechen und auch

01:01:16

Johanna: wir auch kein Bewusstsein haben, habe ich das Gefühl, da gibt

es in unserer Gesellschaft keine Anleitung dafür, wie man mit Gefühlen umgeht, sondern die einzige Möglichkeit, die wir haben, ist, sie zu unterdrücken.

01:01:27

Julia: Ja.

01:01:28

Johanna: Und das ist genau mein Ansatz in meinem Kurs, weil das das Grundproblem in der Psychosomatik ist, dass wir Gefühle unterdrücken. Gefühle sind aber eigentlich immer Botschaften unseres Körpers und Warnsignale. Wut heißt zum Beispiel immer, dass meine Grenzen verletzt sind, dass ich Grenzen setzen muss.

01:01:47

Julia: Ja.

01:01:48

Johanna: Angst heißt, dass mich etwas bedroht, dass ich eine Bedrohung wahrnehme. Trauer heißt, dass mir was fehlt, dass ich was zurückhaben will in meinem Leben.

01:01:58

Julia: Ja.

01:01:59

Johanna: Und Freude heißt zum Beispiel, dass alles gut ist und dass es so weitergehen kann. Das heißt, diese Basis Emotionen, die wir haben, die haben ja immer eine Botschaft. Und was wir aber im Alltag machen, ist Wir unterdrücken sie. Freude normal nicht, Aber wobei auch da ist, manchmal unterdrücken wir auch die Freude, weil es uns dann wieder unangenehm ist, uns zu sehr zu freuen.

01:02:18

Julia: Ja

01:02:18

Johanna: das heißt wir unterdrücken die Emotionen, die Basis,

Emotionen, die eigentlich unser Gehirn produziert, um uns was zu sagen. Und wenn wir das lang genug machen, dann muss unser Gehirn zu härteren Methoden greifen, um uns wachzurütteln. Und dann geht es in den Schmerz. Und das ist praktisch der Grund Mechanismus der Psychosomatik, dass dann Schmerzen entstehen und Symptome entstehen, die uns auch was sagen wollen. Und deshalb ist der Weg in meinem Kurs immer das Schritt für Schritt rauszufinden, was das Symptom mir sagen will.

01:02:50

Johanna: Und irgendwann komme ich an dem Punkt, wo ich die Gefühle wieder deutlicher spüre, wo also wieder mehr Wut spürbar wird oder auch mehr Trauer oder Angst, je nachdem, was da drunter liegt. Und dann geht es auch darum zu realisieren, dass ein Gefühl mir immer eine Botschaft mitgibt. Das Gefühl will mir immer was sagen. Also es geht nicht darum, dass ich es wegdrücke, sondern es geht darum, dass ich reingehe und zuhöre. Und wenn ich das lerne, dann habe ich sehr wahrscheinlich mein Glück, mein Symptom schon fast gelöst.

01:03:18

Julia: Ja

01:03:18

Julia: Dann merkt man das auch, dass das Symptom dann immer weniger wert, je mehr man in diese Gefühlsarbeit geht und das wieder lernt. Und gleichzeitig ist da auch wichtig. Ich glaube, davor haben viele Menschen Angst, in die Gefühle zu gehen. Aber die Angst kommt daher, dass wir meistens nicht wissen, wie es geht. Und es ist viel, viel einfacher und es geht viel schneller, als Gefühle zu unterdrücken.

01:03:41

Julia: Total.

01:03:41

Johanna: Weil in dem Moment, wo wir die Botschaft verstehen, löst sich schon das Gefühl auf. Das heißt, in dem Moment, wo ich das verstehe und die Techniken lerne. Bin ich diesen Gefühlen nicht mehr ausgeliefert und

führe auch ein viel breiteres Leben und kann Themen ganz anders angehen.

01:04:00

Johanna: Und was auch dann noch wichtig ist, finde ich. Wenn man zum Beispiel viel mit Ängsten zu tun hat, dann haben Menschen oft Angst, mit Hypnose hinzugucken, weil sie denken, es kommt noch mehr Angst, weil sie denken, da lauert eine Gefahr. Weil die Angst uns ja sagt Da ist eine Gefahr. Und gleichzeitig ist Angst aber in dem Sinne nur der Türsteher und unser Schutzmechanismus, der irgendwann entstanden ist, weil unser Gehirn denkt, dass das eigentliche Gefühl, was da drunter liegt, was meistens eine Wut oder eine Trauer ist, für uns gefährlich wäre. Das heißt, in der Hypnose kommen wir dann bei Angststörungen oder Panikstörungen ganz schnell zu einer unterdrückten Wut oder Trauer mit der wir uns dann auseinandersetzen.

01:04:42

Johanna: Und das bringt unheimlich viel Energie zurück ins Leben, weil dieses Thema nicht mehr unterdrückt wird. Und weil wir gleichzeitig endlich wirklich was tun können. Und dann löst sich die Angst. Und das ist immer ganz wichtig zu verstehen, dass Gefühle sich ganz oft gegenseitig maskieren. Und das, wenn ich es mit einer Angst zu tun habe. Was nicht heißt, dass darunter Angst liegt. Nein, sehr wahrscheinlich eine Wut. Und es geht darum, dass ich lerne, mehr Grenzen zu setzen und meine Wut wieder zu spüren.

01:05:11

Julia: Mega. Voll gut.

01:05:13

Johanna: Dann sag mir mal, wer jetzt Lust hat, diesen Kurs zu machen. Wie können sie Kontakt mit dir aufnehmen? Und es findet doch jetzt auch in den nächsten Tagen etwas statt?

01:05:26

Johanna: Am 22. November findet ein kostenloser Workshop statt. Da könnt ihr euch gerne anmelden. Den Link dazu findet ihr auf meiner

Homepage www.drjohannadisselhoff.de oder ihr findet mich auch auf Instagram @johanna Disselhoff.

01:05:41

Julia: Das verlinken wir dann auch alles in den Shownotes.

01:05:44

Johanna: Und am 28. November startet auch direkt der nächste Kurs.

01:05:48

Julia: Super, sehr schön. Und wie lange läuft er und was kostet er?

01:05:51

Johanna: Der geht sechs Wochen. Wobei, wir haben eine Weihnachtspause drin diesmal also zieht sich ein bisschen ins nächste Jahr was der geht sechs Wochen mit sechs Live Terminen und zusätzlich wöchentlichen Workshop Inhalten. Großartig und der kostet 500 €.

01:06:07

Julia: Super und ich kann es wirklich total empfehlen. Also ich war die letzte Runde dabei und fand es super. Und also alle die, die sich jetzt angesprochen fühlen und mit Johanna da tiefer gehen wollen und ihren Gefühlen mehr Ausdruck geben wollen und und Übungen und Anleitungen bekommen wollen für Schmerzen für auch einfach nur die Inkompetenz mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Das ist ja wie lernen es halt einfach nirgendwo.

01:06:33

Johanna: Wir lernen es nicht.

01:06:35

Julia: Dann macht auf jeden Fall den Kurs und wenn ihr euch unsicher seid, schaut auf jeden Fall das Webinar an. Also ich. Ich bin total begeistert von dir, Johanna. Ich finde das.

01:06:44

Johanna: Super. Danke dir! Wie kann man dich, denn wie kann man da mit dir arbeiten? Vielleicht sagst du es auch noch mal kurz.

01:06:50

Julia: Ja, bei mir geht es erst im nächsten Jahr wieder los. Am 2. Januar startet die Money Mindset Week. Das ist eine fünfteilige Workshopserie, wo ich einmal am Tag, also über fünf Tage eine Stunde, manche Mindset training mache und Coachings mache. Und danach startet dann Ende Januar die Money Flow Academy. Also wer dann nach der Money Mindset Week, die ist auch kostenlos. Wer danach tiefer gehen will, weitermachen will und auf der kognitiven Ebene überwiegend das Geldthema, die Geldbeziehung verändern möchte, der ist dann da in der Money Flow Academy.

01:07:24

Johanna: Richtig super.

01:07:26

Julia: Sehr spannend, ja. Vielen, vielen Dank für das Interview.

01:07:31

Johanna: Viola.

01:07:31

Julia: Ja, total! Also voll schön, dass wir das geschafft haben. Und genau, Also 1000 Dank auch an dich, Johanna. Ich fand es mega spannend und ich glaube, unsere Arbeit ergänzt sich da wirklich absolut großartig.

01:07:44

Johanna: Auf jeden Fall. Sehe ich ganz genauso.

01:07:46

Julia: Also lass es dir gut gehen.

01:07:48

Johanna: Du auch. Tschüss.

01:07:49

Johanna: Tschüss.

01:07:56

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 auszurechnen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.