

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 24:

WARUM AFFIRMATIONEN NICHT AUSREICHEN



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 24.

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.

Es gibt irgendwie gerade gar nicht so viel von mir, Neues zu erzählen, aber ich bin hier bei wunderschönsten sonnigem Wetter durch den Park ins Podcaststudio spaziert. Ich hatte nicht so viel Zeit, es war vielleicht ein lustiger Anblick. Ich habe mir noch schnell eine Pizza geholt und bin dann Pizza essend durch den Park gelatscht. Das habe ich auch gefühlt 20 Jahre nicht mehr gemacht. Aber es war sehr schmackhaft, sehr effektiv und war heute die richtige Entscheidung. Ansonsten setze ich mich gerne hin und ess ganz in Ruhe.

Ich würde heute gerne mit dir über Affirmationen sprechen, denn einerseits bin ich irgendwie Fan und andererseits zieht sich in mir alles zusammen, wenn ich merke, wie du vielleicht, aber auf jeden Fall ganz viele meiner Follower, Podcasthörer:innen und Newsletterleser:innen, total abgehen auf Affirmationen. Und ich immer denke Ja, das ist ja ganz nett. Aber das reicht nicht. Affirmationen alleine werden, werden dir nichts bringen, wenn du sie nicht wirklich glaubst. Und andererseits weiß ich aber auch, wie kraftvoll das ist, mal irgendwo einen Gedanken aufzuschnappen und dann auch in der Lage zu sein, den zu glauben und und damit dann loszurennen. Also manchmal braucht es ja wirklich nur einen Satz, einen Gedanken, der der ganz viel verändert und dieser Satz bei mir, den ich wirklich irgendwann geglaubt habe und den ich dann auf eine Art auch affirmiert habe, weil ich ihn für mich wiederholt habe und mein Gehirn losgeschickt habe, um dafür mehr und mehr Beweise zu finden, ist: Es funktioniert. Bezogen auf mein Business. Weil ich da gemerkt habe, als ich noch so wahnsinnig Achterbahn gefahren bin, emotional, wenn ich Launches gegeben habe, dass ich immer dachte, wenn die Zahlen nicht stimmten, meiner Meinung nach, dass es nicht funktioniert. Und wenn dann die Bestellungen reinkamen oder die Kundinnen Ja sagten in einem Launch oder in einem Kennenlerngespräch, dass ich dann ganz schnell diesen Gedanken hatte: Es funktioniert. Das war eine Affirmation, die mir total geholfen hat. Aber es war mehr so ein kraftvoller Satz, aber das kann eine Affirmation durchaus sein. Ich versuche mich immer sehr abzugrenzen von dem ganzen, so hey, ich manifestiere mir mein La La Land Coaches und

Anbietern. Also ich möchte nicht in so einer esoterischen spirituellen Ecke landen, obwohl ich ehrlich gesagt ein sehr spiritueller Mensch bin und auch vielleicht an viele Dinge glaube, wo einige meiner Freunde oder auch vielleicht viele von euch aussteigen würden. Aber was mir irgendwie noch mehr am Herzen liegt, ist eigentlich diese Selbstwirksamkeit, die entsteht, wenn du merkst, wie viel Einfluss du hast, wenn du auf deine Gedanken wirklich achtest und wenn du deine Gedanken bewusst ausrichtest. Und da können Affirmationen natürlich dabei helfen. Aber wie gesagt, wenn du sie glaubst. Du musst sie natürlich glauben und. Wir merken aber, dass immer, wenn wir so Beispiel-Gedanken teilen, also ganz oft teilen wir auf Instagram ein Zitat von mir oder auch so Instagramable Quotes. Irgendwelche Zitate oder Aussagen, so bestärkende Aussagen, die kommen immer total gut an und ich bin völlig von den Socken, wo ich mir denke so wirklich schon wieder, so, das das war jetzt, das ist jetzt so eingeschlagen. Und vor einer Weile haben wir zum Beispiel noch mal Gedanken und Gefühle geteilt, die meiner Meinung nach erfolgreiche Unternehmer:innen haben. Und da haben wir auch sehr viel Zuspruch bekommen. Und ein Gedanke ist zum Beispiel Ich bin mutig und selbstbewusst, auch wenn ich manchmal Zweifel habe. Oder ich kann mich schnell entscheiden und übernehme Verantwortung. Oder Ich habe nicht das Ziel, perfekt zu sein. Ich darf mein Business so gestalten, wie ich möchte. Oder ich bin bereit, Fehler zu machen und Risiken einzugehen. Auch wenn es sich manchmal unsicher anfühlt. Also mir war das total wichtig, auch eine Affirmation. Also ich würde mal sagen, das passt so im Großen und Ganzen zu einer Affirmation oder setzen Aussagen, die ihr als Affirmation nutzen könnt. Mir war es total wichtig, auch Gefühle anzusprechen. Und auch Gefühle

anzusprechen, die du vielleicht direkt nicht mit einer erfolgreichen Unternehmerin verbinden würdest. Zum Beispiel unperfekt zu sein, was auch immer das heißt. Oder Zweifel zu haben. Oder eine Fehlerbereitschaft mitzubringen, also mutig zu sein, oder, eine Unsicherheit auch zu spüren. Selbst wenn du einerseits mutig bist und Dinge machst, die dich herausfordern, dass es gleichzeitig auch unsicher sein kann. Da bin ich dann schon ein bisschen mehr an Bord, wo ich sage okay, das ist eine Affirmation, das ist nicht nur einfach so dahergesagt, sondern da steckt auch noch ein bisschen mehr drin. Dann ist es aber ganz oft bei diesen ganz klassischen Affirmationen so, dass dass du halt einfach nicht dran glaubst. Und dann liest du irgendwo einen Text oder ein Zitat und denkst dir, Oh, wie schön. Geld ist mein Freund und ich lade mehr Geld in mein Leben ein. Und dein Unterbewusstsein zeigt dir im Prinzip einen Vogel und sagt so Ja. Also das glaube ich garantiert nicht. Und so eine Affirmation, also ganz klassische positive Psychologie. Also ich kann der positiven Psychologie schon einiges abgewinnen, aber ich glaube halt, dass sie nicht absolut ausreicht. Na, ich glaube das da. Ähm. Also im Sinne von von Affirmationen, dass da noch mehr passieren kann, als nur einen hübschen Satz zu sehen und den zu wiederholen. Und das ist genau das, was ich dir heute mitgeben möchte, dass du bemerkst, okay, ich muss mal darauf achten, ob ich das auch wirklich glaube. Und dann sind so Prinzipien, wie ich sie zum Beispiel von Louis. Hay gelernt habe, dann zu sagen oder auch Affirmationen laut auszusprechen. Das hat natürlich einen gewissen Charme und es hat auch einen gewissen Effekt auf dich. Aber das kann eine eine Programmierung, ein Glaubenssatz im Unterbewusstsein nicht komplett auflösen oder komplett, wie sagt man das, so reduzieren, dass die Affirmation dann überhand bekommt.

Aber ich habe dir trotzdem heute noch mal auch Geld-Glaubenssätze bzw. Geld-Affirmationen mitgebracht, die wir vor ein paar Wochen geteilt haben. Einfach, dass du hier auch für dich noch mal schauen kannst. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wieviel glaubst du dir denn davon? Oder was würde für dich da als Mantra, Affirmationen, als unterstützende Überzeugung funktionieren? Und dann schauen wir noch mal rein. Wenn du jetzt nicht daran glaubst, dann bestimmte Aussagen. Was kannst du denn dann tun? Also was wäre denn dann mein Hinweis? Wenn es als Affirmation an sich der Satz an sich nicht ausreicht, was du dann tun kannst? Aber vorher muss ich einen kurzen Schluck trinken. Also. Was. Was du mir jetzt nachsprechen kannst, wenn du willst. Diese Geld-Affirmationen: Ich habe Geld. Ich erlaube mir ab jetzt immer mehr als genug Geld zu verdienen und zu haben. Es ist nicht falsch oder gierig, wenn ich mir mehr für mich und für andere wünsche. Ich kann dafür sorgen, dass ich immer finanziell abgesichert bin. Diese Sicherheit erschaffe ich mir selbst. Die aktuelle Wirtschaftslage und die Energiekosten bestimmen nicht, wie erfolgreich ich meine Selbstständigkeit langfristig entwickle. Es sind Umstände, mit denen ich souverän umgehen kann. Ich kann mir selbst eine große Menge Geld anvertrauen, um es zu verwalten, zu investieren und großzügig zu geben. Wenn ich in etwas investiere, verdiene ich mein Geld immer zurück und übernehme die volle Verantwortung dafür, dass das auch gelingt. Ich kann tiefe Dankbarkeit dafür empfinden, was ich bereits habe. Und gleichzeitig fokussiert an einer noch größeren Zukunft arbeiten. Indem ich anderen helfe, das zu bekommen, was sie im Leben wollen, erschaffe

ich mir das Leben, das ich mir wünsche. Ich kann darauf vertrauen, dass immer alles zu meinen Gunsten und zu meinem höchsten Wohl geschieht, auch wenn es um Geld geht. Das sind Geld-Afirmationen, die du jetzt dir einfach so weiter öfter vorlesen könntest. Aber ehrlich gesagt, ich glaube nicht, dass dann wahnsinnig viel passiert, wenn du die jetzt einfach nur nachplappern würdest. Sondern es geht jetzt wirklich darum, dir die genauer anzuschauen und zu untersuchen auf einer Skala von 1 bis 10: Welche Aussage glaubst du wirklich? Und schreib dir dazu auch Gründe auf, Warum, warum du sie glaubst? Oder du kannst auch Gründe aufschreiben, warum du sie nicht glaubst. Und damit entdeckst du sozusagen wieder einen neuen Schwung an limitierenden Geld-Glaubenssätzen. Auch das ist nicht schlimm. Das ist total gut, weil du, wenn du sie erkannt hast, kannst du sie dann ja auch verändern und reduzieren. Aber es ist total schön. Wir haben im Prinzip das, was ich in den ersten Podcastfolgen erklärt habe, dass du einerseits Glaubenssätze erkennen willst, dass du sie auseinandernehmen willst und reduzieren willst. Du willst, dass sie an Kraft verlieren, und dann willst du auch neue unterstützende Überzeugungen aufbauen. Und das kannst du natürlich, indem du auch eine Zielüberzeugung hast. Oder wenn du das Model kennst, mit dem ich gerne arbeite. Da kannst du dann auch eine dieser Affirmationen in die T-line schreiben und dann für dich mal schauen: Okay, glaube ich das schon? Ist es mein Ziel Model und was, was steht mir im Weg, um das wirklich zu glauben? Bei welchen Sätzen bemerkst du vielleicht totalen Widerstand oder auch so einen Unmut? Vielleicht wirst du sogar sauer, wenn du das liest oder hörst. Wenn ich dir das hier so vorlese. Auch das sind total spannende Ansätze, da genauer tiefer zu gehen und zu schauen, warum ist denn das so? Warum gehst du

da in den Widerstand? Warum wirst du wütend? Oder vielleicht auch traurig, weil das so gar nicht für dich stimmt. Also, da würde ich dich wirklich einladen, dass du Affirmationen, auch wenn du sie irgendwo anders siehst, wenn du sie auf unserem heißgeliebten Instagram siehst oder irgendwo ein Poster oder wer weiß was entdeckst und da in Resonanz gehst und dann so denkt oh, ja, das ist ja schön. Also durchlöcher das ein bisschen mehr. Geh da gerne rein und du kannst es dir angewöhnen, dann auf einer Skala von 1 bis 10 zu überlegen: Wie stark glaube ich denn daran, was da steht? Und was sind die Gründe, warum ich daran glaube? Und was sind die Gründe, warum ich nicht daran glaube? Weil oft ist es ja so, dass wir gar nicht immer ganz genau wissen, mit welchen Glaubenssätzen wir es zu tun haben. Und da hilft eine ganz, ganz konkrete Situation, wo sich etwas aufhängt. Also sagen wir mal, dein Monatsumsatz ist nicht so, wie du es gewünscht hast. Sagen wir mal, du hat es dir zum Ziel gesetzt, 8.000 € im Monat zu verdienen und du bist jetzt bei 2.353 gelandet. Was denkst du darüber? Das ist ein spannender Glaubenssatz. Oder du liest eine Affirmation wie: Ich kann dafür sorgen, dass ich immer finanziell abgesichert bin. Und das das kannst du dir im Prinzip im Model auch in eine C-line schreiben und dann schauen, was denke ich denn darüber? Du könntest darüber denken, das ist doch gar nicht wahr. Oder du könntest auch erkennen, auf einer Skala von 1 bis 10, dass du bei einer neun bist oder bei einer acht oder bei einer sieben. Und kannst dich dann fragen okay, was kann ich denn dafür tun? Wovon, wäre ich gern überzeugt, damit sich meine Einschätzung von einer 7, von einer 8, von einer neun auf eine zehn erhöht. Und da kannst du aus einer Affirmation wirklich was Kraftvolles machen, dass du nicht einfach Weisheiten, die ja auch schön klingen oder

auch mal ein schönes Gefühl auslösen oder auch ganz viel Wahrheit und Weisheit in sich tragen. Die bleiben aber hohl, wenn du nicht wirklich wirklich daran glaubst oder sie wirklich verkörpert, sie dir zunutze machst, so dass du sie wirklich lebst. Es geht nicht darum, sie zu sammeln, sondern wirklich die, ja, sie ja letztlich zu mobilisieren und in dein Leben zu bringen. Also, dass es nicht nur ein Satz ist, den du dahersagst, sondern dass es wirklich etwas wird, mit dem du arbeitest.

Und wenn etwas komplett unfassbar weit weg für dich ist, dann helfen dir Brücken-Gedanken dabei. Da kannst du dir dann vorstellen, dass du im Prinzip auf der einen Uferseite stehst, also da, wo du jetzt stehst, wo deine Überzeugungen sind, ganz egal, wie die Überzeugungen sind. Das ist dein Status quo. Da stehst du. Und dann gibt es einen Graben, einen Fluss dazwischen, und auf der anderen Uferseite ist das, was du, was du glauben willst. Die Affirmation, die da steht und dich anlacht. Aber du darfst erst mal eine Brücke über diesen Fluss bauen, damit du zur anderen Uferseite gelangst. Und da helfen dir Brücken-Gedanken. Da kannst du auch gerne mal schauen. Wir haben ein Freebie, wo wir erklären, wie Brücken-Gedanken funktionieren. Und wir posten auch regelmäßig auch auf Instagram und Facebook was, was Brücken-Gedanken sind und hängen die an ganz konkreten Beispielen auf. Und da geben wir ganz konkrete Beispiele, wie Brücken-Gedanken aussehen können. Und da, also das hier hatte jetzt nichts mit dem Thema Geld zu tun. Ich guck mal gerade, ob ich was ähm zum Thema Geld finde. Also da kannst du dir zum Beispiel. Hier mal was: Ich kann mir keine Unterstützung leisten. Ja, das ist der Start-Glaubenssatz an der einen

Uferseite. Und ein Teil, der, der erste Teil einer Brücke könnte sein: Ich zahle auch einen Preis, wenn ich mir keine Unterstützung hole, weil ich viel arbeite und wenig Pausen mache. Und dann der nächste Teil der Brücke rüber zur zur Zielüberzeugung könnte sein: Wenn ich mir Unterstützung leiste, zum Beispiel eine virtuelle Assistenz und Coaching, mache ich nicht mehr alles selbst und halte meinen Fokus. Ein weiterer Teil auf der Brücke könnte sein: Ich erlaube mir, es mir leichter zu machen und mich zu unterstützen. Und das Ziel, also die andere Uferseite in dem Sinne, die Affirmation kann dann zum Beispiel sein: Weil ich mir Unterstützung hole, konzentriere ich mich auf die wesentlichen Aufgaben und verdiene mehr Geld. Das ist ein Beispiel für Brücken-Gedanken. Das können auch Einschübe sein, wie: Ich halte für möglich, dass. Punkt. Punkt. Punkt. Ich lerne gerade, dass Punkt, Punkt. Punkt. Oder du kannst es auch neutraler gestalten. So sind wir im Prinzip eingestiegen, hier bei den Affirmationen, den Geld-Affirmationen, den ich, die ich dir hier geteilt habe. Also wenn du zum Beispiel bisher den Gedanken hattest: Ich habe immer zu wenig Geld - dass du nicht gleich springst zu: Ich habe immer mehr als genug Geld, sondern erst mal sagst: Ich habe Geld. Weil das stimmt auch, selbst wenn du irgendwo Schulden hast, irgendwo hast du Geld, weil du deinen Lebensunterhalt bestreiten musst, weil du in einer Gesellschaft lebst, wenn du jetzt nicht komplett ausgestiegen bist, wo wir noch Geld als Tauschmittel haben und wo du wahrscheinlich einen gewissen Betrag an Geld besitzt. Auch wenn es ein kleiner Betrag ist, verfügst du über Geld. Und dieses - Von Ich habe kein Geld oder zu wenig Geld - Das zu entlarven, dass das ein limitierender Glaubenssatz ist, um zu erkennen: Okay, ich muss jetzt gar nicht hin zu Ich habe super viel Geld oder Ich habe immer genug Geld, sondern einfach zu sagen Ich

habe Geld. Das kann dafür sorgen, dass du dich erst mal total entspannst und dass auch da die die Überzeugungen, die du dann entwickelst und hast, wie du zu Geld stehst. Das darf dann wachsen. Dein Überzeugungsgrad darf wachsen, oder auch wenn du viele, viele Geldsorgen hast und den Gedanken hast, ich möchte mir einfach keine Gedanken mehr über Geld machen, dann könntest du dann sagen als Brückengedanke: Je weniger Geld ich habe, desto mehr Gedanken, Gedanken mache ich mir darüber. Und der nächste Schritt auf der Brücke könnte sein: Ich finde neue Wege, wie ich mehr Einkommen erschaffen und meine Ausgaben reduzieren kann. Ein weiterer Schritt kann sein: Ich lerne gerade, wie ich meine Finanzen besser überblicke und in den Griff bekomme. Und das Ziel, die andere Uferseite könnte sein: Statt mir Gedanken über Geld zu machen, verdiene ich mehr und gebe weniger aus. Und letztlich ist es auch so.

Es ist halt so absurd. Die Menschen, die wirklich super viel Geld haben, die reden nie da drüber, weil es ja da ist. Es ist halt einfach normal und das ist das was, was ich auch gerne möchte, dass du verstehst, wo du hinkommen möchtest, dass es diese Situation gibt und dass du sie dir erschaffen kannst. Das sind keine besonderen Menschen, die mehr als genug Geld haben. Diese Menschen haben einfach nur verstanden, wie sie aus Affirmationen im Prinzip wirklich bestärkenden Sätzen für ihr Gehirn etwas machen, was sie dann auch in die Realität holen. Also Sie lassen sich von diesen Affirmationen, von diesen unterstützenden Überzeugungen wirklich tragen und machen sich auf den Weg, diese Sätze zu verkörpern. Und in dem Sinne kannst du dich dann auch mit

ganz klassischen Affirmationen wie, Ich mache schon sehr viel richtig. Ich bleibe dran. Und ich gehe weiter. Ich erlaube mir, zurückzuschauen und anzuerkennen, was ich alles erreicht habe. Alles alles, was ich mir wünsche, kommt zur richtigen Zeit. Ich bin genug, Ich leiste genug. Das sind ja so ganz klassische Affirmationen. Auch die darfst du dir zu Nutze machen. Und kannst dich dann aber auch fragen: Warum mache ich schon so viel richtig? Warum bleibe ich dran und gehe ich weiter? Warum bin ich genug? Warum leiste ich genug? Nun, da gibst du deinem Gehirn noch mal richtig Futter und dadurch unterstützt du auch diese Überzeugung weiterhin. Dass es auch da nicht bei einem hohlen Satz bleibt bei einem hohlen Internet, Internet- Zitat, also einer hohlen Affirmation, sondern da gibst du nun wirklich Beispiele aus deinem Leben und du gibst Bilder dazu, du kannst natürlich auch deine Gefühle mit einbeziehen, die du dann erlebst. Und du, du bittest dein Gehirn, du forderst dein Gehirn auf, öfter mal in eine andere Richtung zu denken und nicht nur etwas zu wiederholen, aber gar nicht tiefer zu gehen, sondern weil du dann nach Gründen und Beispielen suchst und nach guten Gründen und Beispielen fragst, darf sich dein Gehirn in Bewegung setzen. Und lernen, die neue Antworten zu geben. Und so erlaubst du dir, dass du dein Gehirn wirklich viel, viel mehr zu deinem Vorteil nutzt. Und so finde ich, machst du dir eine Affirmation auch wirklich zu Nutze. Weil sonst erlebe ich das so, das ist dann so, als würdest du der der Affirmation, also diesem Satz einfach viel zu viel Verantwortung übergeben und sagen Okay, wenn ich diesen Satz jetzt einfach nur wieder und wieder und wieder wiederhole, ohne wirklich zu spüren, wie es mir dabei geht oder ohne wirklich mal nach Beispielen zu suchen, warum das für mich stimmt - Dann nimmst du dir ja auch ganz viel. Dann erkennst

du gar nicht, wo die die Kraft eigentlich in der Affirmation liegt, weil die Kraft liegt darin, diese Affirmation wirklich zu verkörpern, wirklich zu leben. Und nicht sie einfach nur zu sagen oder zu lesen. Und das ist was, wo ich glaube was ja, dass das oft noch missverstanden wird oder einfach gar nicht so kraftvoll genutzt wird. Und deshalb war es mir jetzt noch mal wichtig, auch ja darauf hinzuweisen und zu sagen, dass es auch anders gehen kann. Dass, dass du dein Gehirn trainieren kannst, dass du es mehr zu deinem Vorteil einsetzen kannst und dass du dir Affirmationen in diesem Sinne auch zunutze machen kannst. Vor allem, wenn du analysierst, wie sehr du daran glaubst und das dann auch mit Brücken-Gedanken kombinierst. Oder halt auch ganz klassische Arbeit. Wie du Glaubenssätze durchlöcherst, hinterfragst, schwächst, so dass du nach und nach unterstützende Überzeugungen aufbaust. Und da kannst du auch gerne noch mal in einer der ersten Folgen reingehen, wenn du die nicht gehört hast, dass du dir da sozusagen die Mindset Basics noch mal anhörst und drauf schaust oder dich erinnerst, auch wenn du sie gehört hast. Und ich habe auch eine konkrete Folge dabei, wo ich dir auch ganz konkret an sechs Schritten erzähle, wie du neue Überzeugungen aufbauen kannst. Also wenn du jetzt das Gefühl hast, du hängst hier so ein bisschen in der Luft und du kannst weder mit Affirmationen noch was anfangen, noch mit Brücken-Gedanken, dann hör dir die Folge super gerne an, weil da habe ich dir ganz, ganz konkret Schritt für Schritt mitgegeben, wie du deine deine Gedanken nach und nach verändern kannst und wie du. Ja Schritt für Schritt da vorankommst. Denn: Dein Erfolg, dein finanzieller Erfolg. Aber auch deine, letztlich deine Zufriedenheit, die also die Gefühle, die du gerne magst. Und das, wie du dich gerne erlebst, wie du handelst. Und natürlich auch die

Ergebnisse, die du damit erschaffst. Die beginnen alle im Kopf und die beginnen alle mit unterstützenden Überzeugungen. Und sie beginnen auch damit, dass du weißt, was dir da mental im Weg steht, also dass du wirklich erkennen kannst: Was, was sind denn die Sätze, die ich eben so gar nicht glaube? Was sind die die Affirmationen, wo ich komplett ausgeknockt werde? Und dass du denen weder die Schuld gibst noch zu viel Verantwortung gibst, sondern wirklich sagst okay, jetzt schaue ich mir das mal genauer an. Ich kann dem, ja, ich kann dem insgesamt mehr Kraft geben, ich kann mehr daraus machen und ich weiß jetzt wie. Ich habe jetzt in dieser Folge gehört, was ich machen kann und genau das wollte ich dir mitgeben. Also ich hoffe, du hast einen wunderschönen Tag.

Ich hoffe noch viel mehr, dass ich dich in der Money Mindset Week sehe, die am 2. Januar schon losgeht. Da starten wir um 9:30 ganz frisch ins neue Jahr. Also verpass das auf keinen Fall, wenn du dir im nächsten Jahr ein konkretes finanzielles Ziel setzt setzen willst und auch kraftvoller in dein Jahr starten willst und vor allem auch über das Jahr hinweg den Schwung nicht verlieren willst und auch weißt, worauf du dich zurückbesinnen kannst. Das machen wir. Das machen wir dann in der Money Mindset Week in fünf Workshops á einer Stunde. Also da freue ich mich sehr darauf. Ich habe jetzt gleich ein Coaching mit einer sehr bekannten Coach, da bin ich schon ein bisschen aufgeregt. Da werde ich mich jetzt noch mal schnell drauf vorbereiten, ohne dass ich Affirmationen dafür herunter bete. Ja, und ich hoffe, dass dir die Affirmationen oder die die unterstützenden Überzeugungen, die ich dir hier heute mitgebracht habe, dass die dich inspirieren, da weiter zu gehen

und die dir zu eigen zu machen und sie wirklich, wirklich zu leben, weil dann entfalten sie ihre volle Kraft. Also hab einen wunderschönen Tag, eine wunderschöne Woche und wir hören uns nächste Woche bis dahin.

Wenn du deine Beziehung mit Geld als eher "Es ist kompliziert" bezeichnen würdest, ganz egal, wie viel oder wie wenig Geld du hast, dann musst du bei der Money Mindset Week dabei sein. Die Money Mindset Week ist eine fünf-tägige, fünf-teilige Workshopreihe, die wir online durchführen. Wir starten Anfang Januar. Und du kannst dich jetzt anmelden. Die fünf Mindset Workshops sind kostenlos. Wir gehen auf dein Geld-Glaubenssätze ein, auf deine Geldgeschichte. Wir schauen, warum es total wichtig ist, dass du dir ein finanzielles Ziel setzen willst oder was dich vielleicht davon abhält, das zu tun und lösen schon in den fünf Workshops mindestens fünf Mindsets auf. Also ich lade dich ein, fünf Mindset-Shifts zu gehen und du bekommst Live-Coaching von mir. Also: Melde dich jetzt an, um bei der Money Mindset Week dabei zu sein. Die fünf Workshops finden jeweils von Montag bis Freitag, von 9:30 bis 10:30 statt und wir starten direkt im neuen Jahr, am 2. Januar bis zum 6. Januar. Melde dich jetzt gratis an unter:

<https://julia-lakaemper.com/money-mindset-week/> Du findest den Link auch in den Shownotes.