

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 28:

KOSTEN VS. INVESTITIONEN



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 28.

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.

Also, wenn alles nach Plan läuft, dann bin ich schon in Mexiko, wenn du diese Folge hörst. Woohoo. Ich freue mich schon total drauf. Da findet die nächste Mastermind statt und der Januar ist wirklich absolut mega krachend voll. Also die Money Mindset Week ist zu Beginn des Jahres, da fangen wir am 2. Januar an. Da warst du hoffentlich dabei. Dann haben wir die Money Flow Academy geöffnet, so dass neue Teilnehmerinnen da hineinkommen können. Vielleicht bist du da ja auch dabei oder warst schon dabei im letzten Jahr. Das würde mich mega freuen. Ähm, dann

hatte ich mein Team vor Ort. Das hatten wir noch nie, dass wir uns zu fünft komplett live getroffen haben. Wir haben schon mal zu dritt ein Meeting gehabt in Hamburg. Das war im Juli letzten Jahres. Und dann habe ich mein Mastermind Retreat - Also, es ist mega mega trubelig. Und genau, wenn du die Folge hörst, also kurz nach dem Mastermind Retreat, springe ich ins Flugzeug und flieg nach Mexiko, um dann selber Teilnehmerin einer Mastermind zu sein. Wir sind in einem mega krass fancy Hotel. Ich habe noch nie so viel Geld für ein Hotel ausgegeben. Es ist mir sehr schwer gefallen, aber ich bin sehr gespannt, wie es dann letztlich sein wird. Und ich freue mich total auf die Sonne und auf das Wetter. Auf das Essen freue ich mich total und vor allem auf all die Kolleginnen, die ich dann da vor Ort sehen werde. Und ich will noch ein paar Tage hinten dranhängen, um das Event gut zu integrieren und neue Ideen, die ich habe, aufzuschreiben und vielleicht auch schon umzusetzen. Und ich hoffe, dass es mir da gut gefällt. Aber ich bin ganz, ganz sicher, ehrlich gesagt, dass mir das da gut gefallen wird. Ich werde berichten und dann geht geht's hier in Deutschland weiter. Dann Anfang Februar bin ich dann wieder da. Und dann schauen wir mal, wie das hier noch weitergeht. Durch den Winter und mit all dem, was ich dieses Jahr noch vorhabe mit meinem Team. Das wird auf jeden Fall ein mega spannendes Jahr.

Und ich bin ja auch, also ich bin ja irgendwann zur Läuferin geworden, Ich habe mich zur Läuferin gemacht, was ich immer noch total absurd finde, dass das funktioniert hat. Aber es ist ja ganz ähnlich wie im Business. Man muss einfach nur einen Fuß vor den anderen setzen und

irgendwann machst du das halt ein bisschen kraftvoller und zügiger. Und ähm, ich bin tatsächlich, kleine Randnote, Ich bin Winterläuferin. Ich liebe das total, laufen zu gehen, wenn es kalt ist, wenn auch meinetwegen nicht so gutes Wetter ist, weil ich diesen Effekt so cool finde. Von aus dieser aus diesem Kühlen wieder hinein ins Warme zu kommen und zu wissen: So, jetzt kann ich mich auch entspannen, jetzt habe ich irgendwie, jetzt fühle ich mich gut. Ich habe mich ausgepowert, ich habe schon Natur gesehen. Am schönsten ist es natürlich auch, wenn dann so richtig klirrend kaltes Wetter ist. Die Sonne scheint und ich habe so eine Lieblingsrunde in Treptow, wo ich so über die Insel der Jugend laufe und so. Das ist total schön da am Wasser lang. Das liebe ich total. Also. Und wenn es zu warm ist? Habe ich nicht so richtig Bock. Also das nur mal so nebenbei.

Worüber wir heute sprechen wollen oder worüber ich heute mit dir sprechen möchte. Ich hoffe, dich interessiert das auch. Was ist denn eigentlich der Unterschied zwischen Kosten und Investitionen? Und wie kannst du im Prinzip Kosten in Investitionen verwandeln? Also. Mir geht es darum, dass du schaust, wo du deine Haltung zu einigen Ausgaben veränderst, damit du erkennst, dass es eigentlich gar keine Kosten sind, sondern dass es wirklich Investitionen sind, die sich irgendwann radikal auszahlen können. Na also. Und manche Dinge sind halt einfach nur Kosten. Das ist halt so. Die, die helfen dir vielleicht im Moment weiter. Die Dienstleistungen, die du dir da kaufst oder die Tools oder die Ausstattung oder was auch immer es ist. Aber es ist nichts, was sich wieder und wieder und wieder, in dem, wie Geld zu dir zurückkommen

kann, oder vielleicht auch was anderes, wie, wie sich dein Wissen auswirkt, wo du Zeit freischaufeln kannst - Das sind Investitionen, die sich wirklich ganz, ganz deutlich auszahlen. Also in erster Linie dreht sich es natürlich um Geld. Aber es geht auch um Ressourcen wie Zeit, wie Energie oder auch deine Gesundheit zum Beispiel. Und dazu sollten wir vielleicht klären, was eigentlich Investitionen sind. Also Investitionen sind Ausgaben, die du als Kosten einschätzen könntest. Aber wenn dir diese Ausgaben in Zukunft Geld, Zeit und Energie zurückbringen oder auch Gesundheit zum Beispiel. Dann hast du im Prinzip schon das zumindest große Geheimnis verstanden. Wie du aus diesen Ausgaben etwas machst. Was multimultipliziert ich mit meiner Aussprache, wie es vervielfacht, multiziert zu dir zurückkommt. Kosten sorgen einfach nur dafür, dass du etwas bekommst. Das es, dass du es benutzt. Sagen wir mal, du kaufst ein Auto, du fährst mit dem Auto, aber der Wert dieses Autos sinkt und sinkt und sinkt. Es sei denn, du hast einen super seltenen Oldtimer und kümmerst dich wer weiß wie darum und er steigt im Wert. Aber Investitionen, die ich meine. Das sind Ausgaben, die dein Wachstum fördern, die den Wachstum deines Unternehmens fördern, aber auch dein persönliches Wachstum, dass du Wissen aneignet, das du in dein Gehirn investierst. Und mit diesem Wissen kannst du einen Mehrwert schaffen, der steigt und steigt und steigt. Du kannst mit einer Investition Zeit freischaufeln. Und diese Zeit ist unendlich viel mehr wert, als wenn du in etwas nicht investiert hättest, was dir diese Freiheit, diese Zeit nicht frei gegeben hätte, freigespielt hätte sozusagen. Also. Ich stelle mir zum Beispiel vor, wenn du, sagen wir mal, du bekommst ein Baby oder deine Partnerin bekommt ein Baby, Wenn du es dir ermöglicht hast, dass du diese Babyzeit frei hast und mit deinem Kind erleben kannst. Das wirkt

sich auf dein ganzes Leben aus. Das kannst du. Das. Das kannst du dir gar nicht erkaufen. Diese Erfahrung kannst du dir nur ermöglichen, indem du sie erfährst. Du kannst es nicht einfach wiederholen.

Irgendwann ist das Kind halt kein Baby mehr. Du kannst es nicht zu einem späteren Zeitpunkt machen. Und diese Investition wird sicherlich sich positiv auf die Verbindung zu deinem Kind auswirken. Ich will jetzt auch nicht sagen, dass man jetzt irgendwie keine Ahnung, drei Jahre in Mutterschutz gehen soll oder so. Also mach das so wie du willst. In der Intensität. Aber nur als Beispiel. Das kann eine Investition sein, wo du dir im Prinzip Zeit freigeschaufelt hast. Und dann ist es natürlich auch eine Investition in Selbstfürsorge, also in deine mentale und körperliche Gesundheit. Ist es wirklich ein Kostenfaktor, wenn du in ein Sportstudio wirklich investierst. Ja, es sind Ausgaben. Wenn du da nicht hingehst. Es ist eine Investition in deine Gesundheit, wenn du dahin gehst und fitter wirst und mehr Muskeln aufbaust. Und auch deine Beziehung. Wo bist du bereit, Zeit und Gefühle in eine Beziehung zu investieren? Damit sich auch das nicht nur in dem Moment, sondern auch langfristig über diesen Moment hinaus auszahlen wird. Nicht in der berechnenden Form. So, ich bin jetzt mal mit denen befreundet und dann kriege ich was dafür.

Sondern weil du Verbindung schaffst. Weil du. Tiefe Freundschaften pflegst oder eine intensive Beziehung zu deinem partner in. Pflegst oder keine Ahnung, eine großartige Beziehung zu deiner Familie pflegst, wie du es auch immer machst. Na also. Frag dich. Was kriege ich denn von dieser Ausgabe? Was möchte ich denn mit dieser Ausgabe erschaffen? Was ist denn der Gegenwert dieser Ausgabe, die ich bekomme? Und ist der gleich? Also sagen wir mal, du gibst 50 € und du bekommst den Wert von 50 € zurück, oder? Und so sehe ich eine Investition. Es ist eine

Ausgabe, dass du fünf 50 € 500 € 5.000 € investierst, aber ein Vielfaches dessen zurück bekommst.

Und ein Bereich, wo du das natürlich ganz, ganz klar sehen kannst, ist bei deinen Profiten oder bei dem Profit in deiner Selbstständigkeit. Na also. Alles, was deine Umsätze erhöht, was deine Verkäufe erhöht. Das ist eine Investition. Wenn du lernst, mehr für möglich zu halten, an deinem Mindset zu arbeiten, an den Verkaufsskills zu arbeiten, nicht um Menschen reinzulegen oder denen was zu verkaufen, was sie nicht haben wollen, sondern im Gegenteil das zu verkaufen, was sie wirklich haben wollen und wirklich brauchen. Aber vielleicht nicht wissen, dass du den Wert liefern kannst. Also da: Marketing, Sales und das Mindset Training ist total wichtig. Also, wo kannst du einen Return on Investment kreieren, der weit über dein Investment hinausgeht? Und das habe ich zum Beispiel bei der Money Flow Academy, da setzen sich die Teilnehmerinnen auf meine Empfehlung hin erstmal das Ziel, dass sie innerhalb von 30 Tagen ihr Investment zurück verdienen. Also sie zahlen 2.000 € netto für die Money Flow Academy und dann machen Sie sich auf, um dieses Ziel innerhalb von 30 Tagen zu erreichen. Ich gebe auch offen zu, das schaffen nicht alle Teilnehmerinnen, weil alle an unterschiedlichen Punkten stehen. Aber alle, die es schaffen, ob jetzt in 30 Tagen oder in sechs Monaten oder auch in einem Jahr - du hast ja ein Jahr auf jeden Fall Zugriff auf das Programm - mit, damit hast du die Kompetenz erzielt, diese 2.000 € wieder und wieder und wieder zu verdienen. Das ist nichts, was du nur einmal machst. Du zahlst nur einmal. Aber mit der Kompetenz, sagen wir mal ein Coaching Paket von 2.000 € zu verkaufen,

kannst du das wieder und wieder und wieder machen. Oder Produkte im Wert von insgesamt 2.000 € zu verkaufen. Wenn du das einmal gelernt hast, wie das geht, was du. Nun, was du glauben darfst, wie du dich fühlen willst und was du dann tun willst. Sagen wir mal im Verkauf, also Marketing und im Verkauf an sich oder auch in der Kundenservice. Was du alles optimieren willst in deinem Business. All das führt dazu, dass diese Investition um ein Vielfaches zu dir zurückkommt. Und das ist auch der Grund, warum ich meine Kundinnen einlade, diese 2.000 € so schnell wie möglich zu verdienen. Es kann auch innerhalb von einer Stunde oder innerhalb von 24 Stunden der Fall sein. Aber ich gebe diese 30 Tage vor, damit dann auch die Chance da ist, dass innerhalb der nächsten elf Monate mindestens wieder 2.000 € im Monat reinkommen. Und bei einigen ich hatte jetzt schon zwei Fälle, das waren tatsächlich Förderungen, einmal für einen Verein und einmal für eine musikalische Veranstaltung. Und beide Teilnehmerinnen haben jeweils eine Förderung in der Höhe von 40.000 € bekommen. Das heißt, sie haben das Zwanzigfache ihrer Investition in die Money Flow Academy wieder herausgeholt durch eine Förderung. Und es gibt andere, die es natürlich in ihrer Selbstständigkeit, in ihrem Business selbst kreieren und dadurch auch ihr Selbstkonzept wächst. Und sie merken so Oh, ich bin eine Unternehmerin, ich bin eine Selbstständige, die in der Lage ist, 2000, 20.000, meinetwegen auch 200.000 € zu kreieren. Und das ist etwas, was sich ja auch auf deine Gewinne auszahlen wird. Dass du natürlich deinen Kunden großartige Ergebnisse lieferst, dass sie dich weiterempfehlen. Und dass du dein Wissen weiter teilst, deine Erfahrungen weitergibst und sich nach und nach und nach auch dadurch, dass du besser wirst im Marketing und im Verkauf, dass du mehr Umsatz erzielst. Und wenn du

dann deine Ausgaben gut im Blick hast und dann deine Firma jetzt nicht wahnsinnig aufbläst, dass du dann natürlich auch höhere Profite erlebst.

Punkt Nummer zwei ist, dass du dir Unterstützung holst. Sodass du Zeit gewinnst. Also, du investierst Geld, um Zeit zurückzubekommen. Und gerade zu Beginn. Wenn du jetzt noch kein Team hast. Es ist zum Beispiel eine virtuelle Assistenz, die dich unterstützen kann oder dann später eine Angestellte Assistenz oder auch Fachkräfte, die dich angestellt unterstützen. Oder auch privat, sagen wir mal eine Haushaltshilfe, die dir zur Seite steht, die dir dein Leben erleichtert, damit du die Zeit so nutzen kannst, wie es für dich am wertvollsten ist. Auch das ist etwas, wo du mehr zurückbekommst als die Investition an sich. Und da kannst du dir jetzt schon mal überlegen: Wann ist denn der Zeitpunkt für dich gekommen zu investieren, zum Beispiel im Team zu investieren und auch in Freelancer zu investieren, die vielleicht eine fachliche Kompetenz haben, die du nicht hast? Du musst dich ja jetzt nicht sofort binden mit Angestellten, wenn sich das noch nicht richtig anfühlt oder du noch nicht in der Position bist, wo du das kannst und willst. Nun, da kannst du schauen, Was sind denn wiederkehrende Aufgaben, die ich gut abgeben kann an eine Person, die das mindestens genauso gut wie ich macht, sondern vielleicht auch noch besser. Na, das ist ja auch ein Punkt, dass du nicht alles super gut machen kannst. Das kann ja kein Mensch. Und dir da Unterstützung zu holen durch Expertinnen oder virtuelle Assistenten, die, die dich super ergänzen, die an Punkten wirklich besser sind als du und dir damit ganz viel Zeit freischaufeln, damit du dich um die wesentliche Dinge kümmern kannst in deiner Selbstständigkeit. Das

ist zu Beginn Kunden gewinnen, Verbindungen zu Menschen aufbauen, Umsätze kreieren. Und da wirklich zu schauen. Okay, wie kann ich denn dieses Flugzeug, was ich gerade übers übers Flugfeld rolle, wie kann ich das so beschleunigen, dass ich abheben kann und so kraftvoll in die Luft bekomme, dass ich dann eine Flughöhe erreiche, wo ich es mir ein bisschen bequemer machen kann? Nicht in dem Sinne, dass du aufhörst, sondern dass du nur. Du hast ganz klar eingestellt. Wo soll es hingehen? Du hast eine gewisses Momentum kreierte. Du hast Unterstützung an deiner Seite und das macht es insgesamt leichter für dich. Das ist eine Investition, die sich auf jeden Fall nachhaltig rentiert.

Benjamin Franklin hat zum Beispiel gesagt: Eine Investition in Wissen zahlt die besten Zinsen. Und da ist es auch wirklich lebenslang zu lernen. Also welche Bücher kannst du lesen? Wo willst du dir noch eine Expertise hinzufügen. Was willst du lernen? Welches Wissen willst du vertiefen? Was interessiert dich? Also ich bin tatsächlich auch bei meinem Persönlichkeitsstärkenprofil ein Learner. Also ich. Ich finde es wahnsinnig langweilig, nicht ständig was Neues zu lernen. Aber vor allem ist es etwas, das kann dir niemand mehr nehmen. Also die dein Wissen, was du hast, aber auch die persönliche Entwicklung in der Anwendung dieses Wissens, das bleibt immer bei dir und. In dem Sinne ist es meiner Meinung nach die beste Investition überhaupt, dein Wissen zu erweitern, dich fachlich und auch mental weiterzuentwickeln, persönlich weiterzuentwickeln, resilienter zu werden. Und da ist es relativ egal, ob du Sachbücher liest oder Seminare besuchst, an Weiterbildungen teilnimmst, eine Therapie machst oder auch ein Coaching oder ein

Coaching machst oder einer Mastermind teilnimmst. Am besten machst du alles, auch wenn nicht zur gleichen Zeit, sondern nacheinander. Na also. Es geht halt wirklich darum zu schauen, wo bringt dich lebenslanges Lernen hin? Und gerade bei Büchern. Wenn du dir überlegst, okay, das kostet vielleicht 10 €, 15 €, 20 € oder wenn du es dir aus der Bibliothek ausleihst, noch viel weniger. Das mache ich auch immer noch. Dass ich zu immer erst zu Bibliotheken gehe und schaue, gibt es da als Hörbuch, als Paperback, Taschenbuch oder sonstige Ausgabe. Weil ich das Buch ja meistens gar nicht so ewig brauche, sondern ich mir das einfach erst mal durchlesen will. Und die, die mir gefallen und die ich unbedingt auch haben möchte, besitzen möchte und um mich haben, um mich herum haben möchte und auch immer wieder mal reinschauen will. Die kaufe ich mir natürlich auch. Aber dieser Return on Investment, also das, was du zurückbekommst von einem Sachbuch. Das ist unendlich. Also da kannst du ja irgendwie aus 20 € locker das Hundertfache machen. Und das, finde ich, ist eine großartige Investition und deshalb gibt es bei mir auch keinen Deckel, was Bücher angeht, was Finanzen angeht, da habe ich so ein Pi mal Daumen Budget. Aber das würde ich. Immer erweitern. Weil ich Wissen und Lernen selber so schätze. Also in dem Sinne ist ein Buch zum Beispiel oder auch ein Coaching. Ich lasse mich ja permanent coachen oder auch eine Weiterbildung, die mache ich jetzt nicht immer. Also da bin ich dann auch irgendwann an den Punkt gekommen, wo ich dachte so, das reicht jetzt. Es geht jetzt nicht weiter darum, Wissen anzuhäufen, sondern das Wissen anzuwenden. Und dabei hilft mir auch das Coaching, das Wissen zu vertiefen und wieder und wieder in unterschiedlichen Formen

unterschiedlichen Kontexten anzuwenden und dadurch etwas zu meistern. Und das, das ist etwas, was ich total wichtig finde.

Und Punkt Nummer vier ist, wo du Kosten halt als Investition siehst und im Prinzip in Investitionen verwandelst, ist das Thema Gesundheit. Meine Oma hat immer gesagt Gesundheit ist das Allerwichtigste. Und als Kind und Jugendliche dachte ich immer so Ja, Oma, na klar, aber. Es wird. Langsam verstehe ich wirklich, was sie meint. Denn wenn du nicht gesund bist, wenn du mental nicht fit bist, wenn du körperlich nicht fit bist, dann kannst du natürlich auch nicht so performen, wie du das gerne könntest in deiner Selbstständigkeit. Oder du kannst deine Freizeit und dein Leben nicht so frei genießen, wie du das gerne könntest. Und es geht jetzt nicht darum, dich auszubeuten. Also dass du da jetzt so dermaßen lange auf dem Vollgas stehst, dass du direkt ins Burnout fährst, sondern ähm. Dass du halt immer wieder dafür sorgt, dass du Oasen der Erholung hast, dass du in die Natur gehst oder dorthin gehst, wo du auftankst, dass du dir Auszeiten gönnst, dass du dir genug Schlaf gönnst. Auch zwischendurch natürlich kurze Pausen, dass du dich regelmäßig bewegst, dass du genug Wasser trinkst, dass du dich gut ernährst und auch da einfach einen Weg findest, der für dich angemessen ist. Also, ich bin jetzt auch ich, also, ich meine, wenn meine Freunde, die mich lange kennen, dann wirklich die unterschiedlichsten Phasen, wie ich mich ernähre und was ich jetzt nun alles tue und was ich nicht tue und welche Sportarten ich jetzt mache und was weiß ich. Da haben Sie irgendwie 1000 Sachen bei mir erlebt. Ich bin da sehr obsessiv, manchmal. Was, wenn ich was Neues entdecke und dann, wenn ich das dann irgendwie erschlossen

habe, dann werfe ich es auch in die Tonne oder integriere es halt auf immer und ewig. Also da geht es mir jetzt gar nicht darum, dass du irgendeinem Dogma folgst oder irgendwelchen bestimmten Regeln folgst, sondern dass du einfach einen Weg findest, wo du merkst, da bist du wirklich gesund. Also das lässt sich nachweisen. Wenn wir ein Blutbild von dir machen ist, wirst du nachweislich gesund und du fühlst dich aber auch gut damit. Das ist auch ein Lebensstil, den du so leben willst. Der ist jetzt nicht so wie gesagt dogmatisch oder so einengend oder so streng, sondern hat auch ein Spielbein, wo du dich dann auch ein bisschen traust, austobst und dir auch was gönnst, aber wo eine sehr, sehr, sehr gesunde Basis da ist und. Bei mir ist es zum Beispiel ganz, ganz wichtig, dass es also Ernährung ist. Jetzt sagen wir mal eine Sache, da bin ich gar nicht so strikt. Nicht mehr, ähm. Aber ich mache halt super viel Sport. Und ich sage auf jeden Fall was heißt super viel? Ich mache regelmäßig Sport und ich sorg dafür, dass mein Körper einfach auch die entsprechende Erholung bekommt, die er braucht. Und ich habe ja jetzt erzählt, dass ich mehr laufen gehe. Also ich mache momentan zweimal Bootcamp die Woche und gehe drei Mal laufen und da habe ich noch ein bisschen Stretching, also ein paar Minuten Yoga und. Da darf sich mein Körper erst mal dran gewöhnen. Und ich habe, wenn ich das dann hochfahre, die die Sportintensität hoch fahre oder mein Trainer Marcel H. Marcel sich entscheidet, den die Intensität unseres Trainings hoch zu fahren, dann dürfen sich auch meine Schlaf und Erholungsphasen daran anpassen oder auch meine Ernährung daran anpassen. Ich habe dann manchmal einfach viel mehr Hunger oder ich brauche dann mehr Kohlenhydrate oder wenn, mir hören ja auch viele oder überwiegend Frauen zu. Das ist auch ein total spannendes Thema in Bezug auf den

Zyklus. Also auch da wie funktioniert Gesundheit, Erholung, Auszeiten oder auch Gas geben? Wie funktioniert das in, ähm, im Einklang mit deinem Zyklus? Da bin ich jetzt nicht die Expertin, da kann ich Maisie Hill sehr empfehlen und ihr Buch Period Power. Und ja, es gibt auch ein paar spannende Dokumentationen dazu. Also in dem Sinne, also wenn du dich über Jahre wirklich fit hältst und gesund bist und körperlich belastbar bist eine gewisse Muskulatur hast eine gewisse Flexibilität hast. Das ist eine Investition, die sich auch, wenn du irgendwann vielleicht nicht mehr so viel Sport machst, weil du älter wirst und weniger beweglich wirst, total auszahlen wird. Und das sind natürlich auch inzwischen gibt es da auch Studien dazu, wie wie man auch im hohen Alter noch Kraft und Flexibilität aufbauen kann, auch wenn man das das ganze Leben vorher nicht immer gemacht hat. Also auch da. Es ist nie zu spät.

Also, achte mal darauf. Was sind wirklich Ausgaben, die du hast in deinem Leben, in deinem Business. Und wo lohnt es sich finanziell? Wo lohnt es sich in Form von Unterstützung? Wo lohnt es sich in Form von Lernen und Wissensaneignung? Und wo lohnt es sich im Bereich Gesundheit? Geld, Zeit und Energie zu investieren. Weil du das, was du reingibst, in vielfacher Form wieder heraus bekommst. Und in dem Sinne, wie du Kosten in Investitionen verwandelst. Also, ich bin sehr gespannt, auf welche Ideen du da kommst und wo du jetzt gemerkt hast so, oh stimmt, da ist ja ein Bereich, da darf ich noch mehr investieren und da möchte ich noch mehr investieren. Und nutzt doch auch den Schwung des neuen Jahres da noch weiter, tiefer hinein zu gehen, genauer

hineinzuschauen und auch deine Bereitschaft, noch mal zu überprüfen, wo du bereit bist, Geld, aber auch Zeit und Energie zu investieren und wo nicht. Also, habe eine wunderschöne Woche. Ich freue mich sehr auf nächste Woche. Lass es dir gut gehen. Und bis bald.

Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.