

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 29:

### WIE DU SELBSTBEWUSSTER WIRST



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 29.*

*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.*

*Ob du es glaubst oder nicht. Ich war ewig, also, ich würde mal sagen, die ersten vier Dekaden meines Lebens, überhaupt nicht selbstbewusst. Bis ich gelernt habe, dass Selbstbewusstsein nichts ist, was man hat oder nicht hat, sondern dass es etwas ist, was man lernt. Und als ich das erfahren habe, dachte ich so: What?! Warum sagt mir das denn keiner? Und das fand ich mega mega krass, weil ich mich so limitiert habe in meinem Leben und das manchmal auch noch ganz schön traurig finde. Und gleichzeitig jetzt auch sehen kann, also jetzt, wenn ich halt einfach*

*von der Gegenwart in die Zukunft schaue, sehe, wie viel mehr ich mir möglich mache, weil ich mit viel mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein durchs Leben gehe.*

*Also, wie zeigt sich zum Beispiel fehlendes Selbstbewusstsein? Dir ist zum Beispiel gar nicht klar, wer du bist, was dich ausmacht und wofür du stehst. Und du denkst wahrscheinlich sehr negative, negative oder limitierende Gedanken über dich und über all das, was du kannst und was du weißt, dass ist so der absolute Klassiker, dieser Gedanke, Ich bin nicht gut genug oder Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Alle anderen sind besser als ich. Oder sie sind weiter als ich. Die sind viel selbstbewusster und schöner und charmanter. Und dicke, stärker, dünner, schlauer, was auch immer - als ich. Oder du hast Angst, Gefühle wie Scham, Verletzlichkeit oder Ablehnung zu erleben. Das ist auch ein absoluter Klassiker. Fühlt sich auch nicht gut an! Aber auch das ist etwas, was wir natürlich lernen können, damit anders umzugehen. Und du, du zeigst, du gehst nicht so durchs Leben oder du zeigst nicht so, du handelst nicht so, wie du handeln würdest, wenn du diese Ängste nicht hättest. Und das raubt dir natürlich viele, viele, viele Möglichkeiten, was du dir im Leben erschaffen kannst. Und das ist ja total schade, weil du wahrscheinlich ein großes Potenzial hast, was du noch nicht mehr ausschöpft, was du noch nicht ausschöpft. Die gute Nachricht ist: Du kannst es lernen. Und ich habe dir heute fünf Schritte mitgebracht, wie du mehr Selbstvertrauen aufbauen kannst.*

*Also. Der Ansatz ist natürlich zu sagen: Du bist perfekt, so wie du bist. Du bist vollkommen und wertvoll, so wie du bist. Es gibt nichts, was wir jetzt ändern müssten, sondern das einzige, was du ändern möchtest, ist dein Blick auf dich selbst und dein Gefühl zu dir selbst. Und da gibt es Studien von Amy Cuddy, eine Forschung zu Power Poses. Das heißt, es gibt bestimmte körperliche Haltungen, die du einnehmen kannst, die dazu führen, dass du selbstbewusster auftrittst. Hm. Und diese Positionen darfst du ungefähr zwei Minuten einnehmen, damit sie sich dann auch in deinem Verhalten positiv zeigen. Das ist ein Ansatz. Diese Körperhaltungen sind zum Beispiel, wenn du die Füße auf den Tisch legst und dich so wie in so einem Firmensessel zurücklehnt und die Hände hinter dem Kopf verschränkt. So eine klassische Geschäftsmann-Position, da gibt es auch unerträgliche Stockfotos darüber. Aber die, die funktioniert. Das ist so eine Power Pose, so wie Amy Cuddy das nennt. Es gibt auch einen tollen TED Talk von ihr über dieses Thema. Da kannst du mal schauen. Eine weitere Position ist diese Siegerposition, also wo du deine Hände, deine Arme wie ein V in die Luft reißt, also V wie der Buchstabe V. Das ist etwas, was wir auf der ganzen Welt universal durch alle Kulturen machen. Wenn wir Freude erleben, wenn wir so dieses Gewinnerlebnis erleben. Und auch das kannst du ungefähr zwei Minuten machen, du musst jetzt nicht vorm Spiegel stehen, kannst du aber natürlich und dich dabei beobachten. Musst du aber nicht. Kannst du auch einfach nur selber machen und schauen, ob sich das auch emotional schon bei dir anders anfühlt, wenn du das machst. Eine dritte Position ist die Wonder Woman Position. Also du stellst dich ungefähr schulterbreit mit beiden Füßen in so einen stabilen Stand und stützt dann deine Hände in der Hüfte auf, sodass deine Ellbogen jeweils nach außen*

*zeigen. Und, der, die, die Heldin, die Superheldin Wonder Woman nimmt - es gibt einen Comics und einen Film, die habe ich nicht gesehen, aber wahrscheinlich auch in den Filmen diese Position öfter ein. Das sind jetzt mal drei Beispielpositionen, die dir dabei helfen zu sehen und auch zu spüren, dass, wenn du nichts anderes machst als nur diese körperliche Haltung anzunehmen, für den Zeitraum von zwei Minuten, dass du dann schon selbstbewusster aufrechter, kraftvoller durch die Welt gehst.*

*Und du kannst natürlich nochmal genauer darauf schauen, wo du dich schon selbstbewusst fühlst. Denn es ist nicht so, dass wir in jedem Lebensbereich komplett ohne Selbstbewusstsein sind oder in jeder Situation des Lebens oder der Arbeit ohne Selbstbewusstsein sind, sondern du bringst natürlich auch jetzt schon Stärken und Talente mit, und Situationen mit, wo du dich dort, wo du dich wohl fühlst, wo du dich sicher fühlst, wo du dich selbstbewusst fühlst und. Wo du überzeugend auftrittst. Na also. Das sind Dinge, die du dir jetzt schon vergegenwärtigen kannst und dann zum Beispiel durch diese Posen unterstützen kannst. Das ist Schritt Nummer eins. Der zweite Schritt ist, dass du achtsam bist, was du denkst. Wie oft denkst du limitierende Gedanken oder das, was wir üblicherweise als negative Gedanken bezeichnen würden? Wo bewertest du dich? Wo bewertest du dich ab? Wo traust du dir etwas nicht zu? Na also, schau da, da geht's jetzt wirklich erst einmal nur darum, Bewusstsein dafür zu schaffen. Wie viele limitierende negative Gedanken du über dich hast. Und das kann dich vielleicht im ersten Moment erschrecken. Wie viel das ist. Aber da sei dir gesagt. Das Gehirn hat die Tendenz, alles Negative stärker in den*

*Vordergrund zu stellen, weil es dich davor beschützen will, etwas falsch zu machen oder etwas zu übersehen, was möglicherweise negative Konsequenzen haben kann. Das Ergebnis ist jetzt gar nicht, dass du eine zu große Anzahl von negativen Gedanken hast und die alle loswerden muss, sondern es geht darum, einfach mal zu erkennen na klar, wenn ich das den lieben langen Tag über mich denke. Natürlich fühle ich mich dann nicht selbstbewusst, sondern ich fühle mich eher klein. Oder ich fühle mich nicht so stark, sondern eher schwach. Oder ich fühle mich nicht mutig, sondern entmutigt, wenn ich denke, ich kann das nicht. Na, das ist ja total logisch und. Dann ist es natürlich auch Teil der Aufgabe. Also einerseits schaffst du dieses Bewusstsein. Dann gibt es Techniken, dass du die diese Gedanken hinterfragen kannst, dass du sie schwächst, durchlöchert ist und im besten Fall dann auch komplett loslässt oder ersetzt mit einer neuen, kraftvollen Überzeugung. Was nicht heißt, dass du nie wieder Zweifel oder negative Gedanken über dich haben wirst. Die wirst du dein ganzes Leben lang haben. Es ist gar nicht das ultimative Ziel, überhaupt keine limitierenden Glaubenssätze mehr zu haben. Aber es geht darum, anders damit umgehen zu lernen und auch bewusst und aktiv in neue Überzeugungen hineingehen zu können. Das heißt, du kannst schon mal schauen und kannst dich dann auch fragen: Okay, wenn ich mir jetzt diese ganzen negativen Sachen anschau, das ist ja jetzt die eine Sache, aber wo sehe ich denn jetzt schon, dass ich gut genug bin? Was kann ich denn alles? Was weiß ich ganz sicher? Das sind Fragen, die dahin führen, dass du wirklich erkennst, was du alles schon in dir trägst. Was sind meine Stärken, Was sind meine Talente? Worin bin ich richtig gut? Wofür stehe ich? Was ist mir wichtig? Was macht mich aus? Das sind Fragen, die du für dich beantworten kannst. Und die du dann wieder*

*und wieder kultivieren kannst und auch aktiv denken kannst und in dein Bewusstsein holen kannst, damit du einen Ausgleich schaffst zwischen den Gedanken, also, dass du diesen Anteil an unterstützenden positiven Gedanken erlöst und zumindest, dass es nicht mehr so ist, dass du, sagen wir mal 80 oder 90 % negative Gedanken hast und 10 bis 20 % unterstützende und positive Gedanken, sondern dass es, dass du irgendwann vielleicht bei einer 50/50-Situation landest. Und wenn du Gedanken denkst, die das Gefühl von Selbstbewusstsein auslösen. Dann fühlst du dich natürlich auch viel öfter selbstbewusst. Das ist etwas, das kannst du nur in deinem Kopf kreieren. Du kannst denken: Ich bin, ich kann das richtig gut. Diese Herausforderung, die ich da vorgestern gemeistert habe, die macht mich richtig stolz. Die Verantwortung, die ich inzwischen übernehme und wie ich durchs Leben gehe. Finde ich großartig. Das sind Gedanken, die du denken kannst, die dann natürlich zu Selbstbewusstsein führen. Für dich sind es vielleicht ganz andere Gedanken, nur mir sind die jetzt gerade spontan eingefallen. Was kann ich alles? Wo bin ich richtig richtig gut? Was sind Dinge, wo du nicht selbstbewusst bist? Und wo erlebst du, dass du selbstbewusst bist? Und was denkst du dann da über dich? Das sind Gedanken, die du ganz bewusst in dein Leben holen kannst.*

*Schritt Nummer Drei: Hab Spaß daran, Fehler zu machen und zu scheitern. Also sei bereit, Niederlagen zu erleben. Sei bereit, Fehler zu machen. Sei bereit zu verlieren. Auf dem Weg zu einem Ziel auf dem Weg, selbstbewusster zu werden. Also nutze all die Erkenntnisse, all das, was du lernst. Beim Fehler machen, beim Scheitern, bei Umwegen, die du*

*gehst, bei Niederlagen, denen, die du erlebst. Und nutze all das Bündel, all das, um stärker zu werden, um widerstandsfähiger zu werden. Um mehr Wissen zu haben. Um dann wirklich gestärkt weiterzugehen, dranzubleiben, bis du dahin kommst, wo du hin willst. Das Scheitern ist ein totaler Lebens-Skill. Also wirklich schlau Scheitern. Produktives Scheitern. Wie geht es eigentlich? Nicht produktives Scheitern ist etwas gar nicht erst zu versuchen. Produktives Scheitern ist es, so lange zu versuchen und es nicht zu können, bis du es kannst. Und das fühlt sich total unangenehm an.. Aber diese Bereitschaft zu haben, wieder und wieder Anfängerin zu sein, etwas nicht zu können, das ist mega gut. Das lohnt sich total.*

*Und das ist auch Schritt Nummer Vier: Erlaube dir, mehr und mehr und mehr unangenehme Gefühle zu erleben und zuzulassen und zu beobachten. Und lad deine Angst mal zum Tee ein und lerne sie besser kennen. Du bist nicht deine Gefühle, sondern deine Gefühle drücken sich durch Empfindungen in deinem Körper aus. Und im Prinzip ist es so. Auch rein sprachlich sagen wir das irgendwie eigentlich nicht richtig. Also wenn. Wenn wir sagen Ich bin wütend. Auf eine Art stimmt das nicht weil, sondern du erlebst den Ausdruck von Wut. Aber du bist ja nicht Wut. Aber das sei ja mal ganz dahingestellt, wie wir das jetzt vielleicht sprachlich besser ausdrücken können, so dass es nicht so identitätsstiftend klingt, aber dann im Prinzip dadurch, dass du deine Gefühle mehr beobachtest und auch bereit bist, unangenehme Gefühle zu erleben, unerwünschte Gefühle zu erleben. Das macht wahnsinnig selbstbewusst. Weil du irgendwann an einen Punkt kommst oder denkst:*

*Was soll denn jetzt hier noch passieren? Das Schlimmste, was mir passieren kann, ist doch ein unangenehmes Gefühl, dass ich Scham erlebe, dass ich Peinlichkeit erlebe. Dass ich, was sind dann noch negative Gefühle? Schuld. Trauer. Frustration. Enttäuschung. Wenn du zu dem bereit bist. Und bemerkst: Das ist genau wie Freude. Wie Leichtigkeit, wie Frieden. All diese Gefühle drücken sich in deinem Körper aus. Nur dein Gehirn urteilt, ob das eine gut und das andere schlecht ist. Und dadurch haben wir natürlich einen gewissen Widerstand, unangenehme Gefühle zu erleben. Aber auch das ist wichtig, Widerstand zuzulassen und trotzdem weiterzugehen. Also Gefühle mehr zu erkennen, vielleicht auch besser beschreiben zu können, auch über Gefühle reden zu können, dich verletzlich zu zeigen. All das schafft Verbindung und in meiner Erfahrung auch Selbstbewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes. Du bist dir mehr dessen bewusst, was du fühlst. Du kannst es viel mehr unterscheiden und du kannst auch erkennen, dass wir oft viel mehr Angst vor dem Gefühl haben, als das Gefühl an sich dann letztlich intensiv ist. Also auch eine Bereitschaft zu erleben, zu sagen Doch ich kann richtig, richtig traurig sein und ich kann richtig, richtig, richtig wütend sein. Und ich gebe mich diesem Gefühl nicht hin und reagiere dann darauf und lebe das aus, sondern ich gehe in eine beobachtende Rolle und erkenne so Boah, krass, ich bin gerade richtig wütend. Und das merke ich, indem ich so einen Feuerball im Magen, meinem Magen spüre oder wie sich das dann auch immer für dich ausdrückt. Da wirklich so einen Schritt zurückzugehen oder zwei und auf dich drauf zu schauen und zu erkennen, wie drückt sich Wut, wie drückt sich Enttäuschung, wie drückt sich Trauer oder auch Hilflosigkeit, Überforderung, wie drückt sich das in deinem Körper aus? Um dann zu*



*erkennen Gefühle sind gar nicht so bedrohlich. Gefühle sind einfach Empfindungen deines Körpers.*

*Und Tipp Nummer fünf. Erweitere dein Wissen. Lerne etwas Neues und gewinn dadurch auch neue Kompetenzen. Also einerseits ist es was für den Kopf und ich merke aber auch, dass ich auch auch körperliche Kompetenzen, also auch stärker zu werden oder schneller zu werden beim Sport gibt mir auch total Selbstbewusstsein, wo ich irgendwann denke so krass, ich bin echt voll stark geworden oder ich bin voll schnell geworden. Oder das, was ich jetzt alles weiß, das wusste ich vor fünf Jahren noch nicht und jetzt fühlt sich das total normal an! Also, das, da einfach eine Bereitschaft zu haben, dich zu verändern, dich zu entwickeln und neue Kompetenzen aufzubauen. Find ich total hilfreich und ich habe noch zwei Buchtipps für dich. Ein wunderschönes Buch, was einen furchtbaren Titel trägt. Von Tara Brach heißt sie, glaube ich. Brach. Ähm, die ist Achtsamkeitstrainerin und ganz, ganz wichtige Person. "Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zur Selbstakzeptanz und Lebensfreude". Ganz ehrlich, wenn ich den Titel so gehört und gelesen hätte und nicht gewusst hätte, dass dieses Buch absolut lesenswert ist, ich hätte es mir nicht geholt. Ich finde, es klingt grauslich, aber wirklich gutes Buch. Und Brené Brown: "Die Gaben der Unvollkommenheit. Lass los, was du glaubst sein zu müssen und umarme, was du bist". Klingt auch so kitschig, aber beides richtig gute Bücher. Beides ganz tolle Frauen. Beides überhaupt Menschen, denen du gerne folgen und noch mehr von ihnen lesen kannst. Sehr, sehr schlau. Großartige Wissenschaftlerinnen und tolle Frauen.*

*Also, ich habe dir fünf Punkte mitgebracht, wie du dein Selbstbewusstsein steigerst, wie du selbstbewusster wirst. Schau mal, welcher Punkt dir, dich am ehesten anspricht. Wo du am ehesten sagst, okay, da gehe ich jetzt mal rein, das probiere ich mal aus. Oder ob du vielleicht auch wie ich so ein Bücherwurm bist und sagst, ich fange mal mit dem letzten Punkt an und lese erst mal ein Buch dazu und dann gehe ich in die Umsetzung. Das muss natürlich kommen, dass du in die Umsetzung gehst. Aber schauen wir mal, was dich am ehesten reizt. Und dann bin ich sehr gespannt, was du zu sagen hast. Also schreib mir gern an [support@julia-lakaemper.com](mailto:support@julia-lakaemper.com) oder, ja, kommentier auf Instagram. Und dann hören wir von dir. Ich freue mich sehr. Lass es dir gut gehen. Und ich wünsche dir, dass du ab jetzt immer einen kleinen Schritt selbstbewusster durchs Leben gehst. Lass es dir gut gehen. Hab ne wunderschöne Woche. 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.*