

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 30:

### MEGA ASSETS: DEIN GEHIRN, DEINE ZEIT UND DEIN GELD



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 30.*

*Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbstständigkeit mehr Geld verdienst, produktiver*

*arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, das du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.*

*Ich musste gerade so um mich über mich lachen. Es gibt irgendwie, das kennst du bestimmt auch, dass man sich in bestimmten Situationen echt blöd anstellt. Also ich bin wirklich schlau und dazu stehe ich. Aber ich habe gerade bestimmt eine Minute an dem Kopfhörer rumgewurschtelt, weil der halt so das eine ist für links, das andere für rechts. Keine Ahnung, ob das überhaupt einen Unterschied macht. Jedenfalls soll der natürlich ordentlich sitzen, wenn ich jetzt hier eine Podcastfolge für dich aufnehme und ich habe die ganze Zeit versucht, der war so nach außen*

*gedreht, dieses Gelenk umzustellen. Und was war das Ding? Ich musste einfach nur diesen, die Hörmuschel oder was das dann auch immer ist, also das Ding was ich mir dann aufs Ohr setze. Da musste ich einfach nur so dran stupsen und dann hat er sich in die richtige Position bewegt. Ich komme mir jetzt ein bisschen blöd vor, aber ich dachte, ein guter Tag ist doch auch, wo man über sich selber lacht. Manchmal ist man halt nicht so praktisch schlau. Jut.*

*Und dann rede ich jetzt heute auch noch mit dir über, über dein Gehirn als Asset. Also ich würde sagen, es ist nicht immer ein Vermögenswert, aber, also jedenfalls bei mir nicht bei der Nutzung von Podcast-Kopfhörern. Aber grundsätzlich ein ganz, ganz wichtiges Asset. Und zwar. Also Mega Assets. Das ist ein Begriff, den ich von Brooke Castillo gelernt habe, meinem Supercoach aus der Life Coach School. Bin großer Fan, tolle Frau. Und die bezeichnet, also Zeit, Geld und dein Gehirn, also deine Zeit, dein Geld und dein Gehirn als Mega Assets und Assets sind Vermögenswerte. Also das sind Besitztümer. Das sind sogenannte Aktiva wie Aktien, Devisen, Immobilien. Sowas. Also Dinge, die dir im besten Fall mehr Wert liefern, als du irgendwann mal dafür bezahlt hast. Also. Das. Das sind halt so typische Assets aus der Finanzwelt. Aber ich will ja jetzt mit dir nicht groß in den Finanzmarkt einsteigen und komplizierte Begriffe erklären, weil das ist überhaupt nicht meine Expertise in dem Sinne, da wende dich gerne an Madame Moneypenny oder die Jungs von Maiwerk. Wenn du wissen willst, wie du wirklich Vermögenswerte und Assets in Form von ETFs und sonstigem aufbauen willst, da bist du dann an der richtigen Adresse. Ähm, mir geht*

*es jetzt heute darum, dass wir über Ressourcen mit Wert sprechen, die du vielleicht noch nicht als Mega Asset einsetzt, also als Vermögenswert, den damit sie dir den allerbesten Return on Investment bringen. Das ist ROI, abgekürzt oder ROI. Ich werfe jetzt nicht. Also einerseits liebe ich die englische Sprache, ich spreche Englisch, spreche ständig Englisch und führe auch gerne einen, ein denglisches Vokabular. Aber heute, es gibt einfach meiner Meinung nach keinen guten Begriff für Return on Investment, und ROI ist halt einfach ein Standardbegriff. Und Assets sind auch Standardbegriffe, deshalb benutze ich die jetzt hier, so. Also dein Gehirn, deine Zeit, dein Geld sind Mega Assets. Und in diese Assets willst du immer so investieren, damit sie dir auch den besten Return on Investment liefern. Das heißt, damit du im besten Fall mehr zurückbekommst, als du jemals investiert hast. Und wenn wir jetzt ganz klassisch an Geld denken, ist das relativ einfach erklärt. Also sagen wir mal, du willst 10.000 € investieren und machst dich dann im Finanzmarkt schlau, entwickelst eine Strategie, du schaust, wie deine Risikobereitschaft ist. Wie gesagt, das sind alles Themen, die zu Madame Moneypenny gehören oder sonstigen Expertinnen, die sich damit auskennen. Und dann investierst du diese 10.000 €, zum Beispiel in ETFs, in Aktienfonds, in Rohstoffe, Immobilien, was auch immer deiner Strategie, deiner Risikobereitschaft entspricht. Na, meinetwegen auch Krypto oder was auch immer, NFTs, was immer du machen willst. Wie gesagt, das ist heute nicht das Thema.*

*Heute geht es darum, wie du auf eine neue Art und Weise dein Gehirn, deine Zeit und dein Geld investierst, damit du darüber so viel Wert wie*

*möglich zurückbekommst. Und in deinem Gehirn bedeutet das, dass du dir erst mal überlegst: Was kannst du denn tun, um den Wert deines Gehirns zu erhöhen? Denn ohne dein Gehirn bist du nicht so viel. Ich kenne das aus meiner privaten, persönlichen Situation. Mein Vater hat Alzheimer und der verliert Zugriff auf Teile seines Gehirns. Und ist in dem Sinne nicht mehr die Person, die er mal war. Er kann halt einfach nicht mehr über sein Wissen, über seine Intelligenz verfügen, über andere kognitive Fähigkeiten nicht mehr verfügen. Das heißt, deine Zeit und dein Geld haben ohne dein Gehirn gar nicht so einen großen Effekt. Du kannst deine Zeit viel wertvoller einsetzen, wenn du das über dein Gehirn steuern. Du kannst dein Geld viel wertvoller und sinnvoller einsetzen, wenn du das über dein Gehirn steuerst. Das heißt, dein Gehirn ist dein wertvollstes Asset. Und was kannst du tun, um den Wert deines Gehirns zu erhöhen? Na klar, Du kannst natürlich Wissen ansammeln. Du kannst neue Fähigkeiten lernen. Du kannst aber auch lernen, deine Gedanken besser zu managen. Also deine Gefühle und deine Energie werden dadurch massiv beeinflusst, was du denkst, ob du unterstützende Gedanken denkst oder ob du einfach im Autopiloten deines Gehirns feststeckst - dass in der Regel eine Tendenz zu negativen Gedanken hat und dann auch zu negativen Gefühlen führt und vielleicht nicht so viel Energie. Du kannst natürlich auch neue Fähigkeiten entwickeln. Du kannst Probleme anders lösen lernen. Du kannst kreative und innovative Ideen entwickeln. Und du kannst Wasser trinken und schlafen, weil das auch dazu führt, dass dein Gehirn, dein Unterbewusstsein in einen Zustand gerät, wo es sich sortiert, wo es sich entspannt und quasi Kräfte sammelt für den Tag. Und, also, ich bin großer Fan von Schlafen. Für die Gesundheit des Gehirns, ist Schlaf enorm wichtig. Also, falls du.*

*Vielleicht aus bestimmten Umständen, weil du kleine Kinder hast, weniger Schlaf haben kannst. Kannst du dich einmal fragen: Wie könnte man das vielleicht anders organisieren, damit ich doch immer mal wieder ein paar Stunden mehr schlafe? Damit ich meine Gesundheit des Gehirns nicht aufs Spiel setze? Na und auch deine Widerstandsfähigkeit steigert sich, wenn du ausgeschlafen bist. Du bist aufgeweckter; du bist selbstbewusster; du bist achtsamer mit dir. Du kannst dein Wissen viel mehr aktivieren. Du bist kreativer. Ich habe irgendwann mal für mich beschlossen, dass ich keine wichtigen Entscheidungen treffe, wenn ich müde bin, weil mein Gehirn dazu gar nicht in der Lage ist, eine Entscheidung zu treffen, mit der ich auch später noch zufrieden bin, in diesem Zustand. Ja, und da frag dich jetzt mal: Wie viel Zeit und wie viel Energie investierst du bewusst in die Entwicklung deines Gehirns? Na, da kannst du ja auch über eine Ernährung kannst du viel noch steuern. Ich überlege jetzt gerade. Es gibt einerseits Dr. Matthew Walker, der hat ein Buch über Schlaf geschrieben. Why we sleep? Und dann gibt es noch einen amerikanischen Arzt. Ähm. Dr. Ayman, der auch Scans macht vom Gehirn und auch unterschiedlichste Bücher geschrieben hat und der zum Beispiel davon abrät, American Football zu spielen oder Boxen zu machen, wo, also Sportarten zu betreiben, wo das Gehirn Erschütterungen erlebt, weil sich das auch nicht positiv auswirkt. Und genauso gibt es bestimmte Ernährungsformen, da kann ich mich jetzt nicht mehr erinnern, was das genau war. Aber es gibt natürlich auch Ernährungsformen, die dir besser dienen und auch deinem Gehirn besser dienen. Und das kannst du für dich herausfinden, was das bedeutet.*

*Und überlegt auch mal wie viel Geld hast du investiert, um dieses Asset, dieses Mega Asset Gehirn noch wertvoller zu gestalten? Also, wie verbringst du deine Zeit? Guckst du eher Filme oder liest du auch mal ein Sachbuch oder machst du Onlinekurse? Lässt du dich coachen? Bist du ein Teil einer Mastermind? Wie sind die Gespräche, auch mit mit deinen Freunden? Führt ihr nur Smalltalk oder führt ihr auch Gespräche, die dein Gehirn manchmal ein bisschen anstrengen und wo du auch Zeit investierst, vielleicht andere Meinungen nachzuvollziehen oder deine Meinung zu vertreten und das gut zu verargumentieren? Also. Es macht natürlich auch Sinn, Geld in dein Gehirn zu investieren, aber jetzt auch nicht total wahllos, sondern du kannst dich wirklich fragen. Also das Investment an sich macht nichts mit deinem Gehirn, sondern wie du das Wissen, was du durch das Investment, sagen wir mal in Coachingprogrammen oder in einen Onlinekurs, was du mit dem Wissen dann auch machst und wie viel Erfahrung du dann auch damit sammelst, weil nur der Kurs an sich verändert ja nichts mit dir. Wenn du dieses Wissen dann nicht wirklich anwendest oder wenn du dieses Wissen nicht, allein gar nicht aufsaugst. Nur der Kauf eines Buches verändert nichts. Und Tony Robbins hat mal irgendwo gesagt, dass die meisten Menschen nicht über das erste Kapitel eines Buches hinwegkommen. Das ist doch echt traurig. Also da kannst du dich ja auch mal fragen, welche Bücher hast du noch in deinem Bücherschrank, die du oder Bücherregal, die du wirklich mal lesen willst und auch durcharbeiten willst? Und gerade bei Sachbüchern oder so Coaching-Büchern ist es ja auch der Fall, dass du die nicht nur konsumierst und liest, sondern dass da meistens hinten am Kapitel dann auch Übungen dran sind, die du machst. Und die sind verdammt wertvoll für dein Gehirn. Also da ist dann auch die Frage, Wie*

*viel Geld hast du investiert? Hast du dir das Buch gekauft oder hast du es dir ausgeliehen? Hast du irgendwo einen Online-Kurs? Hast du ein Coaching-Programm? Wie kannst du das so nutzen, dass ist wirklich wertvoll für dein Gehirn ist Und auch da: Wie viel Zeit willst du in diese Investments für dein Gehirn stecken? Wie viel Energie willst du da hineinfließen lassen? Dann bist du vielleicht so ein Kursjunkie oder ein Weiterbildungsjunkie. Und kaum hast du die eine abgeschlossen oder bist im letzten Drittel, buchst du schon wieder die nächste. Ist das wirklich wertvoll für dein Gehirn? Oder wäre es nicht wertvoller, auch mal eine Zeit einzuräumen, wo du all das anwendest, was du da gelernt hast? Und andererseits. Also, ich bin aktiv dabei, viel Geld in mein Gehirn zu investieren. Wie gesagt, es ist nicht nur Geld, was wesentlich ist. Du kannst auch großartige Hörbücher, Bücher und sonstige Ressourcen aus Bibliotheken ausleihen. Also komm jetzt nicht mit der Entschuldigung: Ich habe aber kein Geld. Nee - Wie kannst du wirklich Ressourcen mobilisieren? Was hast du a) selber noch in deinem Bücherregal? Was hast du b) Noch alles an Ressourcen, an Weiterbildung, an Kursen, die du eh schon gekauft hast, aber nicht wirklich umgesetzt hast, oder wo kannst du dir was leihen? Und was brauchst du jetzt, um in die Umsetzung zu kommen? Vielleicht fehlt dir Zeit, um das zu machen, oder du managed deine Zeit nicht so, dass du dazu kommst. Dieses Asset, wirklich, dieses Mega Asset Gehirn für dich noch wertvoller zu gestalten.*

*Also wir alle haben 24 Stunden am Tag Zeit, um so zu leben und zu arbeiten, wie wir es wollen. Und aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass es viel, viel leichter gesagt als getan, wirklich so zu leben und*

*zu arbeiten, wie wir es wollen und nicht einfach nur bestimmten Mustern zu folgen. Und aktuelle Studien zeigen, dass 4 Milliarden Menschen, wahrscheinlich inzwischen noch viel mehr Menschen, das Internet nutzen. Und zwar ungefähr neun Stunden und 38 Minuten pro Tag in Thailand. Oder zwei Stunden und 38 Minuten täglich in Marokko. In Deutschland liegen wir mit vier Stunden und 52 Minuten pro Tag Internetnutzung deutlich im unteren Drittel. Und da kannst du dich ja fragen: Wie nutzt du diese Zeit online? Knapp fünf Stunden am Tag. Nutzt du die wirklich als Mega Asset? Oder verdaddelst du deine Zeit auf Social Media oder durch rumsurfen und irgendwie Recherchen in Anführungsstrichen. Ja, es kann ja sein, dass du die sehr wertvoll nutzt, keine Frage. Es kann aber auch sein, dass es nicht so ist. Und dann kommt oft dieser Gedanke: Ja, ich habe doch gar keine Zeit, um die Dinge zu tun, die ich tun will. Aber bist du dir wirklich sicher, dass du deine Zeit so einsetzt, wie du sie einsetzen willst? Oder ist zum Beispiel dein Mobiltelefon und all die Apps, die da drauf sind, oder viele dieser Apps sind dazu design, dass sie süchtig machen - Bist du denen verfallen? Wie viel Zeit steckst du pro Tag darein? Und willst du das auch? Also, das Management deiner Zeit oder das bewusste Entscheiden, wie du deine Zeit einsetzen willst und vielleicht auch mal dein Smartphone ausschalten willst und in eine Ecke wirfst. Das ist was, was bei mir am besten funktioniert, um wirklich fokussiert zu arbeiten oder auch meine Freizeit zu genießen. Nun, das hilft dir natürlich, einerseits dein Gehirn noch wertvoller zu nutzen. Weil du auch eine höhere Konzentrationsspanne hast, weil du dich mehr auf etwas fokussierst, weil du vielleicht auch ganz andere Areale in deinem Gehirn ansprichst, weil du was Spielerisches machst oder was Handwerkliches machst und was komplett anderes machst, als auf einem*



*Bildschirm zu starren. Also wirklich, es ist ja ein Problem, wenn du letztlich nicht das machst, was du dir vorgenommen hast, sondern dich ablenken lässt oder Dinge aufschiebst und nicht fokussiert bist auf das, was du eigentlich tun willst. Und das kann ja zum Beispiel heißen, dass du ein Buch zu Ende lesen willst oder einen Kurs zu Ende machen willst. Also die Zeit, die du in dein Gehirn investieren willst und das Geld, was du investierst, um dein Geld wertvoller werden zu lassen - Dafür hilft es dir, deine Zeit wertvoll einzusetzen.*

*Also, die Investition in dein Gehirn ist die wichtigste Investition, die du in deinem Leben machen kannst. Denn wenn du dein Gehirn nicht sinnvoll einsetzt, hast du ein Problem. Du hast ein Problem, dass du nicht die Gedanken denkst, die dazu führen, dass du dich so fühlst, wie du dich fühlen willst. Und die Gefühle sorgen dafür, dass du nicht das machst, was du eigentlich machen willst. Und die Menschen, die regelmäßig Zeit, Energie und Geld in ihr Gehirn investieren, sind geistig und finanziell freier als die, die es nicht machen. Denn selbst wenn, selbst wenn du ihnen alles Geld, was sie haben, wieder wegnimmst, sie haben immer noch das Wissen in ihrem Gehirn. Sie haben die Erfahrung abgespeichert, wie sie diesen Wohlstand erschaffen haben. Und das können sie wieder machen. Nun in Bezug auf Zeit. Zeit ist limitiert. Zeit ist das, was die Ressource unseres Lebens ist, und wir wissen nicht genau, wie viel Zeit wir haben. Wir wissen zu 100 %, dass sie für jeden von uns limitiert ist. Und du kannst halt im Prinzip nicht mehr Zeit erschaffen. Du kannst dir Zeit erkaufen, indem du Dinge outsourced, in dem du Dienstleistungen abgibst, Experten dazu holst oder Teile deiner Arbeit*

*oder Teile des Privatlebens von jemand anderem übernehmen lässt. Und du kannst auch mehr Wert für deine Zeit schaffen. Du kannst alleine mehr Wert für die Zeit, die du zur Verfügung hast, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, schaffen, indem du sie anders planst, in dem du dir überhaupt bewusst Gedanken darüber machst, wie du sie verbringen möchtest. Investierst du wirklich Zeit? Die Zeit, die du zur Verfügung hast, bewusst mit den Dingen, die dir wichtig sind. Und da geht es nicht darum, dass du rund um die Uhr arbeiten sollst. Auf gar keinen Fall. 40 Stunden maximal reichen. Sondern du entscheidest, wie viel Freizeit du haben willst und wie viel du arbeiten willst. Selbst wenn du angestellt bist, du entscheidest, ob du einen 40 Stunden Vertrag unterschreibst oder nicht. Und in deiner Selbstständigkeit ist es noch wichtiger zu sagen okay, das sind meine Arbeitszeiten, das ist meine freie Zeit. Und wenn ich das mal so definiert habe, dann bleibe ich auch dabei. Das muss nicht Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr gleich sein. Das kannst du immer wieder gestalten. Aber plane das gerne Woche für Woche und entscheide: Wie viel Zeit du investieren willst, damit du langfristig auch freier wirst, dass du nicht immer die gleiche Zeit in deine Arbeit investieren musst, um das gleiche Ergebnis zu bekommen, sondern dass du an einen Punkt kommt, wo du irgendwann weniger Zeit investieren musst und mehr Ergebnis bekommst. Das ist das, was wir in der Mastermind machen, dass wir uns darauf konzentrieren und sagen okay, wie kann ich denn jetzt weniger arbeiten und mehr Geld verdienen? Selbst in der Money Flow Academy geht es schon los. Bei vielen Teilnehmerinnen, die sagen: Okay, wenn ich hier mein Business viel schlanker aufstelle, kann ich mir all das sparen, was ich mir überlegt habe. Super. Dann kann ich mehr Zeit in die Dinge investieren, die mir*

wichtig sind in meinem Business und auch privat. Und je nachdem, wie du deine Gedanken steuerst und je nachdem, wie du dein Gehirn zu deinem Vorteil einsetzt, wirkt sich das natürlich auch auf deine Energie aus. Weil wie gesagt, einerseits ist es ein körperliches gesundheitliches Thema, wie viel Energie dir zur Verfügung steht und andererseits ist es ein mentales Thema, dass du sagst: Na klar, wenn ich irgendwie 90 % am Tag negative Gedanken habe oder limitierende Gedanken habe, dann fühle ich mich auch nicht super duper und könnte Bäume ausreißen oder wenn ich überhaupt keinen Sport mache, mich gar nicht bewege, keine Spaziergänge mache, egal bei welchem Wetter, kreierte ich nicht wirklich Energie. Das ist was, was Brendon Burchard sagt: Wir haben nicht Energie, sondern wir kreieren Energie. Das heißt, dadurch, wie du deine Zeit verbringst, wie viel du schläfst, wie du isst, wie du arbeitest, wie du dich auch schon tagsüber erholst und Pausen ermöglichst, mit welchen Menschen du dich umgibst, ob dir die Energie bringen oder Energie ziehen, wie du Grenzen setzt, wie du dann auch durch deinen Arbeitsalltag gehst, all das wirkt sich auf deine Energie aus. Und da kannst du ganz bewusst entscheiden, wie du darauf schauen willst. Wie viel Energie willst du denn kreieren und was hilft dir dabei, Energie zu kreieren. Denk mal drüber nach. Und damit will ich mich jetzt gar nicht so überhöhen und sage Ich mache das alles richtig. Ich evaluier das auch immer wieder, immer wieder. Mit wem will ich meine Zeit verbringen? Wie will ich meine Zeit verbringen? Das verändert sich ja auch. Und das ist okay. Da darfst du immer wieder schauen, Wo geht denn jetzt mein Fokus hin? Wie entscheide ich denn jetzt in diesem Jahr, in diesem Monat, Wie ich meine wertvollsten Assets, mein Gehirn und meine Zeit investiere? Wenn du dir vorstellst, du hättest jeden Tag 24.000 €, wie

*würdest du die investieren? Und wenn du diese Summe nicht täglich in wertvolle Assets investierst, würdest du das Geld verlieren. Und legt es mal an.. Auf 24 Stunden am Tag. Verbringst du wirklich bewusst die Zeit mit Dingen, die dir das ermöglichen und mit denen du dir das gestaltest, was du dir wirklich wünschst?*

*Da gibt es eine australische Autorin, die ein Buch darüber geschrieben haben, was sterbende Menschen bereuen. Und ein Aspekt ist, dass sie bereuen, dass sie ihre Lebenszeit nicht so eingesetzt haben, wie sie es wollten. Viele sagen, dass sie viel zu viel gearbeitet haben und den Fokus viel zu sehr auf eine Arbeit gerichtet haben, die ihnen gar nicht so viel Erfüllung gebracht hat, die vielleicht gar nicht wirklich ihnen entsprochen hat. Und sie sagen auch, dass sie die Zeit noch lieber mit ihrer Familie und mit Freunden verbracht hätten. Und, das kannst du ja für dich definieren. Was heißt das? Ich arbeite zum Beispiel super, super gerne. Und mir gibt es ganz viel Energie, ganz viel Kraft, ganz viel Sinn. Und ich achte natürlich auch darauf, dass ich ein Privatleben habe, wo ich auch auf meine Kosten komme, wo ich einfach ganz viel Spaß habe, wo ich auch auf eine Art angeregt werde durch Kunst, Kultur und wo ich aber auch einfach loslasse, entspanne, eine schöne Zeit habe. Und sonst investiere ich meine Zeit, Zeit und Geld in mein Gehirn, durch Sachbücher, durch Podcasts, dass ich was Neues ausprobiere, neue Ideen in meinem Business austeste. Durch Coaching, dass ich selbst Coaching mache, mit Mindset, dass ich, überhaupt journalle, Gedankendownloads mache, Glaubenssätze bearbeite, meine Gedanken wirklich erkenne und dann auch verändere, wenn ich das möchte. Und dass ich Teil von*

*Coachingprogrammen bin und natürlich auch für meine Kunden immer wieder überlege: Wie kann ich es noch einfacher machen? Wie kann ich ihnen noch leichter den Weg ebnen, dass sie noch schneller die Ergebnisse haben, die ich mir für sie wünsche und die sie sich auch für sich wünschen. Ich habe ein Team, was mich unterstützt. Ich habe eine Haushaltshilfe, die mich unterstützt. Ich bestelle ganz viel online. Teilweise hole ich das dann in den Läden ab oder lasse es mir liefern. Hat auch Vor und Nachteile. Aber weil ich mir mal überlegt habe, was kann ich denn automatisieren, wo kann ich was vereinfachen, damit da nicht so viel aktive Zeit von mir reingeht? Und wo kannst du in etwas investieren, was dir mehr Geld bringt? Und da investierst du Geld in dein Geld. Das ist dann der ganze Teil Vermögensaufbau, über den wir heute nicht sprechen. Wo kannst du in etwas investieren, was dir mehr Zeit bringt? Du investierst in Geld, du investierst Geld, um mehr Zeit zu haben. Das ist noch wertvoller als dieser erste Punkt. Weil du mehr Zeit hast, um in dein Gehirn zu investieren und damit mehr Geld zu verdienen. Und wo kannst du in etwas investieren, was dir mehr Kraft in deinem Gehirn bringt? Mehr Power. Und das ist meiner Meinung nach die aller wertvollste Art, weil wenn du ein wertvolleres Gehirn hast, mit dem du mehr Geld verdienen kannst, mit dem du mehr Wert schaffen kannst für dich und für andere und damit kannst du dir auch Zeit kaufen. Na, das, dieses Geld, was du dadurch kreierst, da kannst du dir wieder Freiheit erschaffen, indem du dir was einkaufst, eine Dienstleistung Einkaufsstile etwas leichter macht, die dir Zeit schenkt. Oder du baust dir ein Business auf, wo du halt immer weniger persönliche Zeit investieren muss, weil du ein Team aufgebaut hast, weil du auch in die Gehirne deines Teams investiert hast und in dein Business investiert hast.*

*Und deshalb ist es meine persönliche Priorität, in meine Gesundheit zu investieren und in die Entwicklung meines Gehirns. Und meine zweite Priorität ist es, in mehr Zeit zu investieren. Also, dass ich schaue, wie ich die Zeit plane, mich auf Aufgaben konzentriere, die mir wirklich, die mich einen großen Schwung weiterbringen, dass ich Teil von Coaching-Programmen bin, die mich herausfordern, auch in meinem Selbstkonzept herausfordern, gedanklich herausfordern, mir mehr Zufriedenheit bringen und auch mehr Geld bringen. Und dann geht es darum, dass ich als Drittes auch Geld investiere, damit das Geld für mich arbeitet. Aber schau mal: Was für ein Return on Investment kann dir ein noch wertvolleres Gehirn bieten? Entscheidend ist, wie du in dein Gehirn, in deine Zeit und in dein Geld investierst. Dein Gehirn kriert mehr Geld, dein Gehirn kriert mehr Zeit. Investiere erst in dein Gehirn und dann in deine Zeit und dann in dein Geld. Und wenn du das in dieser Reihenfolge machst, wirst du dieses Fülle-Mindset von "Mehr als genug" entwickeln und wirst dein Return on Investment, deinen ROI, wieder und wieder und wieder um ein Vielfaches erhöhen. Und für mich hat diese Erkenntnis, dieses Konzept, das ich gelernt habe, dass das Gehirn so viel wichtiger ist, dafür gesorgt, dass ich genau das mache und genau das mehr und mehr erreiche von Jahr zu Jahr. Und das wünsche ich dir auch. Also, hab viel Spaß dabei, in deine Mega Assets zu investieren.*

*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.*