

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 31:

#### WIE DU EINE REGELMÄSSIGE MINDSET-ROUTINE AUFBAUST



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 31.*

*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.*

*Hallo. Wie geht es dir? Also, ich freue mich total, wieder mit dir heute zu sprechen. Sozusagen. Ich sitze jetzt wirklich hier im Podcast Studio und stelle mir vor, wie es dir geht. Und ich überlege mir natürlich, was ich dir sagen und mitgeben möchte. Und bevor wir in die aktuelle Folge einsteigen, will ich dir nur ein kurzes Update geben. Also ich bin zurück aus einem wunderschönen Urlaub und war einige Tage in Holland am Meer und habe da entspannt vor dem Kamin gelegen, vor dem Ofen gelegen, habe geschlafen wie ein Bär im Winterschlaf, habe auch mich*

*viel bewegt. Wir waren am Strand ganz lange spazieren, bei unterschiedlichsten Witterungsbedingungen, joggen am in den Dünen und am Strand. Auch bei ganz mystischem, nebligen Wetter und bei Sonnenschein. Also ganz wunderbar. Und zwischendurch habe ich noch eine Freundin in Amsterdam besucht, die ich aus meiner Mastermind kenne und das war ein total schönes Treffen, quasi von Boss zu Boss und Unternehmerin zu Unternehmerin. Diese Treffen finde ich immer besonders wertvoll. Und die besagte Freundin treffe ich auch wie viele andere Kolleginnen am Ende Januar in Mexiko. Da werde ich eine weitere Reise auf mich nehmen. Und der Januar ist ein total spektakulärer Monat. Wir haben wahnsinnig viel, was wir erleben und wir erleben auch ganz viele Herausforderungen gerade. Und das finde ich auch ganz spannend, das zu thematisieren und auch mal diese perfektionistischen Fantasien zu nehmen, dass wenn du vielleicht glaubst, dass du irgendwo an einem Punkt in deinem Business ankommst oder auch in deinem Leben ankommst, dass du vor bestimmten Situationen gefeit bist. Das ist nicht wirklich so.. Also, du bleibst Mensch. Das Leben entscheidet sich, dir Herausforderungen wie einen Knochen vor die Füße zu schmeißen. Und du bist dann eingeladen, sie anzunehmen oder darüber zu stolpern oder was auch immer zu tun. Und wir durften uns im Team und auch ich persönlich mit Herausforderungen auseinandersetzen, die wir uns, glaube ich, alle nicht gewünscht haben. Es geht um Todesfälle, es geht um schwere Krankheiten und nahenden Tod. Es geht um ganz alltäglichen Scheiß. Also einfach super nervige Sachen, Päckchen, die nicht ankommen, Podcaststudios, die gebucht werden, aber nicht als Podcast Studios ausgestattet sind. Sowas halt. Also alles halb so wild letztlich. Aber das ist, so glaube ich, eine ganz wichtige Lektion für*

*mich auch immer wieder. Ich habe ein Gehirn, was darauf gedrillt ist, perfektionistisch zu denken als Schutz. Ich habe einen starken Willen zu kontrollieren und werde vom Leben immer wieder eingeladen, loszulassen und mich auf all das einzulassen, was das Leben mir bietet. Und vor allem auch gar nicht erst zu versuchen, etwas zu kontrollieren, was ich nicht kontrollieren kann, sondern wirklich auf aktuelle Begebenheiten, ob sie mir nun gefallen oder nicht, ob sie mich sehr traurig machen oder nicht oder ob sie mich frustrieren oder nicht. Dass ich mit denen einfach umgehen lerne. Und was ich total spannend finde, ist, dass ich tatsächlich merke, wie ich durch das Coaching, also durch die - Ich lass mich ja auch mit meinen persönlichen Themen coachen. Ich lasse mich mit meinen beruflichen Themen coachen und auch dem Selbstcoaching, der Selbstreflexion, die ich so gut wie jeden Tag mache.*

*Und da geht es auch heute in der Folge darum, wie du tägliche Mindset Arbeit machen kannst. Ich will das gar nicht so, ich muss mir mal einen neuen Begriff ausdenken, weil es ist, irgendwie ist es Arbeit, aber es soll, ich habe das Gefühl, das ist irgendwie so negativ konnotiert. Aber letztlich geht es darum, einfach zu schauen: Wie kannst du dir eine Mindset-Routine aufbauen, die dann auch dir dabei helfen wird, mit den Herausforderungen des Lebens oder auch mit beruflichen und privaten Herausforderungen anders umzugehen? Denn was bei mir passiert ist, also jetzt gerade in den letzten Tagen, sind so so eine schlechte Nachricht nach der anderen eingetroffen. Dinge, die irgendwie absehbar waren, dass sie innerhalb der nächsten Jahre irgendwie passieren werden. Aber es ist total spannend zu sehen, dass die jetzt wirklich so Schlag auf Schlag*

*kommen. Und es ist total spannend zu sehen, wie ich darauf reagiere. Weil da bin ich. Darauf bin ich auch nicht stolz. Aber ich merke, dass ich das total. Hmmm, wie soll ich sagen, ich beobachte es mehr. Ich bin viel achtsamer, wie ich damit umgehe. Und mein erster, also mein mein erster Impuls ist echt. Es ist mir schon fast peinlich ist zu sagen, aber mein erster Impuls ist es zu verdrängen, mich wegzuducken und nicht damit umgehen zu wollen. Also ich bekomme eine Nachricht. Ich werde über etwas von mir informiert, was mir überhaupt nicht gefällt, was mich frustriert oder was mich traurig macht, was mich enttäuscht und was für mich jetzt ein Problem eröffnet, mit dem ich umgehen muss. Und meine erste Reaktion ist quasi, mein Handy in die Ecke zu schmeißen und meinen Computer zuzuklappen und irgendwas anderes zu machen. Also ich scroll dann auf Social Media. Was habe ich noch gemacht... Ich habe einen Spaziergang gemacht, ich habe mich um ganz viele andere Dinge gekümmert, aber so eine totale Vermeidungshaltung für ein paar Stunden, leider. Also diesen Zeitraum möchte ich verkürzen zukünftig. Und dann bin ich aber in die Offensive gegangen. Also da habe ich gesagt, okay, das ist ja jetzt hier Quatsch, ich muss das Problem ja lösen. Dazu muss ich auch sagen, ich kam jetzt aus dem Urlaub zurück. Es gab eh, also ich bin noch nicht so richtig im Arbeitsmodus, so richtig. Ich glaube, das war jetzt auch nicht so förderlich. Aber okay, es ist wie es ist und ich habe mich dann hingesetzt und erst mal ein paar Dinge aufgeschrieben, mir bewusst gemacht, wie ich mich fühle, erkannt, warum ich mich wegducke. Erkannt, Welche Gedanken dazu führen und und dann halt Lösungen gefunden und Worte gefunden, sodass ich im Prinzip und es gibt ja diesen ähm diese Redewendung Don't kill the messenger oder You're going to kill the Messenger oder so was. Also, dass ich halt nicht die Person, die*

*mir diese Botschaft, diese Nachricht überreicht, ähm meiner meiner Gefühlslage aussetze, sondern wirklich für mich erst mal zu einem Punkt gekommen bin, wo ich merke, so möchte ich das Problem jetzt angehen und der Person, die mir die Nachricht überbracht hat, nicht den Kopf abschlagen, weil ich mich über die Nachricht ärgere. Also jetzt mittelalterlich gedacht. Natürlich haue ich niemanden den Kopf ab, sondern dass ich, ganz mir ganz klar überlege, wie will ich jetzt vorgehen? Und auch schon diverse Gefühle durchlaufen habe. Also dass ich eben nicht emotional reagiere, sondern die Emotionen quasi durch mich durchlaufen lasse. Das ist auch was, was ich in meinen Programmen immer wieder erwähne und auch beibringe, wie das geht, dass du dir bewusst wirst, wie du dich gerade fühlst, dir, wenn du das auch schon kannst, teilweise bewusst wirst, welche Gedanken zu diesen Gefühlen führen, sodass du diese Gefühle nicht wegdrückst und weg schiebst, sondern erkennt es so Ah, okay, das macht mich jetzt gerade wütend, oder Oh, hier bin ich jetzt gerade überfordert oder da bin ich überrascht oder enttäuscht und hier bin ich traurig und dann diesem jeweiligen unangenehmen Gefühl Raum gibst, aber nicht darauf reagierst. Also dass du nicht einfach los rennst und dieses Gefühl ausdrückst. Oder auch, wie gesagt, der Person, die die Botschaft überbringt, dieses Gefühl ausdrückst, sondern dass du der Emotion Ausdruck gibst und dann auf eine neutralere Art, also nicht eine gefühlslose, aber eine etwas abgebrühte Art, dann mit dem Thema umgehen kannst. Und da habe ich gemerkt, selbst wenn ich mich erst mal wegducke und erst mal auch da ganz menschlich reagiere und erkenne, mein Gehirn will jetzt den effektivsten Weg gehen, es will den sichersten Weg gehen, es will mich vor Schmerz schützen und unangenehme Gefühle*

*empfinden wir als Schmerz. Auch wenn es jetzt nicht so schmerzhaft ist, wie wenn du dir mit dem Hammer auf den Nagel haust. Aber. Das zu erkennen und auch diese, diese Menschlichkeit anzuerkennen und nicht dagegen anzukämpfen, sondern zu sagen okay, das war jetzt nicht das brillante Auftreten von mir als Mensch. Ich hätte gerne früher reagiert. Jetzt bin ich aber an einem Punkt, wo ich weiß, wie ich damit umgehen möchte, wo ich emotional am Punkt bin, wo ich auch wirklich relativ neutral und relativ sachlich mich diesem Problem, dieser Herausforderung widmen kann. Und dann geht es weiter und das hat tatsächlich dazu geführt, auch wenn es einen Moment gedauert hat, bis ich da hinkomme, dass die Probleme auch viel, viel schneller gelöst werden oder wir gerade auf dem Weg sind, die zu lösen, weil wir uns eben nicht verstricken, auch kommunikativ nicht verstricken in Emotionen, in Anklagen, in Anschuldigungen oder in Problemen, sondern diese Lösungsorientierung ist sofort da. Und das fand ich jetzt ganz spannend, auch wenn ich gerne auf diese Herausforderung verzichtet hätte. Aber das ja, das ist halt ein Learning. All das, was wir uns vorstellen, wie unsere Zukunft idealerweise aussehen darf. Es ist halt nicht so rosarot, auch wenn wir jetzt in 2022 - Ich habe all meine Ziele erreicht, die ich beruflich hatte. Ich habe privat unglaublich schöne Dinge erlebt und all das ist ja da und bleibt auch da. Und es gibt weiter Herausforderungen, es gibt weiter Probleme, es gibt weiter Widerstände und ich betone das nur so sehr, weil es mir in dieser Coaching Bubble teilweise zu rosarot zugeht und ich glaube einige davon wirklich überrascht sind, dass es diesen idealen Ort, wo alles perfekt ist, dann doch gar nicht gibt. Und ehrlich gesagt, ich bin damit total fein. Ich finde das voll okay, auch wenn wenn ich mittendrin stecke, find ich es natürlich doof, wenn ich hier ins*

*Podcaststudio komme und mich freue, dass keiner da ist, weil es irgendwie schön ruhig ist hier. Und dann aber merke so Oh, es ist nicht nur keiner da an anderen Menschen, die hier Räume mieten, sondern es ist auch kein Equipment da. Das bringt mich jetzt erst mal vor ein Problem. Und deshalb ist vielleicht auch die Audioqualität dieser Folge nicht so perfekt, wie du sie normalerweise kennst. Aber ich bin jetzt auch nicht auf dem Absatz umgedreht und habe gesagt Okay, dann kann ich heute keinen Podcast aufnehmen, sondern auch da habe ich mich gefragt, wie kann es jetzt weitergehen? Also so viel zu dem, was ich gerade erlebe. Wie gesagt, alles gut, alles, wir finden für alles eine Lösung. Ich konzentriere mich auf das, was ich kontrollieren kann und alles andere, was ich nicht kontrollieren kann - Das sind die Dinge, mit denen ich dann einfach umgehen lerne. Und diese Herausforderungen bekommen wir wieder und wieder und wieder.*

*Also, in dieser Folge geht es darum, wie du eine tägliche oder regelmäßige Mindset Routine aufbaust und was ich dir dazu empfehle, hörst du jetzt. Wie du eine regelmäßige Mindset Routine aufbaust, ist letztlich ganz einfach und dann auch doch ein bisschen schwierig, weil es ist nicht so linear. Ich kann jetzt nicht sagen, das ist die perfekte Mindset Routine und genauso musst du es machen. Und wenn du es anders machst, dann wirst du gar nichts damit erreichen. Ich kann dir jetzt einige Optionen geben und du suchst dir einfach die raus, die dir am besten gefällt. Also meine Mindset Routine sah über eine sehr lange Zeit so aus, dass ich Morgenseiten nach Julia Cameron geschrieben habe. Das bedeutet, dass du dir ein Notizbuch nimmst, idealerweise also um*

*nach dem Original zu gehen, einen DIN A4 Block Notizblock, Notizbuch. Und du schreibst ganz früh am Morgen, also kurz nachdem du aufgewacht bist. Du machst nicht viel anderes. Putzt dir vielleicht die Zähne oder kochst einen Tee oder einen Kaffee und setzt dich an einen schönen Ort und schreibst im Free Flow einfach alles auf, was dir gerade durch den Kopf geht. Das ist etwas, was ich in meinen Programmen auch als Gedankendownload bezeichne. Da haben wir das nicht unbedingt, dass du drei Seiten schreibst. Das ist eine simplere Variante der Morgenseiten ist der Gedankendownload. Also das ist Punkt Nummer zwei. Das heißt, wenn du keine drei Seiten schreiben willst, nach Julia Cameron schreibst du einfach eine Seite Gedanken-Download und machst genau das gleiche. Schreib es einfach ganz einfach nur auf, was gerade in dir vorgeht. Bei mir sind es oft alltägliche Dinge. Einfach was ich noch machen muss, was gestern passiert ist, was ich heute vorhabe, worüber ich mich geärgert habe, was vielleicht gerade nicht so gut läuft, wo ich noch keine Lösung gefunden habe. Es kann aber auch etwas sein, wo ich beruflich hin will. Ziele, mit denen ich mich gerade auseinandersetze, Launche, auf die ich mich gerade vorbereite, strategische Ideen, dass ich einfach quasi als würde ich schriftlich nachdenken, aufschreibend mir einer Lösung näher komme. Ich fange aber nicht an mit dem Ziel. Ich schreibe jetzt was und danach habe ich eine Lösung, sondern ich schreibe einfach nur alles auf, was mir durch den Kopf geht. Und das geht auch total bunt durcheinander. Also ich habe jetzt mein Notizbuch hier gerade vor mir liegen. Also wenn du das sehen würdest, dann siehst du in unterschiedlichen. Also ich schreibe super gerne mit Kugelschreibern, also hier blau, schwarz, alles mögliche. Ich habe teilweise Zeichnungen da drin. Ich habe Auflistungen von To*



*Dos, die mir einfallen. Ich habe Schaubilder wie ich, die wie ich die Programme verändern will. Ich habe hier Zahlen, meine Ziele, Reflexionen, also alles Mögliche, was hier drin ist. Und das darf genauso bunt oder auch chaotisch oder strukturiert aussehen, wie du das möchtest. Es gibt keine Regeln dazu. Der Sinn sowohl der Morgenseiten oder auch der, sagen wir mal der kleinen Schwester der Morgenseiten vom Gedankendownload ist, dass du Platz in deinem Kopf schaffst, dass du die Dinge, die dich beschäftigen, dass du die aufschreibst und dadurch automatisch sortierst. Ich empfehle dir auch sehr, dass du es mit der Hand schreibst, also dass du wirklich die auch da den Aufwand betreibst. Und es gibt Studien dazu, dass die die Dinge, die du mit der Hand aufschreibst, noch mal einen anderen Effekt haben als die Dinge, die du am Computer aufschreibst. Also dass der Effekt ist einerseits in Bezug auf die Klarheit, die du dadurch gewinnst, durch die Reflexionsmöglichkeit, die du dadurch hast, aber auch, dass quasi das Merken der Dinge dir, die sind die Dinge bewusster, als wenn du es am Computer schreibst. Du erinnerst dich besser daran, was du mit der Hand aufgeschrieben hast, als an die Dinge, die du in den Computer tippst. Wenn du jetzt aber sagst, du mit der Hand schreiben ist so oldschool, da komme ich irgendwie überhaupt nicht hinterher, oder das dauert Stunden, bis ich das mache, dann würde ich sagen Klar, mach es am Computer. Auch da hilft es dir, deine Gedanken zu digitalisieren, oder, wenn du es mit der Hand machst, zu Papier zu bringen und dadurch Raum in deinem Kopf zu schaffen, weil du nicht wieder und wieder an all die Punkte denkst, die du gemacht hast, die du machen willst oder was du dir noch vorgenommen hast, welche To dos du hast, was dich gerade beschäftigt, was dich gerade nervt, mit wem du dich gestritten hast oder entweder gerade verliebt bist oder was auch*

*immer. All das findet dann Raum auf diesen Seiten und schafft Platz in deinem Kopf, so dass du da dann zu mehr Strategie, zu mehr Kreativität, zu neuen und anderen Ansätzen kommen kannst. So, das ist das eine. Und dann, wenn du sagst, Ich möchte jetzt aber ganz konkret an Glaubenssätzen arbeiten und ich möchte wirklich dahin kommen, dass ich Glaubenssätze aufdecke. Da kannst du dann schauen, welche, welche Dinge, die du aufschreibst im Gedankendownload oder in den Morgenseiten.*

*Was irritiert dich da? Wo sind Punkte, wo du merkst, hier stehe ich mir im Weg oder wo bemerkst du bestimmte Gefühle? Merkst du, dass du wütend bist? Merkst du, dass du frustriert bist? Merkst du, dass du dich gerade total freust? Merkst du, dass du gerade super zufrieden bist? Und dann kannst du dir überlegen Welche Gedanken sind es, die diese Gefühle auslösen? Oder umgekehrt Wenn du einen Gedanken als Start nimmst, dass du dich dann genau damit auseinandersetzt und schaust, Welches Gefühl löse ich denn damit auf? Und da schaffst du auch wieder Bewusstsein dafür, wie so eine Routine aussehen kann. Also wie du. Du schaffst Bewusstsein dafür, dass es eine Verbindung gibt zwischen deinen Gedanken und deinen Gefühlen. Üblicherweise gehen wir davon aus, weil es auch in unserem Sprachgebrauch so ist und weil wir es nicht anders beigebracht bekommen, dass bestimmte Situationen und Umstände und Gegebenheiten unsere Gefühle auslösen. Na also. Sagen wir mal, ich erfahre, dass ein Familienmitglied von mir ins Krankenhaus muss und ich muss all meine, meine ganzen Pläne umschmeißen, um da hinfahren zu können, muss Termine absagen, muss Raum schaffen, muss auch das alles*

*organisieren, mit den Pflegern sprechen, mit dem Krankenhaus sprechen, mit Ärztinnen in Kontakt kommen und. All das zerschlägt natürlich meine aktuelle Planung. Wie möchte ich damit umgehen? Ist das etwas, wo ich dann einen Gedanken habe? Das passt mir gerade überhaupt nicht. Das ist total nervig, dass das gerade passiert. Ich will da nicht hin, ich kann mich da jetzt nicht drum kümmern. Andere Dinge sind auch wichtig. Wie finde ich denn jetzt eine Lösung oder der Gedanke Ich weiß nicht, wie ich das lösen soll. Ich weiß nicht, wie ich alles gleichzeitig hinbekomme. Das sind Dinge, die natürlich nicht unterstützend sind. Das sind Gedanken, die mir nicht helfen, sondern die mich einfach nur in diesen Gefühlen kreisen lassen, aber die nicht zu einer Lösung kommen. Auch das ist ja voll okay. Also wir dürfen ja, wie gesagt, wir dürfen Mensch sein, wir dürfen erst mal darauf reagieren. Zwischen diesem Umstand oder der Situation liegen aber diese Interpretationen, die ich gerade genannt habe, diese, diese Gedanken, die ich zu der Situation habe und die sind es, die meine Gefühle auslösen. Nicht die Situation an sich. Ganz, ganz wichtiger Unterschied. Wir sind uns dieser Gedanken meistens nicht bewusst, weil wir empfinden sie einfach als unsere Einschätzung der Situation. Wir denken, dass das Fakten sind. Wir denken, dass das die Wahrheit ist. Und das ist auch etwas, was du machen kannst, dass du halt wirklich, wenn du die Morgenseiten geschrieben hast oder ein Gedankendownload gemacht hast. Wie gesagt, eins von beiden. Nicht beides. Das, Morgenseiten sind drei Seiten, Gedankendownload, ist eine Seite, dass du dann schaust: Was ist denn da wirklich faktisch richtig in dem, was du beschrieben hast? Und was sind Annahmen? Was sind Vermutungen? Was sind Hypothesen von dir? Was sind Ideen? Was sind Interpretationen und Bewertungen, dass du wirklich auseinander*

*dröselst: Was ist denn objektiv neutral, faktisch die Situation? Und was sind meine Gedanken zu der Situation? Das auseinanderzuziehen ist total spannend.*

*So, damit ich dich jetzt nicht überfordere. Also eine regelmäßige Mindset Routine kann sein, dass du einfach nur reflektierst, schriftlich reflektierst, indem du die Morgenseiten machst oder einen Gedankendownload. Ich würde dir das tatsächlich empfehlen, das anzustreben, das jeden Tag zu machen. Sieben Tage die Woche. Ich merke an mir persönlich, dass ich das auch manchmal einfach nicht mache und dafür bestrafe ich mich dann nicht. Ich glaube nicht, dass ich dann nicht gut genug bin oder irgendwas falsch mache, wenn ich es nicht sieben Tage die Woche mache. Aber meine Absicht ist es, das sieben Tage die Woche zu machen. Und ich bin inzwischen an einem Punkt, wo ich das auch bemerke. Also in meinem Kopf ist es tatsächlich etwas chaotischer und konfuser, wenn ich diese Morgenseiten nicht schreibe, ich merke den Unterschied inzwischen, dann merke ich schon fast körperlich, ich kann das wirklich spüren, wie viel Klarheit in meinem Kopf herrscht. So, das ist die eine Routine. Wenn du nur das machst. Super. Das reicht schon. Wenn du dann einen Schritt weitergehen willst, kannst du halt schauen. Okay, wo ist denn hier ein Glaubenssatz? Wo ist denn hier etwas, was nicht faktisch oder objektiv ist, was nicht neutral ist, sondern wo gebe ich hier eine Bedeutung rein? Wo interpretiere ich etwas, wo bewerte ich etwas? Und auch da kannst du dich entscheiden. Möchtest du dabei bleiben oder möchtest du das ändern? Wenn du das ändern möchtest, das wäre dann der nächste Schritt, dass du schaust, mit welcher Methode auch immer. Also ich biete*

*meinen Kundinnen an, mit The Work zu arbeiten, von Byron Katie oder auch und noch viel mehr mit dem Model von der Life Coach School. Was ich in der Money Flow Academy lehre, dass du da wirklich den Zusammenhang erkennst zwischen deinen Gedanken, deinen Gefühlen, deinen Handlungen und dass das Ergebnis erkennst, was du schaffst mit deinen Gedanken. Und da kannst du dann in deiner täglichen Mindset Routine das wäre zum Beispiel auch eine Option, dass du sagst, ich mach einen Gedankendownload pro Tag und ich mache 1,2,3 Models zu bestimmten Gedanken, die mir in diesem Gedanken Downloads aufgetaucht sind, die mir aufgefallen sind, die ich erkannt habe als etwas, wo ich mit Neugierde draufschauen will. Mehr machen kannst du natürlich immer. Ich möchte aber auch, dass du eine Routine entwickelst, die wirklich alltagstauglich ist. Also ich bin keine große Freundin davon, zu sagen, ich beschäftige mich jetzt drei Stunden am Tag und schaue ganz genau hin, was in mir los ist. Also das ist für mich nicht alltagstauglich. Ich will von dir gar nicht erwarten, dass du dich drei Stunden am Tag bewusst mit deinem Mindset auseinandersetzt, in dem du dich quasi auseinander nimmst oder deine Gedanken auseinander nimmst. Das kannst du gerne in einer intensiven Phase machen, wo du die Money Flow Academy machst oder in der Mastermind mit mir arbeitest und da so gewisse Studienzeiten auch einplanst in deinem Kalender, wo du dir Workshops raus suchst oder ein Video raus suchst, ein bestimmtes Thema raus suchst oder bestimmte Anleitungen und Übungen, die ich da gebe und du sagst okay, jetzt beschäftige ich mich mal ganz konkret damit. Super. Jetzt geht es darum, was würdest du nach so einem Programm machen? Ich würde dir empfehlen, dass du dich einmal die Woche coachen lässt zu beruflichen Themen, zu persönlichen Themen und dass*

*du eine regelmäßige Mindset Routine erlebst, in dem du oder die aufbaust und dann dadurch erfährst, dass du wie gesagt, erst etwas reflektierst durch die Morgenseiten oder einen Gedankendownload. Und dann, wenn du noch weitere Zeit investieren möchtest und weitere Zeit hast und neugierig bist, dass du dann schaust, was steckt genauer hinter diesen Gedanken und für dich dann eine Entscheidung triffst, möchte ich diese Gedanken weiterdenken oder nicht? Das ist die der Punkt Glaubenssätze, limitierende Glaubenssätze abschwächen.*

*Und dann gibt es noch einen dritten Weg, wo du bewusst neue Überzeugungen aufbaust. Das ist alles das, was ich dir in der Money Flow Academy beibringe, sind genau diese Schritte, die wir dann in der Mastermind auch intensiver betreiben, wo wir ganz konkret dein Selbstkonzept verändern, also das, was du von dir denkst, wie du auf dich schaust, wie du auf dein Business schaust, wie du auf deine Produkte schaust und Angebote schaust, wie du auf das schaust, was für dich und deine Firma möglich ist, wie du auf das schaust, wie du sein willst, als Mensch, auch persönlich, privat und ob du das wirklich schon verkörperst. Und da sind wir, wie gesagt, an dem Punkt, bewusst unterstützende Überzeugungen aufbauen. Da hilft es, dass du dir ganz konkrete Fragen stellst. Das würde ich sagen. Das wäre eine alternative Alternative zu dem. Wenn du sagst Meine tägliche Routine ist eine Reflexion in Form von Morgenseiten oder vom Gedankendownload. Manchmal nehme ich mir noch Zeit, um limitierende Glaubenssätze abzuschwächen, zum Beispiel mit The Work oder mit dem Model. Oder du nimmst dir Zeit, Gefühle zu fühlen, wie ich das eingangs in meiner*

*Einleitung beschrieben habe. Dass du dir Zeit nimmst zu spüren, was in dir wirklich emotional los ist. Und dann schaust du. Auch muss es nicht jeden Tag machen, sondern das du dir einfach mal sagen wir mal einmal die Woche Zeit nimmst und dir ganz gezielt eine Frage stellst, die dazu führt, dass du dein Selbstkonzept aufbaust, dass du neue Überzeugungen aufbaust. Mögliche Fragen, die du dir stellen darfst, sind zum Beispiel Warum bin ich gut genug? Was weiß ich ganz sicher. Was kann ich ganz sicher? Worin bin ich richtig gut? Auf was kann ich mich bei mir auf jeden Fall verlassen? Na, das sind jetzt einfach nur Basic Fragen, mit denen du losziehen kannst. Es können auch Dinge sein wie Warum werde ich mein Ziel erreichen? Warum bin ich erfolgreich? Was mache ich anders als andere? Was bin ich bereit zu fühlen, um an mein Ziel zu gelangen? All das sind super, super spannende Fragen, die dich zu Gedanken bringen, die dich wirklich tragen, die dich wirklich unterstützen und die das absolute Gegenteil von dem sind, was wir normalerweise automatisiert machen. Nämlich, dass wir an uns zweifeln. Dass wir uns genau das Gegenteil fragen, warum wir etwas nicht können, warum wir glauben, etwas nicht erreichen zu können, warum wir glauben, nicht gut genug zu sein. Darum musst du dich aktiv überhaupt nicht kümmern, weil das macht dein Gehirn automatisch, dass es dir all die negativen Dinge präsentieren wird. So sind wir einfach biologisch konditioniert. Passt. Das ist deine Aufgabe, dass du sagst, auch hier regelmäßig, sagen wir mal einmal die Woche, vielleicht auch einfach nur einmal im Monat, dass du dir Zeit nimmst, unterstützende Überzeugungen bewusst aufzubauen. Und sagen wir mal, wenn du eine Zielüberzeugung hast, zum Beispiel ich erreiche alles, was ich erreichen will und jetzt aber heute merkst, dass du davon noch nicht wirklich überzeugt bist, dass du*

*dir dann immer mal wieder Zeit nimmst, Brückengedanken zu finden, die dich auf dem Weg zu dieser Verkörperung der Überzeugung begleiten. Ich lerne gerade, mir mehr zuzutrauen. Ich merke gerade, dass ich mich meistens unterschätze. Ich erkenne, dass ich viel, viel mehr kann und viel stärker bin als ich. Denke, das sind zum Beispiel Brückengedanken. Ich halte für möglich, dass ich viel mehr erreichen kann als jetzt. Ich schöpfe mein Potenzial noch nicht aus. Das könnte auch bei mir. Es kommt drauf an, wie du dich fühlst, wenn du das denkst. Ich. Oder sagen wir mal, ich lerne gerade, wie ich mein Potenzial mehr ausschöpfe. Und da. Das sind jetzt einfach nur Ideen. Denkanstöße von mir. Das sind jetzt nicht Sätze für alle. Da musst du dann auch ganz klar gucken, was rasoniert mit dir; was bestärkt dich wirklich? Was ist für dich wirklich unterstützend? Wie fühlst du dich, wenn du das machst, wenn du das denkst, wenn du dich da in diesen Gedanken, in diese Überzeugung hinein begibst? Das Gefühl ist das Ausschlaggebende. Ein Gedanke von dir kann kann für jemand für eine Person total unterstützend sein und für die andere Person komplett neutral sein, überhaupt nichts auslösen oder sogar negativ sein. Also die Gedanken an sich sind jetzt gar nicht die Lösung, sondern die Gedanken, die ein gewisses Gefühl in dir auslösen. Und dieses Gefühl, wie gesagt, bringt dich in die Handlung, die bringt, das bringt dich dahin, dass du, sagen wir mal, wenn du dich mutiger fühlst oder selbstbewusster fühlst, dich mehr zutraust, mehr für möglich hältst, dass du dann natürlich auch dich empowered fühlst, bestärkt fühlst und losgehst, ganz anders losgehst, Dinge umsetzt, die du bisher vermieden hast und Dinge nicht mehr tust, die diesem Weg im Ziel, im Weg standen, diesen Weg zum Ziel im Weg standen. Und dann erschaffst du andere Ergebnisse. Auch hier. Wie*



*gesagt, es geht nicht darum, alles, was ich dir jetzt gesagt habe, an einem Tag zu machen, sondern auszuwählen: Was ist gerade das richtige?*

*Base line, wie gesagt, ist Reflexion, Morgenseiten oder Gedankendownload. Eine weitere Ergänzung zu dieser Routine ist, die Glaubenssätze zu hinterfragen, die dich limitieren und abzuschwächen. Du musst sie nicht loswerden. Du wirst immer negative Gedanken haben. Das ist absolut okay. Wichtig ist es, dass du diese negativen Gedanken oder die Gedanken, die du als negativ erlebst, nicht mehr so stark glaubst. So, dass sie dich nicht aufhalten. Das ist das zweite. Das dritte ist, Gefühle bewusst zu erleben, und zwar in dem du sie beobachtest. In indem du wirklich schaust, wie diese Gefühle sich in deinem Körper zeigen, wie du sie empfindest. Wie fühlt sich Wut für dich an? Wo erlebst du das in deinem Körper? Was ist der somatische Ausdruck? Wie verändert sich deine Atmung, wenn du wütend bist? Wie verändert sich deine Atmung, wenn du im absoluten Zelebriermodus bist und voller Freude bist? Hat es eine bestimmte Farbe. Dieses Gefühl. Bewegt es sich schnell oder langsam. Was passiert wirklich in deinem Körper? Und der vierte Schritt ist, dass du ganz bewusst neue Überzeugungen aufbaust. Indem du dir Fragen stellst, die du dir normalerweise nicht stellst. Und super sind Fragen, die mit Warum beginnen. Warum bin ich eigentlich so schlau? Warum bin ich so erfolgreich? Warum weiß ich so viel? Warum kann ich so viel? Das sind alles Dinge, da wirst du vielleicht auch Widerstand erst mal bemerken, dass du denkst Na ja, also das kann ich ja jetzt nicht so aufschreiben, oder? Das klingt ja total selbstbeweihräuchernd. Doch, doch, Mach das mal einfach, um diesem*

*negativen Quatsch, den wir uns den ganzen Tag schon erzählen, der sich automatisch bei dir abspult, dem etwas Paroli zu bieten und es mehr auszubalancieren, sodass du im besten Fall bei einer 50/50 Verteilung ankommst und 50 % am Tag negative oder limitierende Gedanken hast und 50 % unterstützende und ich sag mal positive Gedanken. Wichtig ist aber und das hast du ja auch in der Folge, ich glaube es ist Folge 24, von Ende Dezember: Warum Affirmationen nicht ausreichen. Wir verlinken das noch mal in den Shownotes. Es ist schon wichtig, dass du dann auch schaust, wie sehr glaube ich dann diese neuen Überzeugungen auch und wenn du sie noch nicht glaubst, die Überzeugungen da wo du hin willst, dass du dir dann in der gleichen Session oder auch in der nächsten Session Zeit nimmst, Brückengedanken zu entwickeln und Brückengedanken können zum Beispiel anfangen mit Ich lerne gerade. Punkt, Punkt, Punkt. Ich halte für möglich, dass Punkt, Punkt, Punkt. Ich lasse das und das los. Punkt. Punkt. Punkt. Es können aber auch ganz andere Sätze sein, die dich einfach, also Zentimeter für Zentimeter immer wieder Stück für Stück auf diese überzeugende, unterstützende Überzeugung hinführen. Das sind Möglichkeiten für eine Mindset Routine. Die Gefühle habe ich da jetzt so ein bisschen reingeschummelt. Das ist quasi eine Konsequenz der Mindset Arbeit, über die wir gar nicht so viel sprechen. Aber es ist ganz, ganz wichtig. Also ohne die Gefühle mit einzubeziehen, wirst du keine großen Früchte an Mindset-Veränderung bemerken. Also du kannst nicht deine Gedanken verändern, ohne dass sich deine Gefühle verändern. Und du willst natürlich wahrnehmen, wie sich deine Gefühle verändern. Deshalb habe ich das jetzt hier mit reingenommen. Also schick mir gern deine Frage*

*dazu. Überfordere dich nicht. Also ich nehme mir maximal eine halbe Stunde Zeit für Selbstcoaching am Tag.*

*Wie gesagt, ich empfehle dir, dass du dir einen Coach suchst. Ich persönlich bin ein Riesenfreund von Gruppenprogrammen. Ich bin selber Teil von mehreren Gruppencoachings, die unterschiedliche Bereiche abdecken. Also such dir da die Expertinnen an deiner Seite, die du brauchst zu den Themen, die dich gerade beschäftigen. Wenn du in deiner Selbstständigkeit erfolgreicher sein willst, weniger arbeiten willst und mehr Geld verdienen willst und auch lernen willst, wie du noch mal mehr dazu erfährst, wie du Glaubenssätze abschwächst, die dich limitieren, wie du deine Gefühle durchlebst, wie du auch Gefühle mit Methoden etwas abschwächen kannst, wenn die wirklich so intensiv sind, dass du da kaum mit umgehen kannst. Gerade bei Existenzängsten habe ich das auch ganz stark bemerkt. Da biete ich dir Anleitung und Übungen in der Money Flow Academy, wo wir da viel, viel, viel, viel tiefer gehen, als ich das hier in der Podcastfolge tun kann. Und da gebe ich dir auch ganz klare Anleitungen, wie du das Model nutzen kannst, wie du The Work nutzen kannst und wie du auch Überzeugungslücken schließen kannst. Also wie du von einer Überzeugung, die du jetzt hast, die du gar nicht mehr haben willst, hin kommst zu der, von der du, die du wirklich verkörpern willst, die du wirklich erreichen willst, damit du dann auch andere Ergebnisse erschaffst. All das in der Tiefe. Dann nehmen wir uns richtig viel Zeit. Wir nehmen uns zwölf Wochen Zeit, gehen da richtig rein in das Thema und nebenbei bringen wir auch noch deine Finanzen in Ordnung. Also mehr Geld zu verdienen ist im Prinzip eine angenehme Nebensache. Du*

*bekommst da Tools an die Hand, die dir dabei helfen, natürlich viel widerstandsfähiger zu sein, mutiger zu sein, selbstbewusster zu sein in deiner Selbstständigkeit, in deinem Business. Aber das ist gar nicht möglich, das von anderen Lebensbereichen abzuschirmen. Es wird sich automatisch auf andere Lebensbereiche auswirken. Und das ist total spannend. In dem Sinne ist in der Money Flow Academy zu lernen ist wirklich fürs Leben zu lernen. Und ja, wenn dich das interessiert, komm auf jeden Fall auf die Warteliste der Money Flow Academy. Da bekommst du dann jede Woche nochmal ein bisschen mehr Input zu dem, was wir in dem Programm machen. Da teilen wir auch Erfolge der aktuellen Teilnehmerinnen, sodass du auch eine Idee bekommst, was da alles möglich ist und dass du da eine klare Entscheidung treffen kannst, dass du dabei sein willst. Die nächste Runde startet im April dieses Jahres. Du hast noch einen Moment Zeit. Du kannst dir das alles in Ruhe anschauen. Du kannst auch mehrere Podcast-Folgen anhören. Wir werden auch Ende April werde ich noch mal eine Workshops Reihe geben, wo du mich und die Inhalte, die Mindset-Inhalte, die ich da vermittele, noch genauer kennenlernen kannst und dich dann entscheiden kannst, ob du da bei mir an der richtigen Stelle bist. Ich denke schon. Wenn du mehr Geld verdienen willst und weniger arbeiten und vor allem auch einfach ja regelmäßig an dich mit dir auseinandersetzen, mit deinen Zielen auseinandersetzen und vor allem mit allem was, was dir da im Weg steht. Also für mich merke ich immer wieder, ich will darauf nicht verzichten. Ich habe ganz oft auch Sessions, wo ich denke Oh Gott, eigentlich habe ich doch gar nicht so, wo ich gecoacht werden möchte oder mich dann auch gar nicht aktiv einbringe in der Gruppe und dann so froh bin, dass ich mir die Aufzeichnung angehört habe, dass ich mich noch mal damit*

*beschäftigt habe, weil ich merke: Das, was die anderen Teilnehmerinnen beschäftigt, in dem Programm, wo ich Teilnehmerin bin und das ist ja bei der Money Flow Academy genauso. Das unter Gleichgesinnten zu sein, ist einfach so wichtig und zu sehen, wie viele Menschen sich gleichzeitig mit den sehr, sehr vergleichbaren Herausforderungen auseinandersetzen. Und ja, da zu einem Schluss zu kommen, zu Anregungen zu kommen, zu Impulsen zu kommen, die dich dann wieder in die Umsetzung bringen, die dich mehr zu dir bringen, sodass du, auch wenn es immer so kitschig klingt, dir das Leben und das Business aufbaust, was du dir wünschst. Also habe einen wunderschönen Tag, habe eine wunderschöne Woche. Wir hören uns nächste Woche wieder. Bis dahin.*

*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.*