

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 32:

### 11 MINDSETS, DIE ICH BEIM LAUFEN ÜBER

### MEIN BUSINESS GELERNT HABE



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 32.*

*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.*

*Als ich mit dem Laufen angefangen habe, habe ich das bewusst als Mindset Training gemacht. Und mir war aber nicht klar, wie viel ich beim Laufen auch über mein Business lernen kann oder wie viele Mindsets mir dabei helfen, weiter regelmäßig laufen zu gehen und erfolgreich in meinem Business zu sein. Diesen Zusammenhang hätte ich nicht erwartet. Und ich wette, du auch nicht. Und deshalb habe ich dir jetzt elf Mindsets*

*mitgebracht. Also im Prinzip elf Gedanken, elf Sätze, elf Haltungen, die ich beim Laufen gelernt habe und die ich auch in meinem Business einsetze.*

*Nummer Eins: Ich kann unmögliche Ziele erreichen. Das war tatsächlich so, vor ein paar Jahren, dass ich nicht geglaubt habe, dass ich fünf Kilometer laufen könnte. Obwohl ich so mittelmäßig fit war, sage ich mal. Und Freunde von mir waren, haben mich auch bestärkt und meinten doch doch, das kannst du und nee, mach mal. Aber in meinem Kopf war so sehr verankert, dass ich keine Läuferin bin, dass ich mir das wirklich nicht vorstellen konnte. Und dann war ich auf einer Sportreise und da gab es die Möglichkeit, ich glaube, am ersten Tag mussten wir drei Kilometer joggen, um dann das Training am Strand im Sand zu machen. Da war ich schon fix und fertig. Und dann, ein paar Tage später war dann die Möglichkeit nach dem Frühstück, ob wir gerne fünf, 7,5 oder zehn Kilometer laufen. Da wäre ich am liebsten irgendwo in einer Höhle verschwunden. Und dann habe ich mich halt für die fünf Kilometer gemeldet und es war völlig okay. Auch mal zwischendurch zu gehen oder Pausen zu machen. Da waren die Trainer auch dabei und die meinten, das war auch total spannend. Was mein Mindset verändert hat, war, dass es sogar Studien dazu gibt, dass es viel besser ist, langsam zu laufen und auch zu Beginn wirklich zu gehen und aber dran zu bleiben, dein Ziel zu erreichen, als von dir zu erwarten, ständig einen Sprint hinzulegen. Und das ist im Business ja auch ganz genauso. Naja, jedenfalls waren diese fünf Kilometer ein absolut unmögliches Ziel für mich. Und wie viel bin ich letztlich gelaufen? 7,5 Kilometer. Das war der Knaller. Ich konnte es*

wirklich nicht fassen. Und so ähnlich ist es bei bestimmten Umsatzzielen oder bestimmtem Feedback, was mir Kundinnen geben, wo ich denke, so, wow ist das wirklich jetzt entstanden, weil ich diesen Rahmen geboten habe, also gerade bei den Ergebnissen meiner Kunden. Das nehme ich nicht auf meine Kappe, denn das sind wirklich die Kundinnen, haben das selber umgesetzt. Andererseits habe ich den Rahmen dafür geschaffen und ich habe ihnen geholfen, an sich zu glauben und was zu sehen. Und das hat auch wahnsinnig viel Spaß gemacht und macht mir auch immer noch ganz viel Spaß. Aber auch da denke ich manchmal so Wow, oh das, das hatte ich gar nicht bewusst als unmögliches Ziel definiert. Aber das nährt halt immer wieder diese neue Überzeugung, dass ich unmögliche Ziele erreichen kann. Das war Nummer eins.

Nummer Zwei ist: Mein Selbstkonzept braucht ein Update. Das ist das, was ich eben schon gesagt habe. Diese Idee, dass ich mich überhaupt nicht als Läuferin gesehen habe oder mich auch überhaupt nie als mögliche Unternehmerin gesehen habe. Dafür gibt es viele Gründe, warum das so ist. Keiner davon ist erfreulich. Nein, alles gut. Aber diese Idee, also das, was wir glauben, wer wir sind, ist meiner Meinung nach ganz, ganz oft veraltet, weil wir nicht so oft eingeladen sind, aktiv zu reflektieren und oder oder noch aktiver und noch bewusster ein neues Selbstkonzept aufzubauen. Aber das finde ich ist so das Schöne, einerseits im Sport und andererseits aber auch im Business, da wirklich zu erkennen oder in einer Szene zu sein, in einer Umgebung zu sein, wo es ganz normal ist, was erreichen zu wollen. Und du willst im Sport vielleicht stärker werden oder fitter werden oder dich besser fühlen, dich

*gesünder fühlen, gesund bleiben und oder beim Laufen vielleicht eine schnellere Zeit laufen oder eine längere Strecke laufen. Und es muss ja gar nicht so anstrengend ambitioniert sein, sondern wirklich freudig ambitioniert. Und mein Gehirn tickt einfach so. Mein Gehirn braucht ein Ziel und braucht eine Vorgabe, damit ich mich überhaupt bewege. Und es gibt Menschen, die sind anders. Aber ich habe immer das Gefühl, ich muss mich da verteidigen, überhaupt Ziele zu haben. Ich höre immer so einige Freunde, also quasi das oder sehe das Augenrollen. Oder halt auch so diese allgemeine Kritik an Coaching, dass das so Selbstoptimierungskrams ist oder auch im Fitnessbereich. Und klar, da gibt es ja auch Grenzen und Entwicklungen, die vielleicht nicht mehr so ganz gesund sind. Aber das kann ja jeder für sich selber festlegen, was er möchte. Und da darf das Selbstkonzept aber mitwachsen, so dass es dann zu der Identität werden kann, aber nicht werden muss. Also inzwischen muss ich mich nicht als Läuferin identifizieren. Also ich habe nicht aus dieser Idee, dass ich keine Läuferin bin, gemacht, jetzt bin ich eine, sondern ich bin. Also meine Gewohnheiten definieren mich da. Ich bin einfach jemand, der regelmäßig läuft. Es macht mir auch nicht immer Spaß. Das ist ein weiteres Mindset. Das kommt später. Aber es tut mir einfach wahnsinnig gut. Und das ist im Prinzip auch ein, ein Bestandteil wie ich für mein nicht nur für meine körperliche, sondern auch für meine mentale Gesundheit Sorge, weil ich habe offenbar einen etwas erhöhten Bewegungsdrang im Vergleich zu anderen und ich kriege einfach schlechte Laune, wenn ich mich nicht mehr bewege. Und deshalb habe ich das jetzt in mein Leben implementiert und mache noch das Bootcamp nebenher. Und das macht total viel Spaß und total viel Sinn. Und ich werde stärker und fitter und fühle mich gut. Und mein Selbstkonzept hat*

*sich dahingehend auch verändert, dass ich weiß, dass ich sportlich bin. Aber ich mache jetzt gerade auch so ein Lauftraining in dem Sinne, dass ich die Technik lerne und oder noch mal überhaupt mich mal habe durchchecken lassen. Wie ist denn überhaupt meine Technik? Und auch da hatte ich einen komplett falschen Eindruck von mir. Also ich war tatsächlich so ein bisschen erstaunt. Man muss, also ich wurde da so ein auf ein Laufband gestellt. Und wurde von zwei Seiten gefilmt, von der Seite und von hinten, um eine Analyse zu machen und zu sehen, wie sind denn meine Bewegungsabläufe, Ist das auch gesund für den Bewegungsapparat? Und ist es denn überhaupt effektiv? Und im Training. Also erst mal war das Ergebnis, ist gar nicht so viel zu machen. Das hat mich total überrascht. Und im Training wurde mir dann auch ein Spiegel vor das Laufband gestellt, sodass ich mir zuschauen konnte, wie ich laufe. Hatte ich bisher noch nicht gemacht. Und da ich auch sonst immer nur draußen bin und nicht in Fitnessstudios trainiere oder so, bin ich halt nicht von vielen Spiegeln umgeben. Und es war total interessant, weil ich auch mit diesem Bild, also das, was ich da gesehen habe, diese sportliche Frau, die mit einer Leichtigkeit da auf dem Laufband läuft, dass das Ich bin, das war tatsächlich für mein Gehirn erst nicht so zu fassen. Und im Business ist es genauso, dass ich eine Person bin, die ein Vorbild ist und die auch offenbar überdurchschnittliche Ergebnisse erzielt in ihrem Business oder die, ja, ich weiß nicht genau, wie ich es sagen soll. Also auf jeden Fall diese Person, die ich ja bin, erreicht Ziele, von der ich selber nie geglaubt habe, dass ich sie erreichen will. Ich habe mir die zwar vorgenommen, aber dachte naja, mal gucken. Und die jetzt wirklich zu leben und auch da das Selbstkonzept anzupassen und zu sagen Ja, ich bin jemand, der eine Firma hat, die Angestellte hat, die*

*mehrfach sechsstellige Umsätze im Jahr macht. Das ist für mich inzwischen mein Normal und ich durfte aber mein Selbstkonzept dahingehend ändern. Mein Selbstkonzept brauchte ein Update, weil ich ganz lange jemand war, der sich gerade erst selbstständig gemacht hat und so gerade über die Runden kommt mit echt wenig Geld. Und das war sehr, sehr spannend und das Laufen hat mir dabei geholfen.*

*Dritter Punkt: Dranbleiben zahlt sich aus. Und im wortwörtlichen Sinne ist es im Laufen, dass du einen Schritt vor den nächsten setzt. Und im Business ist es genauso. Das kontinuierliche Schritte machen, auch wenn es kleine Schritte sind, auch wenn du langsam gehst. Diese Kontinuität, das ständige stoische Dranbleiben - also nicht ständig im Sinne, dass du ständig arbeitest, sondern dass du einfach an deinem Ziel dran bleibst, bis du angekommen bist. Das funktioniert. Macht total Sinn. Super logisch für mich. Hat mir beim Laufen geholfen, das auch zu erleben. Wie viel leichter es fällt, kontinuierlich dranzubleiben, als anzufangen, aufzuhören, die Kondition wieder zu verlieren, wieder anzufangen, frustriert zu sein, aufzuhören. Also da bin ich auch nicht so der Typ. Ich bin, glaube ich, echt so vom Naturell her jemand, dass es für mich total logisch ist, dran zu bleiben, weil ich dieses Ziel wirklich erreichen will. Ich wollte laufen können und der Preis, den ich dafür zahlen musste, dieses regelmäßige Dranbleiben, den war ich bereit zu zahlen.*

*Und das passt super Punkt Vier: Es muss keinen Spaß machen oder es muss nicht immer Spaß machen. Das war was, was mir wirklich, das*

*Laufen unfassbar gut beigebracht hat. Ich habe neun Monate gebraucht, bis ich mal gesagt habe, mir macht das Spaß oder bis mein Kopf nicht die ganze Zeit gewettert hat, warum ich mir das jetzt schon wieder überlegt habe und dass ich nicht mehr kann und das ich nicht mehr will und das ich laufen, ich laufen eh scheiße finde. Aber weil ich das aus dieser Mindset Brille mir überhaupt vorgenommen habe, war das Teil des Experiments und mir war klar, dass es nicht unbedingt Spaß machen wird. Und es ist okay. Es muss nicht immer alles Spaß machen. Auch viele Dinge im Business machen überhaupt keinen Spaß. WHO cares? Im Großen und Ganzen macht mir das alles Spaß. Es ist ein Riesengeschenk, meine Vision ausleben zu können und immer mehr in die Realität umzusetzen. Dann dürfen unterschiedliche Aspekte darin auch keinen Spaß machen.*

*Punkt Nummer Fünf, Mindset Nummer Fünf: Motivation ist nicht notwendig. Das wird viele von euch überraschen. Aber es ist tatsächlich so. Mir ist es wichtiger, entschlossen zu sein, mutig zu sein, selbstbewusst zu sein, innovativ zu sein, auf eine Art auch diszipliniert zu sein. Aber im Sinne des Dranbleibens. Ich muss nicht motiviert sein. Ich bin es manchmal und dann ist es super. Aber ich muss es nicht sein.*

*Punkt Nummer Sechs habe ich schon versteckt im ersten Punkt. Kleine Schritte, regelmäßig gegangen, führen dich an jedes Ziel. Und das ist, glaube ich, etwas, was das Gehirn auch nicht so gut verarbeiten kann. Es sieht halt immer nur diesen großen Weg und dieses Ziel, was so weit weg*

*ist. Und es sieht gar nicht, wie wichtig jeder kleine Schritt auf dieses Ziel zu sind. Oder manchmal wirkt es auch gar nicht so, als würden wir auf das Ziel zugehen. Im Laufen ist es halt ein bisschen eindeutiger. Also dann siehst du es auf deiner Uhr, wenn du mit Uhr läufst oder du siehst es an deiner Strecke. Aber auch da beides wie im Laufen und wie im Business: Kleine Schritte regelmäßig führen dich an jedes Ziel.*

*Punkt Nummer Sieben: Veränderungen fühlen sich merkwürdig an. Das ist völlig okay. Das habe ich jetzt gerade bei dem Lauftraining gemerkt. Da wurde mir gesagt, dass ich zu eng laufe. Ich sollte meine Beine ein bisschen breitbeiniger aufstellen, so eine gewisse Spur lassen, damit mein Fuß sich gerade aufsetzt und ich insgesamt gerader und effektiver laufe. Und das fühlte sich so an, als würde ich komplett O-beinig laufen. Auch meine Arme soll ich jetzt anders führen und die, das fühlt sich total übertrieben an, wie ich das mache. Und das ist vielleicht auch auf den Moment für einen Moment übertrieben, aber es bringt mich in die Bewegung, wo ich hin soll. Und im Business ist es genauso. Wenn du bisher ein ganz neuer Mensch warst und dich nie in den Vordergrund gestellt hast oder quasi nie vor der Kamera warst. Und auf einmal bist du eingeladen, Marketing zu machen, ein Produkt zu verkaufen. Vielleicht bist du sogar das Produkt, weil du dein Wissen verkaufst, weil du dich als Expertin darlegst und darstellst und quasi anbietest. Das ist schwierig. Das fühlt sich sehr, sehr merkwürdig an, und für dein Gehirn kann das sehr bedrohlich sein. Aber auf beiden Ebenen, sowohl beim Laufen als auch im Business. Ist das völlig okay. Dieses Gefühl, dieses merkwürdige*



*Gefühl zuzulassen. Und dann zu entscheiden, wie du damit umgehen willst.*

*Punkt Nummer Acht: wie viel Wissen du in welcher Zeit umsetzt, ist deine Entscheidung. Ich merke das bei meinem Lauftraining, was ich da gerade in Anspruch nehme, was die Technik angeht. Da haben wir zu Beginn wöchentliche Sessions gehabt. Ähm, um wirklich reinzukommen in diese neue Bewegung. Und dann habe ich gemerkt, da auch keine Ahnung mein Business busyiger wurde und andere Dinge irgendwie sich gehäuft haben und ich vor allem auch erst mal dieses Wissen anwenden wollte, bevor ich dann wieder den nächsten Schritt gehe und das nächste lerne, habe ich die Abstände dann vergrößert. Ähm. Und das ist im Business ja auch so, dass ich manchmal Sprints mache, sozusagen, dass ich ganz intensiv an einem bestimmten Projekt arbeite und dann. Da müssten wir ein bisschen mehr erlauben, das Wissen zu implementieren oder das Coaching zu implementieren, was ich bekommen habe. Also ich lasse mich tatsächlich jede Woche coachen. Ich lasse mich inzwischen mehrfach coachen. Ich habe ein Gruppencoaching, wo ich von meinen Kolleginnen lerne und meinen Coaches einmal die Woche. Und dann habe ich noch im Rahmen vom anderen Gruppencoaching Programm, wo ich kaum noch an den allgemeinen Calls teilnehme, weil ich da gerade das Gefühl habe, da bin ich so gesättigt, da brauche ich nicht mehr viel. Da hole ich mir punktuell noch Coaching zu bestimmten Themen, wo ich mich unterstützen lasse von Coaches und das macht mir total Spaß, da wirklich ganz tief reinzugehen. Und was ich auch mache, ist Peer Coaching. Ich hatte eben noch eine Session mit einer ganz lieben*

*Kollegin aus Holland und mir tut das total gut, jemanden an meiner Seite zu haben, die in ihrem Business, die ist auch Coach, aber macht thematisch was komplett anderes zu sehen. Die Herausforderungen, die wir gerade erleben, sind komplett gleich. Also das sind wirklich Herausforderungen, die auf einem bestimmten Level sind. Fragen, die wir uns stellen. Veränderungen, die wir bemerken in unserem Business, aber auch mit uns persönlich. Und da Begleitung zu haben durch Kolleginnen, die am ganz ähnlichen Punkt sind, finde ich mega mega wichtig. Und das ist das, was ich auch meinen Master, meinen dann zur Verfügung stelle, dann einen sicheren Raum zu haben, um über diese Themen zu sprechen und. Wir haben jetzt halt. Also wir machen das dann spontan. Dass wir uns austauschen. Ich mache das jetzt nicht so formal, dass ich sage, ich habe einmal die Woche eine Peer Coaching Session, aber ich Sorge schon dafür, weil das auch eine meiner Schwächen ist. So zu netzwerken, da bin ich, glaube ich, nicht so richtig gut darin, weil ich von Hause aus introvertiert bin und gerne einfach so vor mich hinpuschtel und irgendwie in meinem Alltag versinke. Aber seit ich diese Kraft bemerkt habe, von Kolleginnen umgeben zu sein, die mich wirklich inspirieren und die mir, die mir was bringen. So komisch das jetzt klingen mag, ich hatte das oft, dass ich auch in Mastermind Gruppen war, wo ich den Eindruck hatte, alle anderen haben was davon, dass ich jetzt hier bin. Aber ich habe jetzt irgendwie nicht so viel davon, weil ich mich glaube ich, auch ein bisschen schneller entwickelt habe als die anderen oder was auch immer. Natürlich habe ich auch was von denen gelernt und wichtige Impulse bekommen, aber irgendwie hat es für mich nicht so richtig geklickt. Und jetzt habe ich das Gefühl, ich habe Zugang zu den Menschen, die mir vielleicht ein bisschen ähnlicher sind oder so. Keine Ahnung. Ähm. Aber dieser*

*Austausch ist mir auch total wichtig und auch da entscheide ich, in welcher Intensität ich das mache. Ich habe mal ein paar Wochen, wo ich mich dann gar nicht mit Peers austausche und dann habe ich irgendwas, wo ich merke, okay, hier habe ich jetzt so richtig Lust, mich auszutauschen oder manchmal plane ich es auch einfach für mein zukünftiges Ich, dass ich sage ich, also teilweise habe ich Kolleginnen in Australien, viele in den USA, wirklich noch überschaubar wenige in Europa. Und das ist dann auch manchmal, mal so terminlich, Zeitzone-mäßig gar nicht so leicht. Und dann plane ich das im Voraus und das ist auch immer total schön, dann zu wissen, okay, jetzt habe ich hier in der Woche und dann zwei Wochen später nochmal einen Termin. Und auch die Menschen natürlich da wirklich kennenzulernen und zu wissen, wir gehen jetzt hier einen vergleichbaren Weg, auch wenn er natürlich nicht identisch ist und sich auch thematisch einiges verändert, die Lebensumstände natürlich anders sind. Wir haben und das ist auch was, was mich verbindet mit ihnen. Wir haben sehr ähnliche Ausbildungen, wir haben ein ähnliches Vokabular über dieses Coachingvokabular, was wir haben, von der Life Coach School oder auch von Stacey und von anderen Coaches, von denen ich mich begleiten lasse. Das hilft total, um sich einfach zu verstehen. Und meine Freunde können das gar nicht leisten und das sollen sie auch gar nicht leisten, zum Beispiel. Aber da wirklich zu gucken. Wo habe ich auch schon Wissen angesammelt? Wo bin ich Expertin auf eine Art und wo gibt es andere Experten, mit denen ich mich dann auf einem fachspezifischen Level austauschen kann? Und wo eigne ich mir neues Wissen an? Also sei es jetzt im Sport, dass ich lernen will, wie eine Lauftechnik effektiver funktioniert, welche Übungen ich machen kann, um mein Körper da zu*

*unterstützen, diese Lauftechnik leichter umzusetzen und dann aber auch zu schauen, wie lege ich meine Integrations-Phasen fest? Was für ein. Ich habe jetzt da keinen Trainingsplan bekommen, den habe ich mir selber gesetzt und bin auch durch das Training motivierter wieder laufen zu gehen, oder:*

*Und dann kommen wir gleich zum nächsten Punkt, Nummer Neun. Ich habe mir eine Struktur geschaffen, wie ich leichter mehr laufe und ich bin tatsächlich eine totale soziale Läuferin und laufe ganz, ganz selten allein und laufe meistens mit ganz viel Gequatsche durch die Gegend und hab mehrere Menschen, mit denen ich gerne laufe und mich gerne austausche. Bei anderen höre ich mehr zu, als dass ich was sage. Aber es ist so es ist total schön das gemeinsam zu machen und das ist Mindset Nummer Neun: Gemeinsam ist besser. Das bezieht sich jetzt auch noch mal auf die Kolleginnen und aber auch auf auf das Laufen. Ich wäre auf keinen Fall an dem Punkt rein sportlich, wo ich jetzt bin, wenn ich nicht meine Lauf Buddies hätte. Also es ist so oft, dass ich mich mit meinen Buddies treffe und wir uns gegenseitig sagen Ohne dich wäre ich jetzt nicht hier. Ohne diese Verbindlichkeit, das gemeinsam zu machen, wäre ich jetzt nicht hier. Und im Business ist es eher so, dass ich sage: Alle, die im Gruppencoaching, die Fragen gestellt haben, die ich mir auch gestellt habe, aber gerade nicht bereit war, sie selber zu stellen. Oder in der falschen Zeitzone bin, um sie live zu stellen. Ich danke euch, dass ihr diese Fragen gestellt habt und ich die Aufzeichnung schauen kann von diesem Coaching, weil durch diese Frage ich meine Antwort bekommen habe und dann auch was das Coaching angeht. Oder die, die das*

*Netzwerken im Prinzip mit Kolleginnen da halt auch zu schauen und zu sehen, wie wichtig das ist, sich zu verbinden, den Austausch zu haben. Nicht nur auf dem gleichen Level. Ich finde es schon total schön und wichtig, da jetzt eine Gruppe zu haben, von denen ich weiß, die sind so weit wie ich oder weiter. Das ist total inspirierend und auch beruhigend. Das hatte ich lange nicht, dass ich mich da so verbunden gefühlt habe. Und das finde ich total schön. Und dann aber auch überhaupt so eine Gruppe zu wissen von Leuten, die eine ähnliche Vision haben oder eine ähnliche Lebenseinstellung haben. Auch da ein ähnliches Mindset haben. Grundsätzlich, wie sie auf ihr Business schauen, wie sie aufs Leben schauen, da mehr Gemeinsamkeiten zu haben und auch mit diesen Menschen gemeinsam den Weg zu gehen, auch das ist etwas, was ich gelernt habe. Als ich noch Business Starterin war, war mir diese Verbindlichkeit, wie ich sie jetzt beim Laufen auch habe, dieses Ohne dich wäre ich jetzt nicht hier, ohne dich hätte ich das alleine, also alleine hätte ich das nicht hingekriegt. Das hatte ich als Business Starter einen noch viel, viel mehr. Da war ich so verwirrt und so überfordert und wusste gar nicht, an was muss ich denn jetzt arbeiten und wie plane ich denn überhaupt strategisch? Was gehört denn da alles rein? Und wie bin ich auch mir gegenüber verbindlich? Das habe ich tatsächlich auch durch Sport gemerkt und durch durch das Bootcamp, was ich ja auch mache, gelernt, weil ich da mit mir verhandelt habe und gesagt habe. Das Bootcamp ist nicht verhandelbar. Wenn ich mich krank fühle, geh ich nicht hin, natürlich. Also, wenn ich merke, dass das mir nicht gut tun würde. Und ich kann am Abend zuvor entscheiden, ob mir zum Beispiel mein Schlaf wichtiger ist oder irgendwas anderes wichtiger ist. Aber das ist auch die Ausnahme. Im Prinzip sind diese zwei Termine die Woche*

*sind nicht verhandelbar. Ich gehe da einfach hin, rain or shine, ob ich Lust habe oder nicht. Ich gehe dahin und auch da wartet eine Gruppe auf mich von freundlichen Gesichtern und einem super Trainer, die was aus mir rausholen. Und auch da kann ich definieren, wie viel Prozent gebe ich jetzt? Gebe ich jetzt 100 % oder mehr? Oder fahre ich heute mal auf 70 %, weil ich merke, ich brauche zwar die Begegnung und die Bewegung und es ist wichtig, dass ich da hinfahre, dass ich aus dem Haus gehe, dass ich in Bewegung komme, im wahrsten Sinne des Wortes. Aber ich muss jetzt nicht eine Höchstleistung bringen und da hilft mir auch total die Gruppe, auch da, mich zu entscheiden, jetzt individuell Sport zu machen. Das finde ich echt hart. Oder dann zu sagen okay, na, ich mache so was wie das Bootcamp nicht mehr und gehe nur noch laufen, würde ich auch nicht wollen. Da ist wirklich das Mindset Nummer neun: Gemeinsam ist besser. Auf jeden. Und ich bin eigentlich so ein eher so eine Einzelgänger Persönlichkeit. Also ich glaube, die Menschen, die noch lieber sich in Gruppen aufhalten und nicht so introvertiert sind und nicht so, keine Ahnung, einzelgängerisch wie ich, die profitieren natürlich noch viel mehr davon.*

*Mindset Nummer Zehn: Ich bin viel kraftvoller und besser, als ich denke. Das passt jetzt so ein bisschen zu dem Punkt 2 mit dem Selbstkonzept. Das ist wirklich was was mich immer wieder erstaunt, ist wie viel ich kann. Und. Gar nicht in dem Sinne so Wow, ich bin so toll, sondern wie viel mehr möglich ist, wenn wir uns nur überhaupt mal in Bewegung setzen, mehr möglich zu halten, auch mental, weil dadurch, dass ich mehr für möglich gehalten habe, sowohl was das Laufen angeht. Also da ging's*

*los, da waren ja erst die siebeneinhalb Kilometer, aber da hat mein Gehirn halt auch gesagt, naja, das war auf einer Sportreise und diese netten Trainer und die haben das ja so angenehm gemacht. Und dann war da die Gruppe und alle sind gelaufen und das war in Portugal und das war ja so toll und blablabla. Mein Gehirn hat es total niedergemacht, diesen Erfolg. Und dann habe ich mir vorgenommen, ich glaube, das war so zwei Monate später selbst einen fünf Kilometer Lauf zu laufen. Ich habe gemerkt, alleine kriege ich das nicht hin und habe dann festgestellt, dass bei mir in der Nähe jeden Samstag um neun Uhr ein Fünf-Kilometer-Lauf stattfindet. Dann dachte ich Ja, super, das mache ich auf jeden Fall. Aber siehe Punkt 9 Gemeinsam ist besser. Ich dachte, es wäre noch viel cooler, wenn ich jemanden verpflichte, mit mir zu laufen und wir das gemeinsam. Machen. Und da hat mich eine wunderbare Person begleitet. Und wir haben das gemacht und uns mega gefreut. Und von da an habe ich das halt regelmäßiger gemacht und auch alleine gemacht und dachte, das ist so bequem, da einfach nur am Samstag rüberschlappen zu müssen. Das dauert nicht mal eine halbe Stunde und dann kann ich wieder nach Hause gehen und fühle mich, als könnte ich Bäume ausreißen. Also auch da diese Kraft zu entdecken entdecken, diese mentale Kraft, die Entschlossenheit, die ich, glaub ich, von zu Hause aus schon ganz gut mitbringe, aber die auf ein anderes Feld anzuwenden, wo sehr, sehr viel Widerstand ist, oder mit Widerstand dahin zu gehen und dann zu merken, mein Körper ist stärker als mein Mindset, mein Körper kann immer noch laufen und das ist auch was, was mein Bootcamp Trainer immer sagt, dass er sagt also auch da: Glaub deinen Gedanken nicht. Der Körper kann viel, viel mehr als du denkst und das ist auch was, was ich dann im Bootcamp Training mitbekomme, dass dadurch, dass ich*

*das jetzt schon ein paar Jahre mache, kann ich, ich kann mich noch total gut erinnern an die ersten Trainings, wie hart die waren und wie fertig ich war. Oder auch zwischendurch, je nach Wetter bei Hitze oder irgendwelchen super mega krassen Trainings mit Sprints den Berg hoch oder weiß der Teufel was, was ich im Leben nicht machen würde, wenn ich nicht Teil dieser Gruppe wäre. Da wirklich ich auch zu denken: Das geht. Mein Körper kann das auch, wenn ich vor dem Training oder wenn der Trainer das dann erklärt, was wir da jetzt zu tun haben, denke ich so, wie bitte? Wie soll das denn gehen? Doch, ich kann das und meistens stelle ich mich auch nicht total bekloppt an, aber die Idee von mir, also meine Selbstwahrnehmung ist so, so anders. Und das war jetzt auch noch mal so, so spannend bei dem Halbmarathon, den ich dann letztlich gelaufen bin. Ich habe dann immer immer weitergemacht. Ich habe fünf Kilometer gelaufen, 7,5 Kilometer. Dadurch, dass ich gemeinsam mit anderen gelaufen bin, sind wir natürlich auch gemeinsam besser geworden. Und dann hatten wir Lust, mal zehn Kilometer zu laufen, haben uns mal neue Routen überlegt, dann dachten wir, es wäre doch ganz schön, einen Halbmarathon zu laufen. Sind mal 15 Kilometer gelaufen, haben Intervallläufe gemacht, haben uns ein bisschen mehr angestrengt, hatten beim Bootcamp Training noch mehr Spaß, wenn es auch um Dinge geht, wo wir fürs Laufen gelernt haben. Dachten so Ja, das ist gut für einen Halbmarathon. Jetzt ist Training. Und dann kam der Lockdown und wir haben gedacht, dann laufen wir den doch trotzdem den Halbmarathon, auch wenn er nicht offiziell stattfindet, weil wir haben ja jetzt schon trainiert und auch da war das Mindset Nummer neun Gemeinsam ist besser ein ganz, ganz ausschlaggebender Faktor. Aber auch dieses, Ich kann das. Genau. Und es war einmal ein Lauf. Das weiß*



*ich noch. Da bin ich auch mit meiner Freundin gelaufen und wir sind eine größere Runde gelaufen. Also haben wir uns mal ausprobiert, zu 15 Kilometer und mehr zu laufen und haben uns ein bisschen verlaufen im Wald und sind halt so die ganze Zeit Zickzack gelaufen, haben gequatscht wie die Blöden. Und haben nicht gemerkt, wie viel wir gelaufen sind und sind dann so an dem Punkt, wo wir uns normalerweise verabschieden und die Wege sich gabeln, haben wir gemerkt: Wir hatten glaube ich 19 Komma irgendwas Kilometer auf der uhr und da weiß ich noch, dass ich, dass sich da in meinem Kopf auch was festgesetzt hatte. Und das war, glaube ich ein gutes Jahr. Also vielleicht ein 1/4 Jahr, nachdem ich mit dem Laufen angefangen habe, dass dann mein Gehirn gesagt hat, jetzt laufen wir nur noch einen Halbmarathon, den machen wir jetzt noch voll, diese 21 Komma irgendwas Kilometer. Und dann bin ich noch weiter getrabt und habe erst aufgehört, als ich die 22 Kilometer dann auf der Uhr hatte. Und es war überhaupt kein Problem. Mein Körper konnte das natürlich und mein Kopf war in dem Moment auch bereit. Und dann sind wir sozusagen noch mal den Halbmarathon, dann an dem Termin, wo er eigentlich hätte stattfinden sollen, gelaufen und auch das ging. Und hättest du mich ein Jahr vorher gefragt, hätte ich gesagt Nie im Leben. Wozu sollte man das denn freiwillig tun? Ich sehe den Sinn nicht und im Business ist es ganz genauso. Also da bin ich immer wieder überrascht, was meine Mentoren, meine Coaches schaffen und was sie sich vornehmen. Und dann auch durch deren Begleitung und durch durch meine Ziele, meine Ideen zu erkennen. Auch mal einfach stehenzubleiben und zurückzuschauen und den Weg anzuerkennen, den ich gegangen bin und zu sagen so Puh. Das war gar nicht schlecht. Das ist ein typisch*

*deutsches Kompliment. Gar nicht schlecht. Das war unfassbar gut. Und das das zu erkennen, finde ich es ganz, ganz wichtig.*

*Und dann kommen wir zum letzten Punkt. Der gehört im Prinzip da auch noch rein. Der stimmt nur so teilweise. Aber meistens ist es tatsächlich so - Mindset Nummer Elf. Andere sagen dir selten, wie gut du bist. Das ist auch unser Job. Auch wenn ich mich gerade so ein bisschen winde und denke so, oh, wirklich? Das ist ja jetzt eine Podcastfolge, wo ich total angebe. Selbst wenn. Ganz ehrlich, ich habe es verdient. Aber ich hatte das auch, dieses andere sagen selten, wie gut du bist, dass mir bei dem Lauftraining eine Trainerin erzählt hat, wie begeistert der andere Trainer von meinem Fersenhub ist. Du weißt jetzt wahrscheinlich nicht, was der Fersenhub ist. Ist auch total wurscht. Aber ich fand das so lustig, weil erstens war das das lustigste Kompliment, was ich je in meinem Leben erhalten habe und ich fand es total spannend, dass er mir das nicht selber gesagt hat und das mag ja noch kommen. Ich werde Ihnen das nächste Mal darauf ansprechen, wenn wenn wir uns sehen und das nächste Training stattfindet. Aber das ist mir auch aufgefallen. Auch im Business. Das muss dir irgendwann schon selber auffallen. Und es gibt vielleicht auch gewisse Maßstäbe, an denen du es festmachen kannst. Also Umsatz und Gewinn ist ein Maßstab wie du, also, wie gut du bist. Na ja, also jetzt halt, wie erfolgreich du bist. Rein monetär, rein finanziell, wie profitabel du bist. Also wenn man gut mal so fassen würde oder auch, bei mir zum Beispiel, wie gut ich als Coach bin. Na klar spiegeln die Kunden dir das, aber für mich ist es auch. Das ist gar nicht so oft, dass sie sagen Du bist so ein toller Coach. Sondern die Ergebnisse ihrer Arbeit sprechen für*

*sich. Und das kann ich dann auf mich beziehen. Und ich will jetzt auch gar nicht mit diesem Mindset sagen, andere sollten viel öfter sagen, wie gut du bist, sondern es eher zum Anlass nehmen, dich einzuladen, dich selbst zu erforschen und zu vergleichen und zu schauen, wie weit du gekommen bist und wo du vor einem Jahr standest. Überleg mal, wo du vor zwölf Monaten standest. Was du da für Ängste hattest, was du da vorhattest und dachtest, das wäre der Hammer, wenn das passieren würde. Was du für Ziele hattest, was du für Wünsche hattest. Und jetzt schau mal, was du davon in den letzten zwölf Monaten umgesetzt hast. Wahrscheinlich ganz schön viel. Es ist wahrscheinlich sehr, sehr viel passiert in diesen zwölf Monaten. Vielleicht auch Dinge, die dir nicht so gut gefallen, die du noch verändern möchtest. Aber richte mal ganz bewusst deine Aufmerksamkeit auf all das, was gut gelaufen ist, auf all das, was dir heute normal vorkommt, was vor zwölf Monaten noch ein Riesending war. Und falls es jetzt für dein Gehirn schwierig ist, das in zwölf Monaten zu machen, dann vergrößere ruhig den Zeitraum und schaue mal, wo du vor fünf Jahren standest oder vor zehn Jahren. Und erkenne dir das wirklich an.. Wie gut du bist und wie sehr du dich entwickelt hast, wie viel mehr du weißt, wo du viel mehr Erfahrung hast als vorher. Was du inzwischen alles meisterst, ohne mit der Wimper zu zucken. Das kann privat sein, persönlich sein, aber das ist mit Sicherheit auch beruflich so. Und ich stelle es fest an diesen zwei Dingen, wo ich mich viel mit auseinandersetze und was ich viel mache, nämlich Business und Sport. Und deshalb habe ich diese Folge für dich gemacht.*

*Elf Mindsets, die ich beim Laufen für mein Business gelernt habe. Ich wiederhole sie noch mal: Ich kann unmögliche Ziele erreichen. Mein Selbstkonzept braucht ein Update. Nummer Drei: Dranbleiben zahlt sich aus. Nummer Vier: Es muss keinen Spaß machen. Nummer Fünf: Motivation ist nicht notwendig. Nummer Sechs: Kleine Schritte, regelmäßig gegangen, führen dich an jedes Ziel. Nummer Sieben: Veränderungen fühlen sich merkwürdig an. Nummer Acht: Wieviel Wissen du in welcher Zeit umsetzt, ist deine Entscheidung. Nummer Neun: Gemeinsam ist besser. Nummer Zehn: Ich bin viel kraftvoller und besser, als ich denke. Und Nummer Elf: Andere sagen dir selten, wie gut du bist. Ich glaube, du bist verdammt gut in dem, was du tust. Und ich bin mir sicher, dass du mehr weißt und viel mehr Erfahrung hast als noch vor zwölf Monaten. Alleine, dass du diesen Podcast hörst, sagt mir, dass du dich entwickeln willst, dass du was lernen willst, dass du was verändern willst. Also, ich bin sehr gespannt, ob dich diese Folge motiviert, zu laufen oder ob das komplette Gegenteil passiert. Und ich freue mich sehr, nächste Woche wieder für dich hier zu sein. Also, lass es dir gut gehen. Habe eine wunderschöne Woche. 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.*