

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 33:

### FÜNF GEFÜHLE FÜR MEHR SPASS UND ERFOLG IN DEINEM BUSINESS



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 33.*

*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.*

*Viele meiner Kunden, die am Start ihrer Selbstständigkeit stehen, spüren Angst, sorgen Zweifel, Druck, Enttäuschung, Frust, und also da habe ich jetzt auch schon keine Lust mehr weiterzumachen. Deshalb habe ich dir heute mal fünf Gefühle mitgebracht, mit denen du mehr Spaß und auch mehr Erfolg in deinem Business kreierst.*

*Das erste ist Begeisterung: Erinnere dich daran, was dich an deinen Themen begeistert, was dich an deinen Kunden begeistert, was dich an dir und deinem Wissen begeistert, an deinen Stärken und an deinen Talenten und was dich auch an der Selbstständigkeit an sich begeistert, und diese Energie der Begeisterung, wenn du die teilst mit Menschen und darüber sprichst, dann wirst du merken, dass du sehr schnell viel mehr Nachfrage aufbaust, aus dieser Leichtigkeit heraus und aus dieser Überzeugung heraus, wie cool das ist, was du machst, und das fühlt sich viel, viel besser an als Frust, Enttäuschung, Druck und Stress und Angst. Das heißt nicht, dass diese nicht so angenehmen Gefühle nie wieder auftauchen werden. Keine Frage, aber du hast ja Einfluss darauf. Du hast ja deine Gedanken, und deine Gedanken kreieren ein Gefühl von Begeisterung. Welche Gedanken sind das für dich? Ist das, Mir macht das einen Riesenspaß, was ich tue oder, auch so einer meiner Lieblingsgedanken: Es funktioniert. Selbst wenn du noch nicht so viele Beweise hast, dass es funktioniert. Ich liebe meine Kunden, ich arbeite so gerne. Das sind alles Gedanken, die Begeisterung auslösen können, und viele, viele, viele mehr, die für dich anders sind, auf die ich gerade nicht komme. Aber setz dich damit mal auseinander. Was löst in dir ein Gefühl von Begeisterung aus, und das kannst du denken, komplett unabhängig davon, wie dein aktueller Kontostand ist. Was kannst du fühlen? Komplette unabhängig davon, wie viele Kunden du gerade hast oder wie viele Kennenlerngespräche gerade nicht stattfinden. Das Gefühl von Begeisterung und die Gedanken, die das auslösen, stehen dir jederzeit zur Verfügung.*

*Als zweites Gefühl hab ich dir Vertrauen mitgebracht: Vertrauen in dich selber, in deine Kompetenzen, in all das, von dem du weißt, dass es funktioniert, Vertrauen vielleicht auch in die Wirtschaft oder Vertrauen in deine Kunden, Vertrauen in die Ergebnisse deiner Arbeit, aber vor allem Vertrauen in dich und dass du immer eine Lösung finden wirst, ganz egal, wie die Umstände sind, ganz egal, ob es eine Wirtschaftskrise gibt oder deine Branche gerade abgeht oder ob es gerade eine Pandemie gibt und du umdenken darfst und neue Lösungen finden darfst. Und auch hier, das Vertrauen ist vielleicht für dich wie gegeben, wenn du dich gerade gut fühlst und gesettled fühlst in deiner Selbstständigkeit. Aber mach dir bewusst, welche Gedanken dieses Gefühl von Vertrauen auslösen. Welche Überzeugungen sind das? Eine ganz wichtige Überzeugung, die ich habe, ist, ich finde immer eine Lösung, und auch ich kann mich immer auf mich verlassen. Ich bin immer für mich da. Inzwischen ist es auch, das habe ich jetzt erlebt, als ich im Frühjahr einen wunderschönen Urlaub auf Sizilien verbracht habe, dass ich mich auf mein Team verlassen kann, dass mein Business weiter läuft und erfolgreich ist, auch wenn ich nicht arbeite. Das ist noch eine relativ neue Erfahrung für mich, und das schafft natürlich auch ein Gefühl von Vertrauen. Welche Gedanken sind es für dich, die Vertrauen auslösen? Und auch da, schau an, wie sich das für dich im Körper anfühlt. Entspannen sich deine Schultern, wenn du im Gefühl von Vertrauen bist? Lockert sich dein Kiefer, wenn du im Gefühl von Vertrauen bist? Arbeit, atmest du tief in deinen Bauch hinein, wenn du im Gefühl von Vertrauen bist? Schau mal, wie sich das anfühlt, vielleicht auch im Kontrast oder im Vergleich zur Begeisterung. Klopft da dein Herz schneller, reisst du vielleicht deine Augen auf und beginnst du zu lächeln und zu strahlen, weil du dieses Gefühl von Begeisterung*

*spürst? Fängt das an zu kribbeln? Wie erlebst du das in deinem Körper? Und versuch, das auch für dich abzuspeichern, dass du das auch wiedererkennen kannst und erkennst du, das sind Gedanken, die Vertrauen und Begeisterung auslösen. Ah, das sind Gefühle, die ich spüre. So fühlt sich mein Körper an, wenn ich begeistert bin. So fühlt sich mein Körper an, wenn ich im Vertrauen bin, und das hilfreiche dabei ist, ist, dass du das ganz bewusst und aktiv kreieren kannst, wenn du es mal brauchst.*

*Das dritte Gefühl ist Verbundenheit. Fühlst du dich wirklich mit dir verbunden? Mit dir als Expertin, mit dir als Unternehmerin und auch mit dir als Privatperson, vielleicht als Partnerin, als Tochter, als Mutter, vielleicht als Freundin, als Schwester? Bist du mit dir verbunden? Spürst du dich in all diesen unterschiedlichen Rollen? Und in Bezug auf dein Business? Bist du verbunden mit dir als Angestellte in deinem Business, die 27 verschiedene Hüte aufhat, und bist du auch mit dir verbunden als Strategin, als Visionärin, als Unternehmerin, als CEO in deiner Selbstständigkeit, in deinem Business? Und natürlich auch die Verbundenheit mit deinem Kund:innen: Gehen die dir auf die Nerven, weil sie dir deine Zeit rauben, weil sie Fragen stellen, weil sie nicht das machen, was du willst, oder liebst du sie oder beides? Wann fühlst du dich wirklich verbunden mit deinen Kundinnen? Wann fühlst du dich nicht verbunden mit ihnen? Was nervt dich, was stört dich? Was schafft Verbindung? Auch da: Wie fühlt sich das an, unverbunden zu sein? Wie fühlt sich das im Körper an, verbunden zu sein? Geht da dein Herz auf,*

*wird da dein Herz ganz weit? Spürst du eine bestimmte Wärme, sowohl in Bezug auf dich selbst als auch auf deine Kunden?*

*Als Viertes habe ich Verbindlichkeit mitgebracht, weil das sorgt für mich auch für Selbstbewusstsein, für Selbstvertrauen und vermeidet, verringert Enttäuschung. Was erschafft für dich Verbindlichkeit? Und auch hier dir selbst gegenüber, tust du das, was du dir selbst versprichst? Machst du Pausen, wenn du sie geplant hast, oder peitschst du dich durch deinen Arbeitstag? Bist du verbindlich mit dir und deinen Pausen, mit deiner Freizeit? Oder spürst du eine viel stärkere Verbindlichkeit deiner Todo-Liste gegenüber, deinen Business gegenüber? Auch hier keine Wertung. Manchmal ist es sinnvoll, weniger Pausen zu machen, wenn deine Gesundheit nicht darunter leidet. Manchmal hast du Phasen, wo es auch total Spaß macht, richtig reinzukeulen. Aber generell: Tust du das, hältst du das ein, bis du dir gegenüber verbindlich? Machst du das, was du dir selbst versprochen hast? Fängst du auch dann an zu arbeiten, wenn du es dir versprochen hast? Oder dümpelst du erstmal zwei Stunden rum oder schaust du tagsüber Fernsehen oder scrollst du eine Stunde auf Instagram? Machst du wirklich das, was du dir versprochen hast? Machst du auch das, was dein Business von dir braucht, was deine Selbstständigkeit von dir braucht? Bist du dir und deiner Selbstständigkeit gegenüber verbindlich? Bist du deinen Kunden gegenüber verbindlich? Lieferst du das, was du ihnen versprochen hast? Bist du vorbereitet für die Termine mit deinen Kunden? Das klingt so banal, und es gibt vielleicht Phasen, wo du eher unpünktlich bist, wo du einen gewissen Widerstand hast, und das ist auch gar nicht schlimm. Es*

*ist nur, also, es macht Sinn, genauer hinzuschauen und zu erkennen: Ah, hier bin ich gerade nicht verbindlich. Warum denn eigentlich nicht? Wie kann ich Verbindlichkeit schaffen? Wie kann ich das Gefühl von Verbindlichkeit kreieren? Und vielleicht fällt dir das auch gar nicht leicht, zu wissen, wie sich das anfühlt.*

*Vielleicht wäre ein anderes Gefühl Entschlossenheit. Bist du auch in dem Sinne verbindlich, auch deinen Zielen und Wünschen und Träumen gegenüber verbindlich, indem du wirklich jede Woche daran arbeitest, vielleicht sogar jeden Tag daran arbeitest und es nicht immer wieder in die Zukunft delegierst und sagst, mach ich, nächste Woche ist mir jetzt gerade zu schwer, habe ich jetzt keine Zeit dazu, es muss warten. Welche Gedanken kreieren für dich Entschlossenheit? Das kann ein simpler Satz sein wie: ich mach das jetzt, ich will das machen, auch wenn es sich unangenehm anfühlt. Ich mach das jetzt, auch, wenn ich Widerstand spüre. Das nutzt oder das wird. Es entwickelt sich zu einer gewissen Widerstandsfähigkeit. Verbindlichkeit sorgt dafür, dass du dran bleibst an dir und deinen Träumen. Möchtest du das erreichen, möchtest du das erschaffen, und macht dir das auch Spaß? Es klingt vielleicht jetzt gerade so hart. Es geht nicht darum, diszipliniert zu sein. Es geht nicht darum, dir ein enges Korsett zu schnüren, sondern es geht darum, dir eine Arbeitsweise zu kreieren, die dir Spaß macht und die dich aber auch dahin katapultiert, wo du hin willst.*

*Und dazu braucht es auch das fünfte Gefühl, ein Gefühl von Sinn, Sinnhaftigkeit. Macht das alles Sinn für dich? Spürst du den Sinn in deiner Selbstständigkeit, auch wenn du vielleicht noch nicht die finanziellen Erfolge hast oder auch wenn du vielleicht noch nicht die Vision umgesetzt hast, die du gerne umsetzen möchtest? Kannst du trotzdem die Sinnhaftigkeit spüren? Und wenn ja, welche Gefühle, welche Überzeugungen lösen das aus? Was kreiert für dich Sinn? Für mich sind es Gedanken wie: Ich habe den besten Job der Welt. Ich kann es nicht fassen, dass ich dafür bezahlt werde, was ich tue, weil es mir so viel Spaß macht und so viel Sinn gibt, natürlich auch in Bezug auf Geld, auf finanzielle Unabhängigkeit. Die Welt braucht mehr finanziell starke, mehr finanzielle, finanziell unabhängige Frauen. Ja, teilweise ist es für mich auch Wut, die zu Sinn führt, dass ich mich so sehr ärgere oder so wütend bin über die Zustände, so wie sie gerade sind: Gender Pay Gap oder die Tatsache, dass Frauen statistisch gesehen, hat eine Bertelsmann-Studie im Sommer dargelegt, halb so viel verdienen wie Männer, oder anders gesagt, Männer verdienen im Laufe ihres Berufslebens doppelt so viel wie Frauen im Schnitt. Wie kann das sein? Das kreiert für mich Sinn, Money Mindset Coaching und Business Coaching anzubieten, damit mehr Frauen finanziell unabhängiger werden und finanziell stärker, kraftvoller werden. Was ist es für dich? Welche Gedanken, welche Überzeugungen kreieren für dich das Gefühl von Sinn und Sinnhaftigkeit, und vielleicht ist es auch der Wunsch, etwas Großes zu schaffen? Vielleicht ist es auch manchmal das Gefühl von Disziplin, dass du sagst, Nein, ich habe jetzt hier einen Plan gemacht, und diesem Plan folge ich, weil ich es mir versprochen habe. Und wirklich, es geht nicht darum, ne Härte zu schaffen. Es geht darum, wie*

*Wasser zu sein, also die die Stärke, vielleicht auch durch eine Flexibilität oder durch den Fluss wie im Wasser die Kraft zu entwickeln, durch diesen stetigen Fluss, Felsen formen zu können. Wie kannst du widerstandsfähig, flexibel und kraftvoll sein wie Wasser?*

*Und was es meiner Meinung nach auch braucht, was jetzt vielleicht nicht nur für Spaß sorgt, ist Mut. Wo kannst du noch mutiger sein? Wo willst du gerne noch mutiger sein in deiner Selbstständigkeit, im Kontakt, in der Auseinandersetzung, in der Kommunikation mit deinen Kunden, sowohl im Marketing als auch in den Gesprächen? Wo bist du auch bereit, mal die Beziehung zu deinen Kunden zu riskieren? Nicht in dem Sinne, dass sie dir nicht mehr vertrauen, sondern in dem Sinne, dass du ihnen etwas klar machst und ihnen etwas ganz deutlich vermittelst, was ihnen sonst niemand sagen würde? Du bist nicht befreundet mit deinen Kundinnen, sie haben dich engagiert, um ein gewisses Ergebnis zu erreichen, braucht es vielleicht öfter noch das Gefühl von Mut, damit sie dieses Ergebnis auch wirklich erreichen. Weil du mutiger auftrittst, weil du deutlicher sagst, was du wirklich meinst, was du als wirklich hilfreich erachtest für deine Kunden. Und welche Gedanken kreieren dieses Gefühl von Mut? Ich traue mich das jetzt. Ich glaube, das ist genau das, was sie heute hören müssen. Was ist es für dich? Welche Gedanken kreieren Mut? Warum fühlst du dich mutig? Welche Überzeugungen stehen dahinter? Wenn du dir das bewusst machst und da noch mehr Aufmerksamkeit lenkst, darauf lenkst und aktiver diese Gefühle kreierst von Begeisterung, Vertrauen, Verbundenheit, Verbindlichkeit und Sinn, und als Sahnehäubchen noch ein bisschen Mut dazu. Ich schwöre, du wirst mehr*



*Spaß in deinem Business haben, du wirst mehr Momentum kreieren und auch mehr Erfolg in deinem Business erleben. Also, hab viel Spaß dabei! Überleg dir, welche Gefühle auf dieser Liste du öfter spüren und erleben möchtest und welche Gedanken und Überzeugungen diese Gefühle auslösen, und lenke dann die Aufmerksamkeit darauf. Und dann schreib mir doch, was du damit erschaffen hast, welche Erfolge, welchen Spaß du für dich und deine Kundinnen kreiert hast. Hab eine wunderschöne Woche - wir hören uns nächste Woche. Bis dann.*

*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.*