

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 35:

WIE MEINE ERGEBNISSE ENTSTEHEN



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 35.

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 mache es mir hier gerade gemütlich und blicke auf den Fernsehturm, der vielleicht einigen von euch als Alex bekannt ist, was falsch ist, weil der Alex ist der Platz, der Alexanderplatz, und der Fernsehturm ist der Fernsehturm, aber ein sehr, sehr schönes Wahrzeichen, finde ich in Berlin, und auch eine wunderbare Orientierung in den innerstädtischen Stadtteilen. Diese Kugel mit der, also quasi die sich ganz langsam rotierende, von hier silber aussehende Kugel, wo ein furchtbar schlechtes Restaurant drin ist, aber sich trotzdem lohnt, da mal hinzugehen und den

Blick schweifen zu lassen, allerdings nicht an Tagen wie heute, heute, weil es ist super nebelig, und ich sehe den Fernsehturm auch ganz vernebelt und kann so, weil ich weiß, dass die Spitze rot weiß ist, quasi rot weiß gestreift, abwechselnd kann ich das erkennen. Ja, aber irgendwie schön mit dem Blick darauf, jetzt die Podcastfolge hier für dich aufzunehmen, und ich bin ganz froh, ich habe so ein paar Tage Normalität. Im Januar habe ich sehr viel gelernt über mich, und der Februar stand im Zeichen der Erholung, und da stecke ich jetzt noch drin. Also, ich erhole mich gerade von dem, was ich selber geplant hatte.

Ich hatte mit meinem Team zusammen haben wir einen sehr erfolgreichen Money Flow Academy Launch hingelegt, den erfolgreichsten bislang, und haben auch mit ein bisschen Schummeln das erste Mal einen sechsstelligen Umsatz kreiert, allerdings nur in US-Dollar. In Euro sind wir ganz nahe vorbeigeschrappt. Aber da ich ja viele amerikanische Kolleginnen habe und auch dort reportete, wie meine Umsätze sind, durfte ich das in Dollar feiern. Das hat mich sehr gefreut und mein Team natürlich auch, auch, wenn wir eigentlich an unserem Ziel vorbeigeschrappt sind. Wir hatten einen, also groß denkend, die ich bin, hatten wir ein noch größeres Ziel gesetzt. Das haben wir nicht erreicht, aber das ist völlig okay. Also das war absolut super, so wie es war, und ist auch gut gelaufen, und dann haben wir gleich im Anschluss, ein Team Retreat gehabt, wo Patrick aus Wien und Silke aus Rostock, die jetzt nach Rom gezogen ist, und Isabel von Kassel, die jetzt nach Portugal gezogen ist, und Israa aus Aachen, die jetzt nach Belgien ziehen wird. Wir haben uns alle in Berlin getroffen und über mal ausführlich über Dinge

gesprachen, die wir optimieren wollen, und Fragen, geklärt, und vor allem haben wir uns mal alle richtig kennengelernt, weil wir arbeiten alle remote, wir sind alle sehr reisebegeistert, und es war total schön, dass man mal auf einem Fleck war und wir ein bisschen Zeit hatten und beim Essen zusammensaßen und halt die Tage arbeitend und schnackend miteinander verbracht haben. Das war richtig richtig cool.

Und gleich im Anschluss Israa und ich dann das Mastermind Retreat gemacht, also für Israa war das auch das erste Mal, dabei zu sein, und wir haben dann zehn Kundinnen hier in Berlin begrüßt. Da waren wir abends, dienstags abends zum Dinner, das war total schön, und haben dann zwei Tage lang die Köpfe zusammengesteckt und ganz aktiv am Mindset gearbeitet. Da erzähle ich euch gerne in den späteren Folgen nochmal mehr davon und lass auch die Teilnehmerinnen zu Wort kommen, um mal zu erzählen, wie dieses Retreat so für sie war. Ähm, weil also, was ich schon schön finde, ist jetzt auch meine Kunden dann auch wirklich mal persönlich zu sehen. Vor Corona kannte ich das, und jetzt nach Corona, es ist ja jetzt so gut wie vorbei, oder es hat sich normalisiert. Wir finden jetzt ein Umgang damit - finde ich das richtig richtig schön, auch da wieder zur Normalität zu kommen und auch da sich nochmal anders kennenzulernen, anders arbeiten zu können. Es ist meist noch ein bisschen anstrengender als online, finde ich. Also viele sagen ja, online fällt es ihnen schwer zu arbeiten, aber ich finde, dadurch, dass wir dann wirklich den ganzen Tag zusammen sind, hat das nochmal eine andere Qualität. Also, es ist so schön anstrengend, einfach so Gruppen, Gruppen, Wärme und ganz viel, ganz viel auf Menschen

treffen, und dann war ich ja noch in Mexiko und habe ganz viele Wale gesehen, so wie noch nie so viele in meinem Leben. Also, das war richtig richtig cool und hab da mit meinen Kolleginnen in den USA oder aus den überwiegend aus den USA dann in Mexiko die Köpfe zusammengesteckt, von meinem Coach noch Impulse mitbekommen und vor allem aber wirklich ganz viel gepeercoacht, und die Kolleginnen, die ich da hab, mit denen hab ich nochmal ein ganz anderen Austausch und ein ganz anderes Level an Gespräch und Konversation. Ähm, weil wir einfach ein ganz ähnliches wo klar haben, wir sind alle Coaches, wir haben nicht alle die gleichen, aber sehr vergleichbare Ausbildungen oder kennen zumindest diese waren, wo wir uns herumtreiben. Und ja, das ist, das ist total schön, da fühle ich mich sehr zu Hause und kommen da immer mehr an und kennen einige jetzt auch schon seit mindestens guten Jahr und hab ja mehrfach persönlich gesehen, und mit einer Kollegin machen wir jetzt auch noch so ein privates Retreat. Da fahren wir nach Paris und lassen uns da gut gehen und stecken auch da die Köpfe zusammen, weil das nochmal wirklich einen Unterschied macht, ob jemand sehr ähnliches Businessmodell hat und sehr ähnlich arbeitet, auch auf vom Einkommenslevel auf dem gleichen Level ist, oder ob sich das halt unterscheidet. Also für mich ist das total schön, da diese Kolleginnen jetzt an meiner Seite zu haben, und ja, und ich wieder da bin, versuche ich die Zeit oder nee, nutze ich die Zeit, die ich privat habe, auch wirklich zur Erholung. Das hatte ich ja im Januar auch schon erwähnt, oder ich weiß gar nicht genau, in welcher Folge. Es war aber, dass ich mir gerade angewöhne, wieder unterstützende Gewohnheiten zu etablieren. Also ich hab mein Handy viel öfter komplett ausgeschaltet, weil ich da einfach gerne verführt werde und mich in sämtliche Apps hineinziehen lasse und

auch gerne darauf rumklicke, und weil diese Apps ja auch gestaltet, so gestaltet sind und so die sein sind und aufgesetzt sind, dass sie süchtig machen können. Und auch ich bin davor nicht gefeit. Deshalb muss ich nach radikaleren Methoden suchen, und das funktioniert total gut, und ich schlafe viel mehr, ich mache viel Sport und kümmere mich gerade sehr gut um mich, und das weiß mein Gehirn und mein Körper wissen das sehr wertzuschätzen und strotzen nur so vor Energie und vor Ideen. Und dass diese Balance zwischen wirklich sehr fokussierter Arbeitszeit und einer ganz kleinen Struktur, da bin ich auch nochmal einen Tick radikaler geworden und hab noch Sachen gestrichen, die ich sonst noch übernommen habe, habe nochmal Sachen delegiert und habe jetzt wirklich nochmal neu definiert, was für mich Priorität hat und was nicht.

Und das ist eigentlich auch schon eine ganz schöne Überleitung zu der Folge für heute, denn ich werde oft von euch gefragt, was denn dazu geführt hat, dass ich so erfolgreich bin, und ich bin dann immer im ersten Moment kurz perplex, weil ich immer immer gar nicht denke, dass ich jetzt so was besonderes bin oder dass ich irgendwas ganz magisches getan habe oder jetzt ein großes Geheimnis verraten kann. Oder manchmal behauptet mein Gehirn auch, dass ich das nicht wüsste. Aber natürlich weiß ich das, oder wenn du das bei dir auch erlebst, dass dein Gehirn sagt, weiß ich nicht oder weiß nicht, es geht schon so ein bisschen Richtung Hochstapler-Syndrom, zu sagen, ja, das war ein Glück, oder ja, das ist einfach so passiert. Da macht es immer Sinn, dass du dich auch fragst, warum ist es denn passiert? Was hab ich denn dazu beigetragen? Was, was weiß ich denn ganz, ganz sicher, und was kann ich denn

festhalten, was zu einer bestimmten Situation oder womit du dich dann auch immer auseinandersetzt, passt? Und bei mir war es jetzt halt diese Frage, die mir von euch gestellt wurde, so was, was führt denn dazu, dass du auf einmal ein mehrfach sechsstelliges Coachingbusiness hast und dass du Mitarbeiter hast und dass du davon nicht überfordert bist, und dass du auch privat noch ein glückliches Leben führst? Und da auch mal kurzer Realitätscheck. Manchmal fühle ich mich überfordert, und manchmal bin ich auch unglücklich, und manchmal fühle ich mich einsam, und oft bin ich enttäuscht, weil mein Gehirn zu absoluten perfektionistischen Fantasie neigt und eigentlich ich eigentlich immer wieder von der Realität enttäuscht bin. Aber weil ich das weiß, kann ich damit total gut umgehen und kann damit darüber schmunzeln. Also das als erste Botschaft. Die menschliche Erfahrung bleibt: negative Gedanken oder das negative Gedanken jetzt in Anführungsstrichen, also Gedanken, die vielleicht nicht so zielführend sind, oder Gedanken, die auf eine Art destruktiv sind oder einfach nicht hilfreich sind. Natürlich hab ich die auch weiterhin, trotz, trotz all des Wissens, und das ist aber auch quasi Teil des Weges, das zu akzeptieren. Das wird sich nicht ändern, und das ist voll okay. Und genauso gehört auch dazu, dass ich Trauer erlebe oder Enttäuschung erlebe oder Frustration erlebe, und je nachdem, was in meinem Leben passiert. Natürlich läuft da auch nicht alles rund. Ich bin aber wirklich gut darin geworden, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, auch wenn sie mir nicht gefallen, zumindest bisher. Also, die Herausforderung war meiner Meinung nach auch relativ moderat, aber ich bin da schon eher so, dass der Ärmel-Hochkrepel-Typ und sag: Okay, gut, ich hätte jetzt auf dieses Paket Scheiße, was mir da geliefert wurde, hätte ich echt verzichten können. Aber wenn das jetzt nochmal

gerade hier ist und offenbar an mich adressiert ist, dann kümmere ich mich jetzt darum, das zu entsorgen. Und genau, also, wenn ich jetzt eine Formel definieren müsste für meinen Erfolg, da wäre ich jetzt mal überfordert.

Aber ich habe einige Punkte mitgebracht, die immer wieder dazu führen, dass ich Ziele erreiche. Und ganz simpel, da gehört halt als allererstes dazu, dass ich mir ein Ziel vornehme, und ich überlege mir auch, warum ich das erreichen will. Mein Gehirn ist tatsächlich ein Gehirn, was sehr gerne Ziele hat und Ziele mag. Ich weiß, dass ihr nicht alle so denkt, und ich weiß auch, dass es einige unter euch gibt, die Angst vor Zielen haben. Aber wahrscheinlich habt ihr mehr Angst davor, die Ziele nicht zu erreichen, und euer Gehirn will euch einfach davor vor diesem unangenehmen Gefühl beschützen, was passieren würde, wenn ihr das Ziel nicht in der vorgegebenen Zeit erreicht. Was da passiert, ist einfach nur ein unangenehmes Gefühl, wenn ihr wisst, oder wenn du weißt, du kannst mit allen unangenehmen Gefühlen umgehen, dann kannst du dir auch Ziele setzen und kannst dir auch große Ziele setzen, und du darfst auch scheitern auf dem Weg dahin. Was ich schon immer ganz gut gemacht habe, aber jetzt in den letzten Jahren auch wirklich sehr, sehr viel bewusster mache, ist, dass ich auf meine Intuition höre und mich danach richte, was mein Weg ist, und da geht's nicht darum, irgendwie zu schauen, was fühlt sich gut an in dem Sinne, dass es leicht ist, sondern ich, ich bin auch bereit, Dinge zu tun, die schwer sind. Ich merke auch, dass ich in vielen Lebensbereichen, nicht nur im Business, bereit bin, mehr zu tun als andere oder auch weiterzudenken oder weiter zu zu

gehen, nochmal einen Schritt weiterzudenken, nochmal ein bisschen mehr zu liefern oder auch länger dran zu bleiben an einer Sache bis sie gelöst ist, also das, das ist mir auch letztes Jahr eigentlich klar geworden, weil ich das so erfahren habe, dass viele Leute einfach viel früher aufgeben, wo ich immer denke, warum denn eigentlich? Wir sind doch gar nicht fertig und so, ich bin, glaube ich, vom Typ her auch so, dass ich einfach auch da die Ärmel hochkrempel und sage: Okay, dann mache ich das halt jetzt oder; ähm einfach, ja für Ordnung Sorge oder die Dinge auf die Gleise setze. Mir gefällt das einfach. Also ich mach dann doch ganz gerne Dinge zu Ende, auch wenn ich daran gar nicht so gut bin. Ich bin besser darin, Dinge zu starten, aber für mein Gehirn macht das gar nicht so richtig viel Sinn, einfach aufzuhören, weil warum habe ich denn dann angefangen? Und dann habe ich manchmal so einen Hänger zwischendrin, vor allem, wenn ich dann meine Prioritäten nicht so klar habe, und dann geht es darum, mich an mein Warum zu erinnern, warum ich mir dieses Ziel gesetzt habe, und auch ein Umfeld zu haben, also meine, meine Peers, meine Kolleginnen, aber auch meine Coaches, die mich jetzt nicht unbedingt an mein Ziel erinnern, aber die mir dabei helfen, auch auf Kurs zu bleiben.

Und das ist auch ein Punkt. Also erstens, dass ich mich kontinuierlich coachen lasse, obwohl ich sehr vieles weiß in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung. Ich weiß sehr viel in Bezug auf Mindset, Coaching, aber das ist so ein bisschen wie beim Haare schneiden. Ein Friseur kann seine eigenen Haare auch nicht besonders gut schneiden, und beim Coaching ist das ganz ähnlich. Ich kann mich selber coachen,

aber ich kann meine blinden Flecken nicht sehen, und dazu brauche ich jemanden von außen, der emotional überhaupt nicht befasst ist mit bestimmten Themen und die mich herausfordern, und die Person kann einfach sagen, so ja, aber sieh es doch mal so und so, oder hast du es denn mal aus einer anderen Perspektive betrachtet? Oder ist dir eigentlich klar, dass es nur ein Gedanke ist und dass du dich entscheiden kannst, diesen Gedanken zu glauben oder auch nicht? Und das ist mir total wichtig, da auch kontinuierlich betreut zu werden, und das merke ich auch bei Herausforderungen, die ich erlebe, selbst wenn ich Coaching Calls habe, wo ich vorher gar nicht genau weiß, was jetzt mein Thema ist. Ich Sorge immer dafür, dass ich ein Thema habe, und nehme diese Gelegenheiten wahr. Also wenn ich investiere in ein Programm, dann entscheide ich bei jedem Call, auch wenn es ein Gruppenprogramm ist, dass ich aus diesem Call etwas mitnehme, was mir weiterhilft, auch wenn ich selbst nicht gecoacht werde, und und dann, wenn ich dann zum Beispiel ein 1:1-Setting habe im Peer Coaching, dann bereite ich mich darauf vor und habe zumindest eine Idee, wo es hingehen könnte, und manchmal driftet dann das Coaching auch in eine andere Richtung, und ich nehme eine andere Erkenntnis mit. Das ist auch völlig okay. Aber das ist für mich auch ein eine grundsätzliche Gewohnheit und eine ein, ein Given sozusagen. Also, es gehört zu meiner Woche dazu, dass ich mich mindestens einmal coachen lasse, und das führt natürlich auch dazu, dass ich dazu gezwungen bin, stärker hinzuschauen, mich öfter zu reflektieren, mich zu erinnern, was mein Ziel ist, mir nochmal zu vergegenwärtigen, welche Schritte ich auf mein Ziel schon zugegangen bin, und auch mir zu vergegenwärtigen, was denn dazugehört, also welche Entscheidungen ich getroffen habe, was vielleicht nicht so gut funktioniert, wo ich noch

Herausforderungen erlebe und wo aber vielleicht, was für mich schon total normal ist und ganz selbstverständlich erscheint, obwohl das vor drei Monaten nicht der Fall ist. Und dadurch habe ich zum Beispiel auch bemerkt, dass es sich total lohnt, Dinge zu wiederholen.

Also das mache ich in meinem Business, dass ich einfach mich darauf fokussiere, was funktioniert, und auch bereit bin, das zu wiederholen. Also ich habe zum Beispiel die Money Mindset Week, und Business Mindset Week habe ich mehrfach gegeben. Das ist eine super gut funktionierende Launch-Strategie, haben wir jetzt im Januar auch gemacht, dass ich die Money Mindset Week nochmal gemacht hab, die verändert sich immer ein bisschen. Also ich hab ein neues Thema mit aufgenommen, die Kapazität für Wohlstand. Da mache ich auch noch eine extra Podcastfolge dazu. Das ist ein total spannendes Thema, und letztlich merke ich auch, dass, selbst wenn die Themen gleich bleiben, von den fünf Workshops, wo wir auf deine Geldgeschichte eingehen, auch nochmal die Wichtigkeit eines finanziellen Ziels besprechen. Dann habe ich die Kapazität für Wohlstand mit reingenommen, Strategien für mehr Fülle und auch, wie du neue Überzeugungen aufbaust. Da workshoppen wir dann ganz aktiv daran, selbst wenn diese Themen - Ich glaube, die Money Mindset Week gibt's ja jetzt seit anderthalb Jahren, vielleicht sogar schon seit zwei Jahren. Ich bin gar nicht sicher, aber gefühlt seit zwei Jahren, und die Themen haben sich nicht geändert, bis jetzt auf die Kapazität für Wohlstand, die dazugekommen ist. Aber wie ich die Themen vermittelt hat sich total verändert, weil ich mich verändert habe, was ich, weil ich viel, viel mehr Menschen gecoacht habe, auch in der Money

Flow Academy, weil ich als Coach mich weiterentwickelt, weil ich als Mensch mich weiterentwickel, weil ich als Unternehmerin mich weiterentwickel und natürlich auch jede Woche Posts schreibe und Newsletter schreibe und mit mit dir und euch hier im Podcast im Austausch bin. Meine Sprache verändert sich, meine, ich achte sehr bewusst darauf, dass ich noch klarer und deutlicher vermittel, was ich wirklich sagen will, auch wenn ich mir gerne Zeit lasse, so wie heute in der Folge. Die wird nicht kurz und knackig. Ich habe Lust zu reden, ich war lange nicht hier, ich hab dich vermisst! Ja, es ist einfach total schön, auch hier zu sitzen, mit dir im Geiste und jetzt einfach diese Frage zu beantworten, die schon oft auf mich zugekommen ist. Was ich auch mache mit diesen Workshops, die ich vor dem Launch mache. Also ich geb dann drei bis fünf Workshops live. Ihr habt direkten Zugriff für mich, ihr könnt eure Fragen stellen, ihr werdet auch direkt gecoacht, ihr bekommt Mindset, Input. Das ist ganz schön viel wert, den ich da kostenlos raushaue, und ich gehe davon aus, dass 90 Prozent aller Teilnehmenden nichts von mir kaufen werden, und das ist absolut okay, und ich konzipiere die Workshops auch so, dass sie dir wirklich was bringen, auch ohne dass du dann mein Programm kaufst. Natürlich macht das Sinn, weiterzumachen und tiefer zu gehen, wenn das sein Ziel ist und du das möchtest. Aber ich habe halt schon diese Idee, weil mich das selber auch total frustriert, wenn ich irgendwo so ein super klingendes Freebie angepriesen bekomme oder eine Webinar oder einen Workshop, und dann steckt aber das, was mir versprochen wurde, nicht wirklich drin, sondern das ist dann in dem Programm, was ich kaufen soll. Das finde ich total ätzend. Also, ich will ja niemanden verarschen, sondern ich will eine Beziehung aufbauen, und ich will Mehrwert geben, so dass jemand sagt,

okay, diese Money Mindset Week hat mir so viel gebracht, das hat schon so viel für mich verändert, dass ich jetzt erst mal auf dem Level bin, was total gut funktioniert, und dann kann ich den nächsten Schritt gehen und kann ein bisschen tiefer gehen, wenn ich will, und viele machen das halt auch in der Money Flow Academy, und das ist dann auch total schön zu sehen, wie schnell sich da Ergebnisse zeigen, weil auch die, für die ist natürlich die Money Mindset Week zum Beispiel, oder jetzt haben wir das Mindset Bootcamp, was wir, was ich im März nochmal geben werde. Es ist ganz speziell für Selbstständige, wo wir auf dein Verkaufs-Mindset eingehen, und das ist natürlich total spannend, das auch so als Aufwärmprogramm für die Kunden zu sehen, auch für meine aktuellen Kunden. Viele meiner aktuellen Kunden, die in der, in der Money Flow Academy sind oder auch in der Business Mindset Mastermind, nehmen gerne an diesen Workshops teil, selbst wenn sie die schon mal gemacht haben, weil sie immer wieder neuen Aspekt mit hinaus nehmen oder mit rausziehen, mit aufschnappen oder nochmal tiefer verstehen, und das macht mir einfach unfassbar viel Spaß. Mir macht das auch Spaß, diese Calls live zu geben.

Ähm, und früher habe ich im Blog geschrieben, das fiel mir leichter, weil ich da noch viel, viel introvertierter war und schüchtern, als ich es heute bin im persönlichen Gesprächen. Jetzt merke ich das auch, dass ich total gerne über Coaching erzähle. Also wenn jemand auch nur ansatzweise interessiert ist an dem, was ich tue, wird absolut zugequatscht, bis die Person um Gnade bittet. Ich finde, ich bin einfach so begeistert davon, Coaching verändert leben und hat mein Leben radikal verändert, und das

möchte ich halt einfach teilen. Und ob das dann auch im Webinar ist, früher habe ich noch mehr Webinare gegeben, inzwischen finde ich halt diese Webinar-Serien oder diese Workshop-Serien halt noch wertvoller, weil das eine tolle Mischung ist aus, ich präsentiere eine Idee, ich führe euch durch Übungen, und ihr kriegt halt auch wirklich Coaching. Das ist momentan das, was mir am meisten Spaß macht, oder wenn ich halt auch mal auf einer Veranstaltung bin, auf Events bin, als Gast in anderen Programmen sein darf. Oder ich bin ja auch als Mindset Coach bei der Madame Moneypenny im Mentoring dabei und darf auch auf der Veranstaltung, die kommt jetzt im Mai wieder, darf ich mich da in die, unter die Frauen mischen. Das ist halt einfach der Hammer, und ich teile da total gerne und absolut ohne Punkt und Komma alles, was ich weiß, einfach weil mir das so einen Spaß macht, und das ist auch, wenn mich jemand in den Podcast einlädt oder wenn ich mein Newsletter schreibe oder auch hier im Podcast. Hier filtere ich nicht und denke so, Oh, Gott, das kannst du jetzt nicht erzählen, das steckt ja auch in der Money Flow Academy oder das erzählst du auch in der Mastermind. Also, natürlich gibt dieser Rahmen das gar nicht her, so in die Tiefe zu gehen, wie ich das dann in den Programmen machen und wie wir das machen können, wenn wir über Monate zusammenarbeiten. Aber diese grundsätzliche Idee, nicht zu viel geben zu können, der folge ich total, und da würde ich auch sagen, das ist Teil meines Erfolgs, dass ich da nicht drauf achte. Und nicht darauf schaue, dass ich nicht zu viel gebe, und so, "das muss ich jetzt für mich behalten, das darf ich auf keinen Fall erzählen, viel zu geheim" - das mache ich nicht, sondern ich teile alles ganz, ganz freizügig, und wenn du nur den Podcast hörst und damit dein Leben umkrepelst und in deinem Business erfolgreich bist, mega, das ist doch

der Hammer! Ich weiß allerdings auch, dass die meisten nur dabei bleiben, den Podcast zu hören, und nicht so viel umsetzen, weil es einfach viel, viel schwerer ist, alleine in die Umsetzung zu kommen und eben nicht Teil von Programmen zu sein. Deshalb bin ich ja auch Teil von Programmen, weil mir geht es ja genauso. Ich bin ja auch Mensch, aber was ich mache, ein paar gute Routinen habe ich wirklich.

Ich schreibe täglich meine Gedanken auf, und seit ein paar Monaten mache ich das als freies Schreiben. Also, ich schreibe in meinem Ein guter Plan-Notizbuch, in meiner Guten Idee drei Seiten einfach frei. Was mir durch den Kopf geht, ist meistens ziemlich banal, ziemlich alltags gegriffen, ziemlich mit dem verflochten, was gerade in den Tagen passiert, und manchmal ist es ziemlich genial, und ich habe da ziemlich gute Ideen und kann Dinge wie im Flow auflösen und Ideen sammeln und pflücken, die, ähm, ja, die offenbar reif sind, einfach nur, weil ich mir eine halbe Stunde Zeit nehme und rauslasse, was in meinem Gehirn rum wandert, und diese Art von Reflexion und auch wirklich dieses mit der Hand aufschreiben hat einen wahnsinnigen Effekt, und ich liebe das total. Ich schreibe auch gerne, ich beschäftige mich gerne mit mir. Ich sitze gerne an einem schönen Ort, ob der nun bei mir zu Hause ist oder irgendwo im Kaffee oder irgendwo unterwegs, auch gerne im Zug oder im Flugzeug oder wo auch immer. Das ist auf jeden Fall etwas, was ich dir sehr empfehlen würde. Es gibt auch eine Podcastfolge zu den Mindset-Routinen. Das werde ich auch oft gefragt, wie das denn nun aussehen kann, sich regelmäßig mit sich und seinem Mindset und sich und seinen Gedanken auseinanderzusetzen. Das habe ich in der Folge

zusammengeführt. Da kannst auch gerne Reinhören, verlinken wir gerne in den Shownotes, sodass du da eine Idee bekommst, wie das ganz praktisch aussehen kann. Eine Idee ist halt, diese Seite zu schreiben, ähm, was ich intensiver mache, jetzt auch, vor allem ich auch so seit einem guten Jahr, würde ich sagen, ist, dass ich sehr viel bewusster und aktiver mit meinen Gefühlen arbeite und auch eine viel größere Kapazität habe, auch unangenehme Gefühle zu erleben und zuzulassen. Das habe ich früher viel mit Tapping gemacht oder auch mit Hypnose, wo ich dann mich anders in so einem sicheren Rahmen nochmal mit Gefühlen auseinandergesetzt habe. Tapping ist ja eher eine Methode, so diese Gefühle schnell zu durchleben. Also mit Tapping meine ich die Emotional Freedom Technique: Klopf, Meridian, Klopftechniken. Ähm, früher habe ich auch noch mehr meditiert, also dass ich halt einfach auf meinem Hintern gesessen hab und Gefühle, körperliche Empfindungen beobachtet habe. Inzwischen ist mir das so ein bisschen zu wenig. Also nichts gegen Meditation, aber es ist momentan nicht meine Technik. Ich bin mehr in Bewegung gerade und bin großer Fan von Körpertherapie und der Verknüpfung von therapeutischen Gespräch und Zulassen von teilweise auch sehr unangenehmen, intensiven Gefühlen, und das mache ich gerade mit großer Begeisterung und erkenne das total in meinem Leben, wie, ähm, wie gut mir das tut und wie schön das ist. Auch da vielleicht Gefühle, die über Jahre irgendwie gut verpackt in der Ecke geschoben lagen, auch denen mal Ausdruck zu geben und die durch mich durch laufen zu lassen und mich mit den psychologischen Anteilen zu verknüpfen, wo das Gefühl eigentlich herkommt. Also, sagen wir mal, eines meiner inneren Kinder, da hatte ich vielleicht ein Gefühl von Trauer als Kind, und die kann ich jetzt heute nochmal ganz anders durchleben

und kann halt auch lernen, teilweise in Hypnosen oder halt auch in der Körpertherapie, dem ganz anders zu begegnen. Und früher hatte ich, glaube ich, viel mehr Angst vor Gefühlen und hat auch Angst davor, dass die mich so überwältigen oder auch wie fernsteuern. Und jetzt durch diese vergrößerte Kapazität, das war auch erst ein Mindset-Shift, dass ich gemerkt habe, unangenehme Gefühle haben immer auch eine Aufgabe, die haben immer auch eine Funktion, und meist ist unsere Angst vor der Intensität größer als die Intensität an sich. Und dann gibt's aber auch ganz schöne intensive Gefühle, und auch da, irgendwie einfach zu sein und zu denken, so, ja krass, das jetzt echt intensiv, okay, dann ist es jetzt halt so, und das zuzulassen und zu beobachten und da nicht so in die Knie zu gehen, nicht darauf zu reagieren, sondern halt einfach wirklich diesen Raum zu halten. Das fällt mir viel, viel leichter, und das ist ein ganz wesentlicher Bestandteil meines Erfolges, weil auf dem Weg dahin, ein Unternehmen aufzubauen, sind, so stellen wir uns selber ganz viele Hürden in den Weg, aber einfach dadurch, weil das so kontra, kontraproduktiv ist, das falsche Wort, weil das so paradox ist. Also, es ist so widersprüchlich zu dem, was wir sonst gelernt haben, was wir in der Schule gelernt haben. Es geht nämlich darum, abenteuerlustig zu sein oder riskant zu sein, mutig zu sein, selbstbewusst zu sein, auf eine sehr unkonventionelle Art. Also. Zumindest war das bei meinem Weg so, dass ich im Prinzip vieles genau gegensätzlich gemacht habe, wie mein gesunder Menschenverstand mir das empfohlen hätte. Ein Beispiel war, es ist schon ewig her. Das war, glaube ich, 2018, wo ich noch, ähm für 30 € die Stunde Bürger und Bürgerinnen von der Arbeitsagentur gecoacht habe, um sich beruflich umzuorientieren, einen neuen Weg zu finden. Diesen Job habe ich abgesagt, obwohl ich dafür kein Marketing machen

musste. Das war wirklich wie Geld, was zur Tür hineinschneite. Ich habe natürlich dafür gearbeitet und hab dann auch die Leistung erbracht und musste Berichte schreiben dafür, und auch das habe ich gemacht. Aber ich hab den Job losgelassen, bevor ich wusste, wie ich ihn wirklich ersetzen kann. Ich habe dann letztlich ein Gruppenprogramm gestartet, was der zarte Beginn der Money Flow Academy war, die es ja heute gibt.

Aber dieses Risiko, also, etwas loszulassen, bevor das andere da ist, das empfehle ich nicht sofort zum Start, also zu sagen, ich kündige jetzt meinen Job und dann wird es schon. Das würde ich dir jetzt nicht empfehlen, da bin ich einfach, so, gehe ich den vorsichtig, vorsichtigeren Weg. Aber zu dem Zeitpunkt, wo ich da war, wusste ich, ich muss jetzt alles auf eine Karte setzen, ich muss meine Aufmerksamkeit komplett darauf lenken, und dann habe ich auch den ersten großen Erfolg geschafft. Das waren für mich 16.000 €, die ich dann verdient habe mit diesem Gruppencoaching, und das war einfach ein total wichtiger, wichtiger Impuls. Und nochmal normalerweise, also, ich hatte, damals war ich auch noch mit Leuten befreundet, die dann auch gesagt haben, such dir doch einen Teilzeitjob. Auch da spricht nichts dagegen, einen Teilzeitjob zu haben und dir währenddessen deinen Job auf deinem Business aufzubauen, deine Firma aufzubauen, deine Selbstständigkeit aufzubauen. Für mich war das aber nicht der richtige Weg, sondern ich war da schon drei Jahre selbstständig. Ich habe da wirklich, hab nur so rumgeguckt und diese Verbindlichkeit, die ich dadurch geschaffen habe und gesagt habe, nee, es gibt jetzt keinen Plan B mehr. Ich setze jetzt alles auf diese Karte. Ich hab schon so viel rumprobiert und so viel halbherzig

gemacht und immer Freelance Jobs gehabt oder wie diesen Coaching Job. Ich brauche das, ich will das nicht mehr, ich will jetzt wirklich ein Business aufbauen. Das war total wichtig. Aber das, was, üblicherweise hätte jemand gesagt, ja, nimm doch jetzt irgendwas, was sicher ist, was dich unterstützt, was dafür sorgt, dass deine Existenz gesichert ist, würde ich zu Beginn auch sagen: Ja, macht auf jeden Fall Sinn, oder das durch hast, hatte ich natürlich auch nicht. Aber dieses, diese Bereitschaft, dann auch wirklich was auf eine Karte zu setzen, bei mir, kombiniert mit einer sehr ausgeprägten Entschlossenheit, nicht aufzugeben, bis ich am Ziel bin, das funktionierte für mich, und und ich hole mir halt auch Unterstützung. Also inzwischen habe ich viel, viel mehr Unterstützung durch mein Team, Mitarbeiterinnen, und ich hole mir Unterstützung für alles, was ich nicht gut kann oder was ich einfach nicht mag, oder auch, was sich wiederholende Tätigkeiten sind, die andere genauso gut übernehmen können. Und ich werde da jetzt auch immer rigoroser, merke ich, weil mir immer klarer wird, was für meine Kunden wirklich wesentlich ist, und für meine Kunden ist es wesentlich, dass sie Mehrwert bekommen, kostenlosen Mehrwert, wie hier im Podcast oder auch in meinem Newsletter oder in den Social Media Posts. Das sind Dinge, die ich mache, also wo ich die Texte schreibe, wo ich die Folgen einspreche und wo ich halt jetzt mal so, wenn man das einfach so zusammenfassen würde, Mehrwert liefere, dir Impulse liefere, Tipps gebe, dich inspiriere, ja dich vielleicht auch im besten Falle in Bewegung bringe, dass du etwas umsetzt, was du dich vorher nicht getraut hast.

Und ich coache natürlich. Das ist etwas, was ich auch noch größtenteils selber mache. Das wird sich ändern. Es wird auch Gast Coaches geben, es wird auch andere Coaches geben. Da bin ich noch nicht ganz so weit, aber da freue ich mich schon total drauf, weil das auch etwas ist, was ich als Teilnehmerin sehr schätze und als Ergänzung total gerne wahrnehme, halt nicht nur von mir zu lernen, sondern auch von anderen großartigen Coaches zu lernen, und und ich habe natürlich mein Team, das habe ich schon gesagt, oder halt dann auch jemand wie meine Therapeutin oder auch die eine oder andere wunderbare Person in meinem Freundeskreis, die mich unterstützt, wenn ich mich mal privat irgendwie herausgefordert fühle. Und ich habe natürlich auch die Coaches, die ich noch beauftrage, in der Mastermind, wo ich bin, oder in den Coaching-Programmen, wo ich bin, wo ich durchgehend mich coachen lasse und mir da Termine buchen kann. Ähm, und ich lass mich wöchentlich, mindestens einmal privat und einmal beruflich coachen. Das sind sowohl Gruppen-Coachings, als auch, das gehört teilweise dazu, dass da so kurze 20 Minute 1-zu-1-Coachings drin sind, und das ist das, was ich eingangs schon gesagt habe. Das führt natürlich dazu, dass ich dann auch mit einem Thema kommen muss. Also die sitzen da und gucken mich mit großen Augen an und sagen, ja, was brauchst du denn heute, und da brauche ich eine Antwort darauf, und ähm, das kommt nicht von alleine, das muss sich auch vorbereiten. Ich hab auch so eine laufende Liste. Das ist vielleicht für dich auch noch ganz interessant. Was du übernehmen kannst, ist, dass ich mir halt immer, wenn ich eine Idee habe, was ein Coaching-Thema sein kann, also dass ich merke, hier erlebe ich gerade eine Herausforderung, keine Ahnung, Herausforderungen im Team oder eine Herausforderung, dass ich dem Selbstkonzept nicht wirklich

entspreche, dass ich irgendwie vielleicht schon in der Realität angekommen bin und und Dinge erlebe, die mein Gehirn noch gar nicht begriffen hat, dass ich diese Person jetzt bin, also diese integrative Transformation, wo mein Gehirn begreift, so, so lebe ich jetzt und Ah, so denke ich jetzt, das bleibt jetzt da, das ist jetzt so, das klingt bescheuert, aber ich muss da aktiv dran arbeiten, das passiert nicht von alleine. Das ist jetzt auch kein Problem, aber ich arbeite da gerne aktiv damit, oder, ähm ja, dann doch irgendwie wirklich die Frage, wo soll es denn hingehen und warum, was will ich denn noch alles erreichen, und warum nicht einfach aus dieser, Naja, ich mach das jetzt, weil ich ein Ziel brauche, sondern mir wirklich überlege, wie will ich denn leben, wie will ich arbeiten und gilt das noch, was ich vor einem halben Jahr ja wollte, oder hat sich das inzwischen verändert, kann ja durchaus sein, und da hole ich mir dann halt auch bestimmte Online Kurse dazu.

*Ich lese total gerne Bücher, auch Romane, also es muss nicht immer ein Sachbuch sein, und es muss auch nicht immer was, ein Persönlichkeitsentwicklungsbuch sein, wo man dann fleißig noch die Übung ausfüllt. Also, das mache ich auch, aber das ist wirklich ein Hobby von mir. Aber ich möchte halt auch einfach mal versinken in Büchern, in Romanen, in schönen Geschichten, und daraus lerne ich auch total viel. Und eines der wirklich wirklich schönen Bücher, die ich, weiß nicht, ist jetzt auch schon wieder eine ganze Weile her, *Where the Crawdads sing*, von Daliah Owen glaube ich, Delia Owens, ja, fast. Das Buch, fand ich total schön, und da geht's halt auch um eine junge Frau oder ein junges Mädchen, was im Prinzip nach und nach von ihrer*

Familie verlassen wird und so sich alleine durchschlägt, Biologin wird, weil sie so im Marshland lebt in den Südstaaten, in den USA, und hm, das hat also, das hat mich auch ganz berührt, so an vielen Punkten, wo so Themen aufploppen, die in meinem Leben auch relevant waren auf eine Art, und da ist dann auch ein Roman auch etwas, was, was halt einfach ja wirklich in mir was berührt und wo ich merke, Okay, da möchte ich auch mal ein Coaching dazu machen zu diesem Thema, oder ich nehme das mit in die Therapie, weil ich merke, da fühlt sich meine kleine Julia an etwas erinnert, was halt letztlich einen ganz anderen Kontext hat, aber wo halt was angestoßen wird, und insofern sind Romane halt auch total wunderbar, und selbst wenn sie einfach nur das Herz erwärmen oder irgendwie inspirieren. Ich lese auch gerne Biografien, also auch das ist ja ne einfach immer wieder eine Horizonterweiterung. Ich glaube, das ist das, was, was mein Gehirn so gerne mag, ist halt einfach, was dazuzulernen und auch zu beobachten oder nachzuvollziehen. Wie, wie gehen denn fiktive oder echte Charaktere oder Menschen mit Herausforderungen um? Wie war das gesellschaftlich noch vor ein paar Jahren? Womit müssten sich unterschiedliche kulturelle Kreise auseinandersetzen? All das inspiriert mich total.

Ja, und dann auch ganz praktisch, habe ich auch schon tausendmal erwähnt, kann ich nicht oft genug sagen, ich treibe wirklich regelmäßig Sport und setze mir da auch Ziele und hab meine Sport Buddys an meiner Seite, die mir auch helfen, da dran zu bleiben und mich verbindlich zu halten. Da hatte ich letztlich auch eine superlustige Situation, wo ich irgendwie auf den Regenradar geguckt habe und dachte, so nee, es wird

echt verdammt nass und die Laufrunde absagen wollte mit einem Freund von mir, und er hatte die Nachricht gar nicht gesehen und stand dann einfach auf der Matte, oder ich hatte dann auch begriffen, okay, kommt keine Antwort, dann gehen wir wohl doch, und dann hat es letztlich gar nicht so doll geregnet, wie es angekündigt war, und ich war total froh, weil wenn ich das alleine für mich entschieden hätte, wäre ich nicht gegangen, und ich hätte mich dann geärgert, weil mir diese Bewegung einfach so wahnsinnig gut tut, und das kannst du für dich ja sehen, welche Dosis du da brauchst. Ich brauche da ne ziemlich heftige Dosis und merke aber, das ist einfach mein Ausgleich. Damit baue ich Stress ab, damit baue ich Glücksgefühle auf. Das ist für mich auch ein soziales Zusammenkommen, entweder in der Gruppe oder auch in so eine 1:1-Situation, und das ist einfach total schön, und das ist wirklich so in Fleisch und Blut übergegangen. Ich bin einfach jemand, die sehr viel Sport macht und das braucht und gerne mag und da halt auch Expert:innen an meiner Seite hat. Also, ich habe ganz tolle Lauftechnik-Trainer, da muss ich mal wieder hingehen, und auch Marcel, mein Bootcamp-Trainer ist total super, und ich hasse das zwar immer, wenn er bei den Übungen kommt und korrigiert, weil es ist einfach immer viel anstrengender und natürlich auch viel wirkungsvoller, wenn wir es so machen, wie wie es wirklich sein soll, und in dem Moment mag ich das nicht, einfach weil es so anstrengend ist. Aber ich sehe halt auch über die Jahre, wie das meinen Körper verändert hat, wie viel stärker ich bin, wie viel fitter ich bin, wie viel mehr ich mir auch zutraue, auch da. Das hat ganz, ganz viel mit meinen Mindset verändert, total diese, meine Business-Entwicklung auch total unterstützt, wirklich auch diese körperliche Kraft zu haben und diese körperliche Fitness zu erleben, und

definitiv ein ganz, ganz wichtiger Aspekt für meinen Erfolg. Das heißt jetzt nicht, dass du das genauso machen musst, aber dass du für dich halt einfach schaust, was ist das bei dir. Vielleicht ist es bei dir, dass du Musik machst und dich ganz anders entspannst. Vielleicht brauchst du nicht so viel aktive Entspannung, sondern eine andere Form der Entspannung. Für mich ist es halt wirklich der Sport.

Ähm, dann habe ich noch - Lange Folge heute. Ich hoffe, es macht dir Spaß, mir zuzuhören. Ich investiere Geld, Zeit und Energie und Sorge dafür, dass sich diese Investitionen auch für mich lohnt. Ich investiere auch Zeit, Geld und Energie in Reisen, auch in berufliche Reisen, wo ich zu meinen Coaches fliege, die halt in den USA sind, auch zu den Kolleginnen, die ich in den USA habe. Ähm, das sorgt momentan nicht für eine besonders gute Öko-Bilanz bei mir, aber das ist total wichtig für mich, um dieses Zugehörigkeitsgefühl auch bei Coaches zu haben, und ich finde diese Art von Austausch bisher nicht in Deutschland, also wenn ich den hier finde, super. Ich habe jetzt die ersten Kolleginnen hier und freue mich auch und will das auch aufbauen oder zumindest die europäischen Kontakte, die ich hab, auch noch mehr pflegen, damit wir halt viel simpler und einfacher und in den gleichen Zeitzonen zusammenkommen. Aber ja, es ist auch viel in den USA. Die sind einfach weiter, was die Forschung angeht, die sind einfach weiter, was das unternehmerische Denken angeht, und auch die ganze Branche, die ganze Coaching-Branche ist viel weiter, und da lasse ich mich gerne inspirieren, und das ist aber auch nicht nur angenehm, weil da werde ich natürlich auch total herausgefordert, immer wieder ins kalte Wasser

geschmissen oder lasse mich halt auch gerne ins kalte Wasser schmeißen. Und das ist aber auch ein ganz wichtiger Aspekt, dass ich bereit bin, mit jeder Transformation durch Unsicherheit oder auch Verwirrung, also wirklich so im Kopf auch ganz viel Trauer, die ich dann erlebe, Enttäuschung, Frustration oder auch so ein Gefühl von Überwältigung, also das erlebe ich auch alles, auch wenn das vielleicht nicht so sichtbar nach außen ist, diese Gefühle wirklich alle zuzulassen und auch da durchzugehen. Ähm, ich hatte es auch schon an anderer Stelle mal erwähnt. Ich habe tatsächlich so ein perfektionistisch denkendes Gehirn und habe ganz viele Phantasien, wie Dinge aussehen werden in der Zukunft. Also da malt mein Gehirn wirklich in absoluten rosaroten Farben, und das sorgt dafür, dass ich meistens enttäuscht bin, wenn ich meine Ziele erreiche, einfach dadurch, dass ich erkenne, dass ich immer noch Mensch bin und die menschliche Erfahrung halt einfach nicht nur rosarot ist, und natürlich verstandesmäßig, kognitiv verstehe ich das, dass das nicht nur rosarot sein wird. Aber da ist so ein Teil in mir, die möchte es einfach perfekt haben und wunderschön haben und dass die Engel anfangen zu singen und alles gut ist und alle sich lieb haben und wirklich so ein Disney Happy End entsteht. Und so ist das Leben halt nicht, und das habe ich inzwischen verstanden, dass das wieder und wieder und wieder passiert, und inzwischen antizipiere ich das. Also ich rechne damit, dass ich auch enttäuscht sein werde, wenn ich ein Ziel erreiche. Ich bin auch happy, und ich freue mich, und ich manchmal kann ich es auch nicht fassen. Das ist so ein wirklich ein lustiges Gefühls-Bad und zwischendurch bin ich natürlich auch frustriert und hab keinen Bock mehr. Also, das darf alles sein.

Aber und das ist jetzt tatsächlich das letzte, was ich da noch mitgeben möchte, was zu meiner Formel für den Erfolg führt oder was einfach, was mich ausmacht. Ich gebe nicht auf, bis ich an meinem Ziel ankomme, es sei denn, dieses Ziel macht für mich überhaupt keinen Sinn mehr. Aber das ist ganz selten der Fall, weil ich wirklich sehr, sehr bewusst mir ein Ziel setze und dann auch darauf hin arbeite. Aber ich bin wirklich bereit, dran zu bleiben, auch wenn ich Phasen habe, wo ich ein bisschen locker lasse oder wo ich vielleicht auch Zweifel habe, dass ich es schaffen werde. Mir macht das Spaß, auch da fasziniert zuzuschauen und neugierig zu sein, wie viel länger vielleicht etwas dauert, als ich dachte. Ich überschätze mich ganz oft. Ich überschätze mich ganz oft in dem, was ich in einer gewissen Zeit schaffen kann, dass ist auch nicht ohne Probleme, vielleicht auch nicht ohne Probleme, vor allem für mein Team. Aber ich werde auch immer besser darin, das einschätzen zu können, auch wenn ich mich grundsätzlich auch überschätze, und ich glaube, so ein grundsätzlicher, leichter Größenwahn und auch so eine Überschätzung ist als Unternehmerin auch total hilfreich, da auch so eine gewisse Naivität zu haben und zu denken, so, ja, klar kann ich das, weil sonst läuft man ja gar nicht erst los. Und das, finde ich, ist ein ganz, ganz schöner Teil, der aber auch negative Aspekte hat, und dann habe ich aber diese Verbindlichkeit mir selbst gegenüber, die auch negative Anteile hat. Also es ist einerseits dieses, ich kann mich total auf mich verlassen, und dann beiß ich mich aber auch manchmal fest oder arbeite dann doch zu viel oder nehme eben ne Sache dann doch zu ernst. Und da werde ich immer besser darin, auch zu sagen, so, hey, komm, jetzt entspann dich

mal hier oder mach hier mal los, oder jetzt mach da mal Feierabend, und eigentlich ist doch alles nur ein Spiel, und das ist das, was ich jetzt immer mehr erlebe, weil es nicht mehr um diese absolute Existenz geht oder ich eine gewisse Sicherheit habe, auch in meinem Selbstkonzept, und ich vieles verstanden habe. Ich verstehe, wie ich Geld verdiene, ich verstehe, wie diese Prinzipien funktionieren. Ich verstehe grundsätzlich, wie ich ein Business führen kann. Ich weiß, wie der Coaching-Markt funktioniert, ich weiß, wie Marketing, wie Sales funktioniert, und ich habe eine Riesen-Begeisterung für all diese Themen, und es gibt Herausforderungen damit, und da einfach zu sagen, ich nehme das komplette Paket, ich, ich will gar nicht nur die positiven Aspekte haben, auch wenn ich im Moment keinen Bock habe auf die negativen Dinge, die auf dem Weg einfach auftauchen werden. Dinge passieren nicht so, wie wir sie uns vorstellen. Es tauchen immer irgendwelche Hindernisse auf, irgendwas funktioniert dann doch nicht so richtig, oder irgendwas haben wir dann doch nicht beachtet. Es ist einfach so, und ich will, also, dass das, was Gary Vee auch ständig sagt, dieses Love the Journey, Learn to love the process - Darum geht's, wirklich den Weg zu genießen, und darin werde ich immer immer besser. Ich lass das Ziel nicht aus den Augen, aus den Augen und sage auch nicht, ich schau mal, ob ich da ankomme. Ich versuch's mal, dahin zu gehen. Ich weiß, dass ich da ankomme, aber es ist mir relativ egal, wie lange ich dafür brauche, und es ist mir relativ egal, was da unterwegs passiert, auch wenn es sehr viel komplizierter und herausfordernder wird, als ich mir das vorstelle. Und manchmal ist es auch sehr viel leichter, und es geht sehr viel schneller, als ich mir das vorgestellt habe. Und diese Mischung und die Bereitschaft, wirklich alles anzunehmen, alles Gute, alles Schlechte, alles Leichte, alles

Herausfordernde und Schwere, das würde ich sagen, ist das allerwichtigste. Einfach zu sagen, ich hätte gerne das gesamte Paket. Ich hätte gerne alles auf der Karte - Auch etwas, was ich jetzt ein paarmal schon gemacht habe, dieses Jahr und letztes Jahr, wirklich faktisch im Hotel, einfach im Restaurant alles zu bestellen, sagen, wir nehmen alles. Da hab ich mir einen Kindheitstraum erfüllt. Wunderbar! Ja, das lohnt sich.

So: Das waren jetzt X Punkte. Ich habe nicht mitgezählt, wie viele es waren viele, viele Punkte, von denen ich überzeugt bin, dass sie zu meinem Erfolg geführt haben. Und was Erfolg für dich heißt, kannst du ja für dich festlegen. Ich mach das jetzt fest an meinen Businesszahlen und auch an meiner Zufriedenheit und an dem Grad, wie ich glaube, authentisch zu sein. Und ich habe das Gefühl, diese Reise, die ich jetzt seit keine Ahnung zehn, 15 Jahren gehe, die führt mich immer mehr zu mir. Also momentan würde ich sagen, so authentisch, wie ich jetzt bin, war ich noch nie. Und das ist auch ganz schön hier in dem Podcast Studio. Ich fühl mich hier so wohl, und es ist so kuschelig und nett, dass ich hier viel mehr ausplauder, als ich normalerweise tun würde, als ich auch tun würde, wenn ich in die Kamera schauen würde oder mir jetzt live jemand zuhören würde. Und in dem Sinne bin ich mir sicher, dass du vieles über mich erfahren hast, was du noch nicht wusstest, und ich würde sagen, pick dir doch eine Sache raus, wo du dachtest, so, das könnte ich auch mal machen. Das ist doch ein guter Ansatz, um dann für dich zu definieren oder für dich einfach zu sagen, das ist jetzt etwas, was ich in

mein Leben integrieren möchte und für mein Business nutzen möchte, und schau mal, wo du dann da landest.

Also, habe eine wunderschöne Woche, lass es dir gut gehen, und ich bin gespannt, was du umsetzen wirst. Bis nächste Woche!

Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, willst du unbedingt beim Mindset Bootcamp dabei sein. Denn manchmal ist dir nicht bewusst, welche Gedanken dich in deiner Selbstständigkeit ausbremsen, und die gilt es zu erkennen. Und du weißt auch manchmal nicht, wie du deinen Fokus auf unterstützendere Gedanken ausrichten kannst. Und genau dafür habe ich das kostenlose Mindset Bootcamp entwickelt. Das sind insgesamt fünf einstündige Online Workshops, die ich ab dem 27. März live gebe, und du kannst dich ganz einfach anmelden über den Link, <https://julia-lakaemper.com/mindset-bootcamp/> und wir senden dir alle Infos per Mail zu, damit du dabei sein kannst. Wir brauchen nur deine E-Mail-Adresse für die Teilnahme vom 27. bis 31. März an den Online Workshops vom Mindset Bootcamp. Das kostet dich keinen Cent. Ich freue mich riesig, wenn du dabei bist. Ich habe das Mindset Bootcamp im letzten Jahr entwickelt und im August das erste Mal gegeben, und es hat für große Furore und Begeisterung gesorgt. Also, wenn du in deiner Selbstständigkeit wachsen willst, wenn du dein Money Mindset und dein Business Mindset aufs nächste Level heben willst, dann bist du da genau richtig. Melde dich jetzt an unter

<https://julia-lakaemper.com/mindset-bootcamp/> Und ich freue mich riesig,
dich dann bei den Online Workshops zu erleben. Bis dahin!