

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 65:

Schwanger, Mutter & selbständig erfolgreich – mit Dr. Stefanie Gerke, Claudia Feldtenzer und Dr. Johanna Disselhoff



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 65.

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, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Drei schwangere Frauen, drei Businessse

Julia: So, heute im Podcast Studio habe ich nicht nur drei erwachsene Gäste, sondern auch drei ungeborene Gäste. Das ist ein ganz spezieller Podcast. Zu Gast heute haben wir Dr. Stefanie Gerke, Dr. Johanna Disselhoff und Claudia Feldtenzer. Und ich bin auch da. Und ich würde euch sehr bitten, euch mal vorzustellen, euer Business vorzustellen und

auch gerne etwas zu dem ungeborenen Kind zu sagen. Ihr seid alle drei schwanger. Find ich Mega, also Steffi, magst du anfangen?

Stefanie: Sehr gerne danke. Ich freue mich total, dass ich hier sein darf und dass wir diese Runde zusammenbekommen haben, dass das auch noch so klappt vor den ganzen Geburten. Ja, genau, also ich bin Dr.

Stefanie Gerke, das Doktor können wir eigentlich auch weglassen. Ich bin systemische Coach, und ich helfe insbesondere Menschen, die darunter leiden, dass sie immer alles allen recht machen wollen und sich total entzweireißen, um auf allen Hochzeiten tanzen zu können. Und darüber vergessen dessen, was sie eigentlich selber wollen und brauchen, wer sie eigentlich wirklich sind. Und auf Englisch gibt es da den schönen Begriff People Pleaser dafür, also Coachin für People Pleaser. Und genau. Bei mir lernen sie dann, nein zu sagen zu Dingen, die nicht unbedingt nötig sind, und wieder sich mehr mit sich selbst zu verbinden und zu schauen, was brauche ich eigentlich? Ein sehr wichtiger Prozess, den ich selber durchlaufen habe. Weswegen ich jetzt aber auch schwanger hier sitze, weil ich zu bestimmten Dingen nein gesagt habe, die mir nicht so wichtig waren, und mich für Dinge eingesetzt habe, die mir wichtig waren, wie zum Beispiel jetzt auch noch dieses Kind zu bekommen. Trotz Selbstständigkeit und Zweifel und Ängsten, worüber wir sicherlich noch heute reden werden.

Julia: Auf jeden Fall.

Stefanie: Genau und ich bin jetzt im siebten Monat und ist eine ganz spannende Zeit, kann ich sagen.

Julia: Und das ist dein erstes Kind?

Stefanie: Ist mein erstes Kind, genau. Das hat, glaube ich, auch viel zu diesen Sorgen, Ängsten und so weiter beigetragen, weil ich einfach nicht genau wusste, was auf mich zukommt. Und genau, weil man halt diese ganzen Erfahrungen alle zum ersten Mal macht. Aber ich weiß nicht vielleicht, dass es beim zweiten Kind auch nicht anders. Nicht gespannt jetzt gleich mal.

Julia: Das hören wir jetzt gleich mal. Johanna, magst du weitermachen?

Johanna: Ja Julia, vielen, vielen Dank, dass ich dabei sein darf im Podcast. Mein Name ist Dr. Johanna Disselhoff. Ich bin Psychologin und Expertin für Psychosomatik und biete einen Selbsthypnose lernen Onlinekurs an, der darauf ausgerichtet ist, psychosomatische Symptome zu lösen. Und biete auch Eins-zu-eins Sitzungen mit mir an. Und ich bin jetzt im achten Monat, und ich habe auch schon eine vierjährige Tochter. Und ich kann direkt sagen, Stefanie, wenn man weiß, was kommt, macht es auch nicht unbedingt besser.

Stefanie: Das glaube ich.

Julia: Sehr schön, okay, super. Claudia, magst du dann weitermachen?

Julia: Ja gerne. Also ich bin Claudia Feldtenzer. Ich bin auch Coach, zertifizierter Coach bei der Life Coach School, und ich habe über zwölf Jahre im Verlag gearbeitet, was dazu zu einer Kombination führt, sich Autorinnen dabei unterstütze, sichtbar zu werden in der Branche, Online, in den Medien und gut zu verhandeln. Also, ich helfe ihnen so mit

Branchenwissen und Mindset Arbeit. Und genau ich zeige ihnen, was sie brauchen, damit sie erfolgreich sind mit ihren Büchern und ihr Marketing. Und ich bin wahrscheinlich die, die am weitesten ist, weil das Baby bald kommt. Ich bin schon in der sechsunddreißigsten Woche, bedeutet ja noch einen Monat circa. Und ja, ich habe schon einen fünfjährigen Sohn, bei mir war es tatsächlich dadurch, dass er fünf ist, schon ein bisschen entspannter als bei Johanna vielleicht, aber ja andere Herausforderungen stattdessen.

Welchen Herausforderungen sich durch dieses Lebensereignis gestellt werden wollen

Julia: Ja, okay, super. Vielen, vielen Dank, und schön, dass ihr auch bereit seid, über dieses Thema zu sprechen. Weil ich finde es so... Also Steffi und Claudia ihr wart ja zusammen in der Mastermind. Du hast dich jetzt entschieden, ne Pause zu machen, Claudia macht weiter und auch so für mich war das total spannend zu sehen, was macht, diese Schwangerschaft, dieses Thema, dieses Lebensereignis sozusagen mit euch in euren Köpfen. Und weil ich mit Johanna regelmäßig im Austausch bin und wir halt auch über das Thema Schwangerschaft dann gesprochen haben. Und ich selber überhaupt nichts dazu beitragen kann, fand ich das total schön, euch jetzt mal alle zeitgleich einzuladen und zu schauen, welche Lösungen ihr gefunden habt, um jetzt einerseits eure Selbstständigkeit weiter voranzutreiben und welche Entscheidungen ihr getroffen habt. Aber auch, was du schon gesagt hast Steffi, also auch welche Ängste und Sorgen oder Zweifel zwischendurch aufgetaucht sind, wie ihr damit umgegangen seid. Und ja, ich würde mal sagen, Steffi wie

war das für dich als du wusstest, okay, jetzt bin ich schwanger. Ich bin gerade noch im Aufbau meiner Selbstständigkeit. Das ist noch nicht so superstabil, dass ich denke: Okay, mein Business hält mich. Wie hast du das erlebt?

Stefanie: Ja, ich bin ganz am Anfang der Mastermind... Ich bin ehrlich gesagt schon schwanger in die Mastermind gekommen, wusste ich aber noch nicht. Also war geplant, aber war noch wirklich super am Anfang, dass man das noch gar nicht testen konnte. Und das heißt, die Mastermind hat mich da total schön begleitet diese ersten sechs Monate. Das war wirklich total gut, weil bei mir tatsächlich sich ganz schön viele Blockaden im Kopf aufgebaut haben. Genau wie du sagst, meine Selbstständigkeit beruht voll und ganz auf meinem kompletten Einsatz. Also, ich habe niemanden, der mir irgendwas abnimmt, ich habe keine Mitarbeiter:innen, ich habe keine, ich hatte keinen Ersatz für mich oder sowas. Das heißt, ich habe mir unglaublich viele Gedanken gemacht. Wie soll denn das eigentlich gehen, wenn es mir nicht gut geht, zum Beispiel in der Schwangerschaft, kann ja auch sein. Also, ich hatte jetzt zum Glück eine wundervolle Schwangerschaft. Mir ging es die ganze Zeit über echt richtig gut, außer dass ich ab und zu mir am Anfang wirklich sehr müde war. Aber das weiß man ja alles vorher nicht. Und mein Gehirn ist auch gerne schnell in so einem Katastrophen-Modus, so dass ich dann schnell denke, irgendwie: Oh Gott mit meinem Alltag. Ich bin 39, und wie soll das alles gehen? Ich hatte superschnell viele Horrorszenarien im Kopf, die man immer mal so zugespielt bekommt. Man hört ja ab und zu mal so Geschichten von wegen, musste die ganze Schwangerschaft über liegen

und konnte gar nicht mehr arbeiten und so weiter und so fort. Und wie das Gehirn dann so ist, spielt es einem gerne mal diese Szenarien rein. Und die Mindset Arbeit hat wirklich total geholfen, ab und zu mal wieder so wirklich runterzukommen und zu sagen: Okay, aber was wissen ja eigentlich jetzt gerade Status quo? Und mir geht es doch eigentlich ganz gut. Genau, und ich habe auf jeden Fall genau, wie du vorhin schon gesagt hast in der Einführung diese harte Deadline, die war für mich total interessant, weil ich dachte immer: Okay, ich hab jetzt noch, weiß ich nicht, sieben, acht Monate, um irgendwie richtig volle Power zu arbeiten. Aber was mache ich denn dann zum Beispiel jetzt wir nehmen auf im August, Anfang Oktober soll mein Baby kommen. Was mache ich denn dann zum Beispiel im August? Wie kann ich denn im August noch Geld verdienen, wenn das, was ich verkaufe an meine Klient:innen oder was ich den anbiete, ist ein 3.Monats-Paket. Also, wie sollen das gehen überhaupt? Also ich hatte ganz viele Fragen, wie soll das gehen? Was oder beziehungsweise eigentlich das geht doch nicht. So und durch das Coaching mit dir, den Austausch mit der Gruppe, auch Austausch nochmal so bilateral mit Claudia, das war auch total super. Wurden immer mehr so Schranken in meinem Kopf gelöst und Handbremsen gelöst, und du hast auch einfach irgendwann mal zu mir gesagt, so: Ja, dann verkaufst du halt am Ende ein kürzeres Paket. So ist doch okay. Und genau das passiert gerade. Also ich habe jetzt gerade im August unglaublich viele neue Anfragen nochmal bekommen. Ich habe sogar Ende Juli nochmal zwei komplette Pakete verkauft, mit den Klientinnen und gesagt, dann machen wir es halt kurz und knackig und so ein Deep Dive sozusagen und halt eher intensiv und in diesem einen Monat noch.

Und das funktioniert total gut. Und ich habe aber einfach irgendwie gedacht: Nee, das geht doch nicht. Vor allem weil wir am Anfang der Mastermind ja auch uns darauf konzentriert haben, ein simples Angebot zu erstellen, und bei mir war das dieses 3-Monats-Paket. Und dann war ich irgendwie so fixiert auf dieses 3-Monats-Paket, das ich dachte, das kann ich doch dann nicht einfach kürzen und so. Aber natürlich geht da. Also es geht alles irgendwie, und ich finde immer eine Lösung. Das war dann auch irgendwann so ein Leitspruch, der mir total geholfen hat. Und ja, also das vielleicht so in Kürze erst mal was da so... Diese harte Deadline hat mich wirklich so ein bisschen verwirrt. Und für mich war auch jetzt noch auch immer noch ein bisschen Fragezeichen. Wann fange ich wieder an, weil ist mein erstes Kind. Ich habe überhaupt keine Vorstellung davon, wie sehr mich das beanspruchen wird. Und ich habe auch Lust, mich dem total zu widmen, und kann mir jetzt gerade noch überhaupt nicht vorstellen, wann ich wieder bereit bin, wieder einzusteigen sozusagen. Finde ich aber auch gerade eigentlich ganz okay so. Und das ist das Schöne an dieser Selbstständigkeit, dass man sich das ja dann halt einfach wirklich selber einteilen kann und nicht mit irgendwelchen Vorgesetzten absprechen muss. Und ich erlaube mir gerade auch diese Offenheit nach hinten rauszusagen: Okay, dann werde ich meinen Klient:innen per Newsletter und Social Media kommunizieren, wenn ich wieder einsteige, und das wird gehen, es wird irgendwie okay sein.

Julia: Ja, ja, super, super, superspannend. Vielen Dank. Johanna, bei dir war das ja so, dass du, als du deine Tochter bekommen hast, hast du

bestimmte Entscheidungen getroffen bezüglich deiner Selbstständigkeit, und jetzt hast du ganz andere Lösungen gefunden. Magst du mal erzählen, wie das bei deinem ersten Kind war und wie du jetzt deine Schwangerschaft erlebst, also in Bezug auf dein Business und welche Entscheidungen du getroffen hast?

Johanna: Ja, das war, das war total unterschiedlich. Also damals, da war ich noch nicht in dieser Coaching Welt. Da hatte ich noch eine psychologische Praxis mit Klienten, die so stundenweise gekommen sind, jede Woche. Und da, als ich dann schwanger war, habe ich gemerkt, die Arbeit geht mir viel näher, als ich das gewohnt war. Also das war mir... Auf einmal habe ich mich da sehr überfordert gefühlt. Das ist was, was ich als Psychologin vorher noch nie hatte, seitdem auch nie wieder hatte. Also da habe ich wirklich gemerkt: Okay, das bringt mich irgendwie gerade an meine Grenzen. Und ich hatte alle möglichen Ideen, wie ich diese Praxis weiterlaufen lassen könnte, auch im Mutterschutz und danach. Aber ich hatte nicht die Unterstützung, um das umzusetzen. Und damit meine ich jetzt nicht, dass ich nicht Leute hatte, die mir geholfen hätten. Oder ich kenne ja auch genug andere Psychologin, Psychologen, Kollegen. Aber ich hatte nicht dieses Coaching, was ich jetzt habe. Und dadurch, dass ich so überfordert war und mir alles zu viel war, konnte ich da auch nicht sinnvoll in die Zukunft planen. Und was ich dann damals entschieden habe, war... Ich habe dann damals alle bestehenden Klient:innen, die ich hatte noch auslaufen lassen. Also, da haben wir noch die Sitzungen fertig gemacht. So viel Zeit war ja dann noch. Und ich habe einfach niemand Neues mehr angenommen, sodass das nach und

nach ausgelaufen ist. Und das hat dazu geführt, dass in dem Jahr, wo meine Tochter zur Welt kam, ich kaum Einnahmen hatte. Und danach, ich habe nach der Geburt nur drei Monate Elternzeit genommen damals und dann wieder angefangen mit ein paar Klienten pro Woche, aber ich musste dann im Prinzip alles wieder neu aufbauen. Und das war rückblickend eigentlich total unsinnig. Also, ich habe mir da völlig unsinnig dieses gutlaufende Business zugemacht, auslaufen lassen. Und ich glaube, wenn ich da schon das Coaching gehabt hätte, was ich seitdem habe, wo ich zum Glück dann nach und nach in diese Coaching Bubble reingekommen bin. Und wir haben uns ja dann auch durch unsere gemeinsame Mastermind kennengelernt, wo wir vor fast zwei Jahren angefangen haben, Ende 21. Und da merke ich, da gehe ich jetzt völlig anders dran, an diese ganzen Entscheidungen. Also auch als ich, als ich jetzt rausgefunden hab, Anfang des Jahres, dass ich schwanger bin. Erstens habe ich vorher mir schon vorher mir drüber Gedanken gemacht, wie kann das Aussehen und wie kann das funktionieren? Und als ich dann schwanger war, habe ich sehr viel Coaching dazu bekommen, all diese Blockaden, die man so hat und ich auch in der letzten Schwangerschaft hatte, wirklich anzugucken und zu gucken, was kann ich jetzt schon in die Wege leiten? Ich habe dann angefangen, mit meiner virtuellen Assistentin dran zu arbeiten, dass sie die Launches vorbereiten, kann für den Kurs und ich das nicht mehr alles alleine machen muss, sodass ich da unabhängiger werde und es nicht mehr nur an mir hängt. So wie Stefanie das gerade gesagt hat, weil wir sind halt eigentlich so eine One Women Show, glaube ich, alle drei. Und da an so einen Punkt zu kommen, wo man da ein bisschen rauskommt und Sachen auch ohne mich laufen

können, das war für mich ein ganz wichtiger Schritt zu wissen. Okay, mein Kurs kann laufen, ohne dass ich viel machen muss, und meine Assistentin, wir hatten dann ja auch noch Zeit. Also, wir hatten seitdem drei Launches, wo wir das oder zwei oder drei Launches, wo wir das üben konnten. Wie das funktioniert, wenn sie mehr übernimmt und ich da weniger mache. Und dann habe ich auch angefangen, dann habe ich irgendwann gemerkt, dass ich ein Plan brauche für die Babypause. Die wird wieder nicht lange sein. Also, ich werde... Aber, wie Stefanie ja auch schon gesagt hat, man weiß es ja nie, was da kommt. Man weiß nie, wie geht es im Kind, wie geht es einem selber nach der Geburt, und da muss man sich erst mal ein bisschen Raum lassen. Also, ich plane keine lange Pause diesmal, aber man weiß ja nie, wie es wird. Ich habe aber für die Zeit, die ich Pause machen möchte, eine Kollegin engagiert, die dann mit meinen Eins-zu-eins Klientinnen zwei wöchentliche Workshops macht, sodass ich weiß, die sind versorgt, und die haben ein Ansprechpartner in der Zeit. Und ich kann weiterverkaufen. Also, ich kann auch jetzt weiter Pakete verkaufen. Und das schöne ist, ich gebe meinen Klientinnen, die jetzt ins Eins-zu-eins kommen, dieses Baby Pausenprogramm, so nenne ich das, als Bonus mit dazu. Das heißt, die kriegen im Prinzip drei Monate mehr. Und dadurch kann ich das natürlich jetzt auch trotzdem... Oder konnte ich das auch trotzdem jetzt gut verkaufen, weil ich das Gefühl hatte, die kriegen ja so viel dazu. Und gar nicht das Gefühl hatte, denen fehlt dann was. Das war für mich so der entscheidende Gamechanger oder dieses, wo es so klick gemacht hat in meinem Kopf, und da weiß ich auch noch, das haben.. Da hast du mir sehr geholfen, Julia, da auch zu diesem Punkt zu kommen. Wo wir da darüber

gesprachen haben, und zu sehen, das ist kein Verlust für die Klienten, sondern die kriegen ja viel, viel mehr, als sie eigentlich kriegen. Und dadurch kann ich das auch viel besser verkaufen. Und da merke ich wirklich dieses Jahr, was das für ein riesiger Unterschied ist durch diesen Coaching Support, den ich habe, und durch dieses andere Mindset. Und ich bin auch gar nicht mehr in diesem Überforderungsgefühl. Oder wenn ich da reinrutsche, bin ich sehr schnell wieder raus, weil ich durch dieses Coaching, dieses kontinuierliche Coaching einfach gelernt habe, mich da sehr schnell wieder rauszuholen und mich sehr auf das zu fokussieren, was mir wichtig ist und was mir guttut. Und es hat mich auch durch die ersten Monate der Schwangerschaft gebracht, wo es mir echt nicht gut ging, wo ich immer so viel Übelkeit hatte und die Übelkeit eigentlich den ganzen Tag gehalten hat und ich mich kaum konzentrieren konnte. Und es mir echt schwergefallen ist, meine Arbeit zu machen. Und da hat auch dieses Coaching wirklich extrem geholfen, in diesem Mindset zu bleiben, von das geht vorbei, das ist nur eine Phase, und es wird alles gut. Und da nicht irgendwelche Entscheidungen zu treffen, weil ich glaube, das war mein Fehler in der ersten Schwangerschaft, dass ich aus dieser Überforderung, aus dieser körperlichen Überlastung dann Entscheidungen getroffen habe für meine Selbstständigkeit.

Julia: Ja, ja. Gar nicht so sehr aus dieser CEO-Brille, sozusagen sondern eher aus der schwangeren Position dann Business Entscheidungen getroffen.

Johanna: Aus Angst und Panik.

Julia: Ja, ja klar. Und das ist, dass diese, dieses Bewusstsein ist ja echt total Goldwert. Und ich fand das auch total inspiriert, weil wir unser gemeinsamer Coach Stacy... Wir haben halt, oder wir haben ja das Programm begonnen, als sie hochschwanger war. Und da war sie halt auf dem Level, wo sie 10 Millionen Dollar Umsatz im Jahr gemacht hat, und sie hat halt auch selbst... Also, sie musste halt auch wegen Krankheit oder wegen Problemen in der Schwangerschaft viele Pausen machen. Und ich fand das so interessant, dass mir das als Teilnehmerin in dem Programm bei ihr überhaupt gar nicht so aufgefallen ist, weil sie halt ein System hatte, was das aufgefangen hat. Und mir ist das auch gar nicht aufgefallen. Oder ich hatte gar nicht das Bedürfnis, so direkt von ihr gecoacht zu werden in dem Programm, weil sie andere großartige Coaches im Programm hatte, die das erledigt haben. Und ich dachte, weil ich neu in dem Programm war, dachte ich, das ist einfach so. Und später habe ich dann halt festgestellt, so: Oh nee, das war einfach so, weil Stacy schwanger war und weil sie viel öfter krank war, als sie dachte, und das hat mich halt auch inspiriert, nochmal ganz anders über euch auch zu coachen oder neue Möglichkeiten aufzuzeigen was geht. Also da irgendwie so ein 12 Millionen Business zu führen, wenn du, oder eben auch nicht zu führen, also ein Team aufgebaut zu haben, was in 10 bis 12 Millionen Business halten kann, auch wenn du in deiner Schwangerschaft total anders mit deinem Körper umgehen musst, als du es vielleicht hattest. Oder bei ihr war es dann auch, dass sie irgendwie nach der Schwangerschaft Probleme hatte und so. Also das fand ich total inspirierend. Und es hat so meine Haltung auf das Thema total verändert und auch zu sehen, das muss kein Zeitraum sein, wo gar nichts passiert

im Business. Genau wie du das sagst, Johanna, wo halt einfach so der Deckel zugeklappt wird und gesagt wird, so, das war es jetzt, jetzt muss ich hier raus, jetzt kann ich hier nichts leisten. Und dann dieser Deckel wieder aufgeklappt wird auf eine ganz andere Art.

Johanna: Ja, und ich glaube, das ist aber das, was wir glauben in unserer Gesellschaft, dass das so sein muss als Mama, dass wir schwanger werden. Und dann machen wir langsamer. Und dann geht es uns sowieso irgendwann schlecht. Und dann gehen wir in Mutterschutz. Und dann sind wir mal zwei Jahre weg.

Julia: Und das mindestens.

Johanna: Minimum. Und das war irgendwie noch nie mein Konzept. Und da merke ich jetzt, dass mir das einfach viel, viel besser geht nicht mehr mit solchen Ideen da dran zu gehen, sondern wirklich mit diesem intensiven Coaching, um mich einfach durch alle diese Blockaden in meinem Kopf durchzucoachen und zu gucken, warum denke ich das, und stimmt das wirklich? Und ganz oft komme ich dahin, dass ich merke, ich habe teilweise die Vorbilder nicht gehabt, ich habe nicht gewusst, wie ich es machen soll, und hab dadurch Panik gehabt, gleichzeitig dann dieser körperliche Zustand, der einem zusetzt. Und da bin ich auch an den Punkt gekommen, jetzt in der aktuellen Schwangerschaft, dass ich realisiert habe, das ist ja nicht nur für die Schwangerschaft wichtig, sich solche Systeme aufzubauen, sondern das ist ja auch, wenn ich mal krank werde oder ein Kind mal krank wird, Goldwert, wenn ich Systeme am Laufen habe, die dafür sorgen, dass ich trotzdem Geld verdienen kann. Vielleicht dann nicht direkt so viel wie vorher, aber zumindest, dass ein

Grundeinkommen da ist. Und das wird mir immer mehr bewusst, wie wichtig das ist, dass wir so denken und nicht nur da dran, was die Gesellschaft denkt, wie es richtig ist.

Julia: Absolut ja. Und ich finde halt auch den Gedanken, dass das für die Kunden nichts Schlechtes ist. Also wenn wir persönlich nicht da sind, dass das dann irgendwie das Drama für die Kunden ist, sondern dass es total bereichernd sein kann, wenn jemand anders dann übernimmt und halt auf eine bisschen andere Art dann die Themen durchspielt.

Stefanie: Ja, ich würde auch gerade nochmal kurz sagen, ich finde das jetzt schon total... Entschuldigung. Total inspirierend, mit euch darüber zu sprechen, und wollte nur kurz sagen, wie wichtig dieser Podcast auch sein könnte für Leute da draußen, inspiriert zu werden, wie es vielleicht gehen kann in der Selbstständigkeit mit einer Schwangerschaft, weil ich auch das Gefühl habe, es wird viel zu wenig darüber gesprochen. Also mich nicht so oder ich habe es nicht gefunden oder nicht gesucht genug vielleicht. Aber insofern kann das ja eine total wichtige, schöne Folge hier werden.

Claudia: Steffi, warte, bis du Mutter werden, dann kannst du noch mehr Glaubenssätze aufbrasseln was deine Erwerbsarbeit angeht.

Johanna: Ja, erzähl mal, was hast du da gehört, Claudia?

Claudia: Ach, ich hatte das gar nicht so viel gehört, ich hatte das auch viel mehr in mir wahrscheinlich. Ich habe ja sehr lange in der Buchbranche gearbeitet. Und die Buchbranche ist auch sehr konservativ von ihrem ganzen Denken, und das, was Johanna gerade beschrieben

hat, dieses man wird schwanger, und dann kriegt man ein Kind, und man ist eigentlich direkt weg. Das ist so drin, diese ganzen jungen Frauen, die anfangen, in Verlagen zu arbeiten, und dann so zwei, drei, vier, fünf Jahre voll aufreißen, die Nächte durcharbeiten und dann plötzlich verschwinden, weil sie ein Kind bekommen. Und das wollte ich aber nie. Also das ist bei mir. Zum Beispiel habe ich jetzt wieder gemerkt, dass ich Johanna zugehört hat. Das war auch schon bei meinem ersten Kind so, dass ich das nicht wollte, so gesehen zu werden. Und ich habe mich dann halt einfach selbstständig gemacht. Also, ich war davor noch in Festanstellung und habe mich dann in der ersten Elternzeit für die Selbstständigkeit entschieden.

Julia: Ja, super, wie hast du das jetzt in der zweiten Schwangerschaft erlebt? Also wie waren da für dich die Unterschiede?

Claudia: Ja, ich habe tatsächlich auch jetzt, während ihr beide geredet habe, auch natürlich so ein bisschen drüber nachgedacht. Bei mir war... Also bei mir war die erste Schwangerschaft total entspannt, und ich war superfit und bis zum Schluss und freute mich eigentlich drauf, so schwanger zu werden, und war auch super. Ich wusste, ich kann ja viel leisten, ich krieg das hin. Bei mir war es gar nicht so, die... War auch eine Herausforderung, man verdient die nicht weiter Geld. Aber ich hatte recht schnell Lösungen und so. Und bei mir ist es jetzt tatsächlich eher gesundheitlich, dass mich das richtig schön... Also Suprise. Es kommt ja dann immer doch von einer anderen Richtung, dass einfach diese Schwangerschaft anders war als die erste. Nicht ganz so easypeasy. Sondern einfach noch ein paar Themen da waren, und jetzt vor allem

auch jetzt ganz am Ende, jetzt nochmal, wo ich gedacht habe, ich Launch noch schnell, das ist ja alles ganz easy. Und dann saß ich da. Aber da hat mir natürlich das Mindset, die Mindset Arbeit, extrem geholfen also, mich da super zu fokussieren, nur noch wirklich das zu machen, was jetzt wichtig ist, und alles andere, dann sich immer wieder hinzulegen, immer nur auszuruhen. Das war für mich jetzt ganz spannend, so diesen Kontrast zu sehen. Und ich hatte tatsächlich auch das Gefühl, ich wusste es schon, als ich in die Mastermind bin am Anfang des Jahres, dass ich also so zwei Wochen, dass ich schwanger bin. Und hatte aber immer so das Gefühl, dass es jetzt das Jahr, in dem es am besten passt, weil ich hatte natürlich jetzt auch schon vier Jahre, wo ich eher aufgebaut habe, und auch natürlich ganz viel verändert haben, natürlich seit der Zusammenarbeit auch mit dir. Und aber das Gefühl jetzt so seit anderthalb Jahren läuft es jetzt etwas stetiger- Und jetzt kann ich mir das leisten, so bisschen kürzer zu treten, wobei ich jetzt sehr, sehr spannend fand, Johanna, dir zuzuhören, weil ich es immer so verfolgt habe, dass du weiter verkaufst, und ich dachte, die ganze Zeit, wie macht sie das denn mit dem Eins-zu-eins und so. Und jetzt also, das fand ich jetzt gerade super mega mindblowing. Ja stimmt, hätte man es auch machen können. Also ich bin mit meiner Lösung als auch fein, aber das ist superspannend. Deswegen, ich glaube wirklich, auch dieser Podcast ist sehr, sehr hilfreich für sehr viele Frauen da draußen.

Johanna: Ja, das glaube ich auch. Ich glaube, ich hätte das nicht geschafft ohne das Coaching zum Beispiel auch von Julia. Und da finde ich auch diesen Blick so hilfreich, ne nicht Mama zu haben, die einen

dazu coacht. Man denkt ja oft dann, man braucht eine andere Mama, die einem irgendwie sagt, wie es geht. Aber ich glaube, da sind wir manchmal zu sehr in unseren Themen und Köpfen drin und dann auch zu sehr so auf einem Leidensweg, auf einem gemeinsamen oder so. Und dann diesen Blick von außen zu haben, dass jemand kommt, der einfach nicht diese Vorstellung davon hat, wie das sein soll oder muss. Oder der dann einfach sagt, ja, aber du kannst doch jemand, holt doch jemand für die Babypause, verkauft doch weiter und überlegt ja doch, wie du da trotzdem Geld verdienen kannst, und das war für mich einfach so völlig anders als in der ersten Schwangerschaft.

Claudia: Ja, und ich finde ja auch superspannend, dass man andere Mütter hat, die auch in der Selbstständigkeit sind. Weil deine Frage, die habe ich gar nicht richtig beantwortet, Julia, was man als Mutter so hört. Also was ganz viel, was ich beobachte, was ein großer Unterschied bei mir zu anderen Müttern ist, die in Festanstellung sind, dass ich halt über meine Zeit anders verfüge, also dieses Hetzen, also dieses klassische Mutterbild, das wir haben, Teilzeit Mama, die dann total im Stress zur Kita oder zum Kindergarten hetzt, um ihr Kind abzuholen. Das ist zum Beispiel jetzt nicht meine Realität. Also, ich habe natürlich auch mal einen Termin, vielleicht aber dadurch, dass wir ja unsere Zeit selber einteilen passiert das halt seltener, weil ich kann halt... Ich habe ja diese, was wir auch gemacht haben, natürlich viel in der Mastermind. Meine Themen sind ja hier auch Grenzsetzungen, Bedürfnisse selber kommunizieren, wahrnehmen, also dieses, dass ich halt meine Termine

selber plane und so plane, dass ich genügend Pause hab. Dadurch komme ich gar nicht in diesen Mega Stress.

Johanna: Das finde ich so spannend, weil ich war da vor ein paar Jahren, dass ich mir die Termine vollgeballert habe, dass ich gedacht habe, ich muss jede freie Minute arbeiten und dann aber auch voll für das Kind da sein und alles gleichzeitig, und es mir dann richtig, richtig, richtig schlecht ging an einem Punkt. Und dann habe ich sehr viel Zeit und all das Coaching, was ich in unserer Mastermind bekommen habe, dazu aufgewendet, wirklich zu gucken, wie ich meine Arbeitszeiten reduziere und wie ich wirklich, wenn ich dann mit meinem Kind zusammen bin, wirklich auch präsent bin und nicht ständig an die Arbeit denke. Und das hat für mich so einen extremen Unterschied gemacht, und deshalb ist das jetzt auch viel entspannter mit Kind. Und das war auch der Punkt, wo ich dann überhaupt erst an den Punkt gekommen bin, mir zuzutrauen, noch ein zweites Kind zu haben. Also, ich glaube nicht, dass ohne dieses Coaching, was in den letzten anderthalb Jahren stattgefunden hat, ich überhaupt mir das zugetraut hätte. Sondern wir waren lange an dem Punkt zu sagen: Naja, vielleicht reicht uns doch ein Kind, und vielleicht ist das doch schon anstrengend genug, und das finde ich so spannend, wie diese Mindset Arbeit sich so extrem auswirken kann.

Claudia: Ja, aufs Ganze, also auch wirklich so Mentalload Sachen, also auch wer macht was oder auch sehr klar zu sagen, ich bin nur an zumindest zwei Nachmittage zuständig. Also, ich bin gar nicht immer zuständig. Ich kann da auch geben so. Und auch diesen Fokus dann aber wieder zu denken, wenn ich dann mal Zeit mit meinem Kind verbringe,

ja? Also, das finde ich, da ist so viel Mehrwert, der eh auch in der Selbstständigkeit entsteht, weil wir ja uns mit diesen Themen beschäftigen, den man dann halt einfach auch auf diese Mutterrolle übertragen kann.

Julia: Ja, absolut, wie hast du das denn jetzt gelöst? Claudia? Was war deine Lösung, die du gefunden hast für deine Babypause?

Claudia: Ja, ich habe das Eins-zu-eins aufgehört und habe jetzt eine Gruppe auf.

Julia: Ja, und den Launch hast du jetzt gerade noch gemacht.

Claudia: Den habe ich noch gemacht. Und es war auch superspannend für mich, weil tatsächlich bei mir jetzt... Ich habe letztes Jahr sehr oft gelauncht, und ich habe ganz viele Learnings gehabt, die jetzt alle reingeflossen sind. Dadurch war ich sehr ruhig, und alles lief routiniert ab. Obwohl das Produkt ein bisschen anders war, war aber so vom Ablauf her eigentlich vieles gleich. Und das hat mich entlastet, weil ich wusste, okay, wenn ich jetzt eine Gruppe habe, aber das ist ein Termin pro Woche, das ist was, was ich, wo ich mir also ohne Probleme vorstellen kann, dass ich das hinbekomme, auch mit Baby. Während natürlich zehn Klienten in der Woche, das ist natürlich nochmal was anderes, das ist ein Zeitaufwand, den ich irgendwie organisieren muss. Und genau ich mache es ähnlich wie Johanna. Also, ich bin auch nicht lange in Babypause, sondern ich fange im Januar schon wieder an, weil da wird diese Gruppe dann auch starten. Und ich hatte vor allem das Kopfdrama, das ja im August noch niemand für Januar bucht, weil ist ja

viel zu weit weg und so. Und hat sich jetzt natürlich rausgestellt, gibt's natürlich auch Kundinnen, die das gut finden, weil sie nämlich an vielleicht auch ein paar Sachen fertigmachen oder Buch fertig schreiben oder so. Aber ja, genauso habe ich es jetzt gelöst und werde aber auch ziemlich viel Elternzeit an meinen Mann abgeben.

Zeitmanagement mit Baby und Business

Julia: Ja, ja, was ja auch zeitgemäß ist und gut ist ja. Super. Wie habt ihr das erlebt? Also bei mir war das jetzt auch schon ohne Baby so, dass zu Beginn meiner Selbstständigkeit mein Umfeld nicht so richtig verstanden hat, dass nur weil ich jetzt nicht zur Arbeit gehe, dass ich nicht ständig zur Verfügung stehe. So zum Kaffee trinken oder mal kurz treffen oder spontan anrufen oder so. Wie erlebt ihr das auch gerade in Bezug auf, vielleicht auch in der Partnerschaft mit den Absprachen? Wie habt ihr da Lösungen gefunden? Dass ihr einerseits genug Zeit für euer Business habt und die Selbstständigkeit und andererseits aber auch gut für euch, für die Schwangerschaft oder auch für die Kinder da seid?

Stefanie: Ja, voll die interessante Frage. Ich kann einfach mal anfangen. Bei mir ist das schon immer ein Thema, ehrlich gesagt, weil ich noch nie in so ganz festen Arbeitsstrukturen gearbeitet habe. Also, ich war früher an der Uni hab in der Wissenschaft gearbeitet, hatte ein eigenes Unternehmen mit zwei Freundinnen zusammen, habe die Doktorarbeit geschrieben, und das waren alles so Dinge, wo ich mir sehr viel selber einteilen konnte. Und ich glaube, das war aber People Pleaser auch ehemalige People Pleaserin, total mein Problem, das ich immer gedacht hab, ich habe ja nicht diese festen Strukturen. Also kann ich ja alles

möglich machen und kann ja auch noch für alle anderen da sein oder müsste für alle anderen da sein. Und das war jetzt ehrlich gesagt für mich auch mit eine der besten Lektion aus der Mastermind mit dir. Diese Zeitstrukturierung, also ich aber sowieso schon lange an diesen Themen für mich selber, aber diese Wochenplanung, dass man sich montags früh hinsetzt, die ganze Woche plant, Puffer und Freizeit als erstes einplant. Das war für mich total revolutionär und total schön und hat total gut funktioniert. Und ich plane, das jetzt auch genauso weiterzuführen. Und irgendwie klar, jetzt irgendwie mit der Geburt und der ersten Babyzeit, muss man dann mal gucken. Natürlich, keine Ahnung, wie das dann funktioniert, was da auf mich zukommt. Aber ganz klar für mich zu definieren, was brauche ich diese Woche? Was möchte ich gerne machen? Und was sind so die To-Dos, die ich irgendwie auf jeden Fall unterbringen muss? Welche Ziele habe ich für diese Woche? Das hat mir total gutgetan, einfach so eine klare Struktur zu haben, die aber mich an erste Stelle setzt und nicht alle anderen. Das ist für People Pleaser eine total wichtige Übung, immer wieder dieses Umswitchen. Weil ich funktioniere halt nur, wenn ich auf mich Acht gebe, und wenn ich nicht auf mich aufpasse, dann kann ich auch nicht für alle anderen da sein.

Julia: Ja, ja, absolut und gerade die Pufferzeiten, das finde ich auch. Also das ist ja auch schon ohne Kinder wichtig, weil halt einfach immer unvorhergesehene Dinge passieren, irgendwas spontan aufploppen kann oder keine Ahnung, auch die Tagesform halt einfach mal nicht so da ist, dass wir wirklich den Plan durchziehen können. Wie erlebt ihr das mit eurer Zeiteinteilung? Oder, Johanna wird es ja auch erwähnt, erstmal so

ein bisschen stressig, dann auch für deine Tochter da zu sein, wo du eigentlich dachtest, du müsstest arbeiten.

Johanna: Ja, ich musste da wirklich erst mal reinkommen. Und ich hab auch so rückblickend das Gefühl, ich hatte einfach keinen... Man denkt ja beim ersten Kind, man hat so eine Idee, wie das wird. Aber ich habe dann, die Realität war einfach völlig anders. Und wir mussten da auch mein Mann und ich auch erst mal rausfinden, wie wir uns die Zeit aufteilen, wie das für uns passt und was wir überhaupt absprechen müssen. Weil wir haben natürlich vorher viel abgesprochen, aber wir wussten ja nicht, was die Realität hinterher wirklich sein wird. Und gleichzeitig ist es bei mir ja automatisch so, dass ein Teil meiner Klienten nur nachmittags oder abends Zeit hat. Das heißt, ich kann nicht alles in die Kindergartenzeit zum Beispiel packen, und das mussten wir auch erst mal rausfinden, wie das klappt und wie wir da zurechtkommen. Und ich musste dann auch erst mal für mich realisieren, dass, wenn ich oft nachmittags und abends arbeite, ich aber nicht trotzdem von acht bis 15 Uhr am Schreibtisch sitzen muss. Sondern dass ich da dann auch einfach mal Freizeit haben darf, und da habe ich wirklich gebraucht, das zu sehen, dass das nicht funktioniert, wenn ich jeden Tag denke, ich muss von acht bis drei am Schreibtisch sitzen, dann das Kind abholen und dann um vier wieder mit meinen Klientinnen arbeiten oder abends meinen Kurs halten. Sondern dass ich da dann andere Strukturen finden muss, und dann kommt natürlich auch das dazu, was du schon gesagt hast, Julia, dass von außen das dann so aussieht, als hätte man so viel Zeit. Und da man natürlich auch nochmal neu lernen muss, Grenzen zu

setzen. Und das hat sich aber dann ganz gut eingespielt. Und ich habe irgendwann auch gemerkt, dass meine Tochter für mich auch der beste Motivator ist, da immer besser zu werden, also immer effizienter zu werden, immer auch entspannter zu werden. Also da wirklich immer mehr dran zu arbeiten und da immer drauf zu gucken, dass ich nichts Unnötiges mache in meinem Business, sondern wirklich die die Zeiten klein halte und mir auch bestimmte Deadlines setze im Sinne von, dass ich nicht drei Stunden an einer Podcastfolge arbeite, sondern das wirklich auf eine Stunde begrenzen und dass diese Dinge nicht so ausufern, so wie ich das vorher gemacht habe, weil einfach die Zeit da war und weil es egal war.

Julia: Das ist so wichtig, und auch das ist ohne Kinder schon total wichtig, dieses freiwillige Einschränken zu lernen und zu sagen: Ich kann das auch, und ich will das auch in einer Stunde machen und es dann tatsächlich umsetzen. Ja, wie war es für dich, Claudia?

Claudia: Ja, für mich war es eigentlich auch total spannend. Ich bin ja im Prinzip in die Selbstständigkeit gestartet, da fing mein Sohn gerade mit der Eingewöhnung an oder war gerade so eingewöhnt in der Krippe. Für mich waren das weniger die Themen mit ihm, sondern tatsächlich, so dieses was du gerade beschrieben hast, dieses Kaffeetrinken, Mittagessen. Ich habe ein großes Netzwerk, ich umgebe mich auch gerne mit Menschen und bin auch so sozialer Typ. Und ich habe wirklich, glaubt die erste, das erste Jahr meiner Selbstständigkeit, vor allem damit verbracht, auch viel solche sozialen Termine zu haben. Ich habe ja auch mit ganz anderen Sachen ja gestartet. Und ich habe das erst umgesetzt,

als wir uns kennengelernt haben, also wir zwei. Und das war eine große Umstellung sowohl für mein Umfeld als auch für mich, dann zu sagen: Nee, ich habe jetzt keine Zeit, und ich habe auch keine Zeit zu telefonieren, weil ich habe einen Termin. Also, es passiert immer noch, dass dann auch Freunde ein bisschen verschnupft sind. Also jetzt, ich mein jetzt wirklich Freunde aus der Branche, die dann anrufen mit irgendeinem Anliegen, kannst du nicht mal kurz, kannst du nicht mal kurz das und das, und wenn ich dann sage: Nein, kann ich nicht, weil ich habe meine Zeit anders eingeplant. Das ist eine Herausforderung so. Und das war für mich, weil ich da auch mich sehr als People Pleaser dann wahrnehme, natürlich, ich will ja dann auch gemacht werden. Ich möchte ja auch nicht irgendwie zickig wirken oder irgendwie arrogant, dass ich jetzt keine Zeit habe, mal kurz da auf irgendwas drauf zu gucken. Das war für mich ein langer Prozess. Und es fing mit diesen Freundschaften und dem Netzwerk an und ging dann über zu den Klienten und den Kundinnen, wo ich dann mich sehr stark rausgearbeitet habe, auch aus diesem Gedanken ich darf auch mal absagen. Also ich darf nicht absagen, sondern ich darf absagen, sondern und wenn halt, wenn mein Kind krank wird, dann ist es halt mal so, dann muss ich halt spontan umdisponieren. Und das hilft mir natürlich, das hat mir alles jetzt geholfen in dieser Schwangerschaft, weil das war alles davor schon. Und ja, aber das war wirklich so, dieses auch, was beschrieben hat, was wir ja auch als Modul in deiner Mastermind haben, dieses Zeitmanagement, das finde ich unfassbar wertvoll, wirklich, sich die Zeit wirklich so zu planen, weil dann plötzlich viel mehr bei rauskommt in viel weniger Zeit.

Stefanie: Ja, und viel fokussierter halt, ne?

Julia: Ja, und es gibt ja auch so ein gutes Gefühl dieses... Also für mich war das auch so ein wichtiger Effekt, als ich das gelernt habe, halt einfach dieses: Ich kann mich auf mich verlassen. Also vielleicht nicht zu 100 Prozent oder es muss auch gar nicht 100 Prozent sein. Aber ich mache das, was ich mir vorgenommen habe. Und das ist dann natürlich am Abend auch so ein total gutes Gefühl. Oder halt auch Pufferzeiten zu haben oder gar nicht so viel in den Kalender zu knallen, dass ihr es auch verschieben könnt oder wie ihr es verschieben könnt, wenn ich mal krank bin oder wenn eure Kinder was von euch brauchen oder die Schwangerschaft vielleicht nicht so läuft, wie ihr es geplant habt, dass auch da diese Kombination aus Constraint, diesen freiwilligen einschränken und zu sagen, ich konzentriere mich auf das, was wirklich essenziell ist in meinem Business. Und dann plane ich das auch. Also da lerne ich auch immer noch dazu. Aber ich glaub, so eine Schwangerschaft oder auch Kinder im Hause, die helfen auch total dabei, weil das... Dann geht's halt nicht anders. Da ist dann halt einfach ein kleines Wesen, das braucht die Aufmerksamkeit. Und dann... Das Business soll ja auch nicht total in den Hintergrund geraten. Ich glaube, das ist so ein Fehler, wo andere Mütter, vielleicht selbständige Mütter, schnell reinfallen und sagen so: Jetzt kann ich halt nur noch Mutter sein und gebe das Unternehmerinnen- oder Selbstständig sein komplett auf oder priorisier es total zu.

Claudia: Oder arbeite nur noch nachts und am Wochenende. Also weil das eben nicht abgesprochen ist. Ja, ich, ich glaube auch, ich finde auch

diesen Gamechanger, was du gerade meintest, dass man weniger im Kalender hat, tatsächlich total wertvoll. Also sozusagen, ich habe eine Sache, die will ich machen an dem Tag, und wenn ich die da nicht schaffe, weil halt was dazwischenkommt, die kriege ich auch nochmal wann anders unter. Das ist so, das merke ich. Das hat mich damals, das war irgend nochmal mit dem letzten Jahr, das hat mich total entlastet. Ich dachte: Okay, das krieg ich hin, also eine Sache nur wirklich mich festzulegen. Und plötzlich fühlt das alles so in Place, also diese ganzen Würfelchen, weil ich dachte: Okay, das kriege ich hin, das kann ich schaffen, und dann löste sich diese Beklemmung auch. Ich muss immer für alle da sein, so.

Welche Strategien dienen, um für sich und das Baby gut zu sorgen

Julia: Ja, ja, absolut. Wie schafft ihr das, für euch selber gut zu sorgen und jetzt auch für das für das Baby und erfolgreich selbstständig zu sein, eure Ziele nicht aufzugeben, dranzubleiben?

Johanna: Viel Coaching, würde ich sagen. Sehr viel Coaching.

Julia: Ja, erzähl Johanna, du hattest ja auch, also du hast mit Igor ja das Coaching gehabt, das weiß ich noch, dass du dein Ziel reduzieren wolltest, dein Jahresziel, weil du schwanger war und Igor meinte...

Johanna: Unser Igor ist unser Coach in unserer Mastermind, aber arbeitet mittlerweile, glaube ich, auch für dich Julia.

Julia: Ja.

Johanna: Ja, ich hatte schon diese Idee, ich muss mein Jahresziel runterschrauben durch die Schwangerschaft. Und da wurde mir knallhart im Coaching gesagt: Nee, dann machst du es halt schneller. Dann hast du halt nur neun Monate statt zwölf, da musst du dein Geld halt bis September machen. Also tatsächlich ist immer noch offen, ob ich das schaffe. Ich finde das aber gar nicht wichtig, weil dadurch, dass er mich nicht rausgelassen hat aus diesem Ziel und mir das gar nicht in Führungszeichen erlaubt hat. Also natürlich bin ich frei zu tun, was ich will, aber er mich in diese Idee gebracht hat. Ich kann ja aber auch trotzdem erstmal versuchen, was bis September geht. Und dadurch habe ich völlig neu geplant und auch nochmal ganz anders gedacht, und das war sehr, sehr spannend. Und dadurch habe ich auch gerade am Anfang des Jahres viel mehr Gas gegeben und hatte dadurch jetzt auch in den ersten sechs Monaten des Jahres schon ein Großteil meiner Einnahmen drin für das Jahr. Und ich bin zwar nicht an meinem Ziel, und ich muss auch zugeben, ich glaube auch nicht, dass ich es erreiche. Ich finde es aber auch gar nicht schlimm, weil es mir, glaube ich, sehr geholfen hat, nicht den Biss zu verlieren und nicht in dieses alte Denken reinzufallen: Von daher, dann bist du schwanger, und dann machst du erst mal Pause, und dann guckst du mal, dann fängst du wieder von vorne an. Sondern wirklich in diese Idee zu kommen. Was kann ich aber jetzt gezielt aufbauen, und da bin ich auch aktuell in Themen drin, wo ich jetzt schon daran arbeite vorzubauen, dass wenn ich dann ab Januar wieder voll da bin, hoffentlich, ich da auch direkt wieder aufdrehen kann und direkt wieder Leute annehmen kann, direkt launchen kann und, und, und.

Julia: Ja, mega. Ich habe dir das ja auch weitergegeben, Steffi. Was hat das mit dir gemacht? Diese Idee, dein Ziel nicht aufzugeben?

Stefanie: Ich wollte gerade sagen, das kommt mir sehr bekannt vor. Ich habe dann auch irgendwann, ich weiß nicht, nach, im dritten Monat oder so hab ich euch, oder nee war schon früher, im zweiten Monat, glaube ich, habe ich euch in der Mastermind schon von der Schwangerschaft erzählt, weil das mir auch total gut getan hat, irgendwie zu wissen, dass das ihr wisst, was da jetzt bei mir los ist. Und dann habe ich gesagt:

Okay, dann habe ich jetzt, Geburtstermin ist Anfang Oktober voraussichtlich, und dann werde ich natürlich jetzt nicht. Also muss ich mein Jahresziel natürlich reduzieren, war für mich total klar. Und du dann so: Nö. Dann machst du das halt bis August. Und solche Impulse waren für mich immer so: Aha, ja könnte man natürlich auch machen. Ich... Bei mir ist es ähnlich wie bei Johanna. Ich habe, ich werde das Ziel nicht erreichen, aber war finde es auch überhaupt nicht schlimm, weil das hat mich so angespornt. Ich habe dann im Mai und Juni meine ersten Workshops gegeben, zum Beispiel Online Workshops, die ich nie, glaube ich, ich wäre überhaupt nicht auf die Idee gekommen, das zu machen. Ich war viel passiver vor der Mastermind, was die Akquise von Kund:innen anbelangt, also ich würde es noch nicht mal Akquise nennen, was ich da gemacht habe. Ich habe einfach, okay, ich habe meine, ich hab so ungefähr einmal die Woche was in den sozialen Medien gepostet und so, aber ich hab nicht so stringent über eine Strategie nachgedacht. Wie kann ich dafür sorgen, dass noch mehr Menschen davon erfahren, was ich hier eigentlich Tolles mache und wovon die total profitieren können?

Julia: Absolut.

Stefanie: Und hab diese Workshops durch diese Verkürzung des Zeitraums indem ich mein Jahresziel erreichen kann soll darf muss, angeboten. Und die haben total für ein mega Zuwachs auf meiner E-Mail-Liste zum Beispiel gesorgt. Und haben mir auch einfach total ein gutes Gefühl gegeben, dass ich... Das hat Johanna glaube ich gerade auch ähnlich gesagt. Ich weiß einfach auch, wie ich dann wieder anfangen, wenn ich nächstes Jahr dann wieder einsteige. Also dann werde ich auf jeden Fall auch wieder solche Workshops anbieten, weil das ein superattraktives Angebot ist. Es ist umsonst. Leute können sich da einfach für anmelden, und dann lernen sie mich kennen, lernen meine Arbeit kennen und verstehen, was man alles machen kann, was da alles möglich ist. Und ja, also das hat mir total viel gebracht, auch wenn es mich jetzt meinem finanziellen Jahresziel nicht, also ich, ich bin da nicht, aber das macht nichts, das ist okay.

Julia: Ja, genau, und letztlich, das ist ja auch total wichtig, ein Ziel ist ja immer nur ausgedacht. Also, manchmal hängen wir uns halt so an den Zielen auf und nehmen das irgendwie so persönlich, dass wir das dann nicht erreichen, oder unser Gehirn macht dann ein Riesen Drama draus. Und ich finde es immer total wichtig, dass wir uns erinnern, so: Ja, aber das ist einfach nur eine Zahl. Ich habe mir die aufgeschrieben, und was sind die Gründe, warum ich dranbleiben will an dem Ziel, oder was sind die Gründe, warum ich vielleicht aufgeben will? Auch das ist ja immer ne Option. Also, wie Johanna schon gesagt hat, wir sind ja immer frei in dem, was wir tun. Und als Coach finde ich es aber total wichtig, halt

diese Türen auch aufzumachen und zu sagen: Okay, aber was wäre denn, wenn du es nicht aufgibst? Und ja, Claudia, bei dir war das, glaube ich, du hast es dann ziemlich schnell entschieden, dass du dranbleibst am Ziel, wenn ich das richtig erinnere.

Claudia: Ja, also ich meine diese Gruppe war ja von Anfang an eigentlich ein Ziel. Also das war schon immer was, was ich machen wollte. Und bin ja immer so, dann auch erst mal halt Eins-zu-eins, bis das eigentlich dann so läuft, und hab das jetzt einfach nur vorgezogen, dass ich das dann umstelle, das war relativ schnell klar. Wie ich das erreiche, war allerdings schon auch viel Drama so im Kopf. Und ich erinnere mich, dass ich mich also für mich ist, glaube ich, wirklich so, ich habe mich wirklich so radikal fokussiert einfach. Also, ich habe dann im April oder so angefangen wirklich Newsletter so zu schreiben, dass ich einfach davon überzeugt war, die bringen mir jetzt diese Teilnehmerinnen, die ich haben will und nicht wirklich nur noch auf meine E-Mails konzentriert habe. Das habe ich jetzt bis zum Launch durchgezogen, weil ich tatsächlich keine Kraft hatte für Social Media und wirklich einfach rein über meine E-Mails gemacht hab, auch den Buchungsprozess und alles. Also wirklich nur so, wirklich was kann ich maximal anbieten für minimal Aufwand. Und das war für mich also, es war wirklich ein Gamechanger, weil ich da mich so getraut hat, einfach jetzt auf eine Karte zu gehen und zu sagen: Okay, ich schreibe diese E-Mails, und die sind so gut, und es werden dann auch Leute buchen. Es war tatsächlich so. Also, ich habe noch nicht mal mit den Workshops angefangen, da hatte ich schon drei Buchungen. Also das war ja, das war

einfach, die waren gut aufgewärmt so. Und das hilft mir natürlich jetzt für alles, was kommt. Das wird jetzt weiterlaufen bis in den Herbst. Ich werde auch weiterverkaufen. Also da geht es mir ähnlich wie Johanna, dass ich sage: Ja, ist ja eigentlich jetzt kein Problem, kann ja weiterverkaufen. So das Ding, die Gruppe fängt ja erst im Januar an. Und dann schauen wir mal, wie viel dann am Ende da sind. Also ich bin auch noch nicht weg von meinem Ziel. Ich glaube auch, dass ich da, ich bin mir sicher, ob ich es komplett erreiche, aber ich weiß auf jeden Fall, dass da noch mehr geht.

Wie kann eine Zusammenarbeit stattfinden

Julia: Ja. Ja, und das finde ich total wichtig. Auch ambitionierte Ziele sind ja auch dazu da, dass wir auch da in der Überzeugung hineinwachsen dürfen. Also dass wir uns auch gar nicht erwarten, sofort zu 100 Prozent immer dahin dazustehen, sondern dass das auch ein total normaler Lernprozess ist, zu sehen so: Ah, heute glaube ich überhaupt nicht daran, und am Nachmittag dann aber doch. Und ich kann es halt auch bewusst und aktiv vorantreiben, indem ich reflektiere, warum ich noch nicht dran glaube, was vielleicht fehlt, welche Beweise mein Gehirn haben will und was halt so all die Themen sind, die dann hochkommen. Das gibt dann ja auch immer ganz viel Material für das Selbst Coaching oder für die Coaching Calls, um dann Unterstützung zu bekommen. Ja. Ja, lass uns doch mal darüber reden, was man bei euch jetzt noch kaufen kann. Also die Veröffentlichung ist, glaub ich, für Oktober geplant. Das heißt die Frage ist, was können jetzt die Menschen, die gerne mit euch arbeiten möchten, was bekommen die bei euch und was können sie kaufen

in eurer Babypause oder ab wann geht es wahrscheinlich wieder los, wer möchte?

Claudia: Ich kann ja, ich hab das grad so schön eingeleitet.

Julia: Claudia, ja super.

Claudia: Genau also, bei mir kann man mein Gruppenprogramm buchen, das im Januar startet. Und das wird zwölf Wochen gehen, kostet 1.800 plus Mehrwertsteuer des jeweiligen Landes, in dem man lebt, bin mittlerweile international. Sind nicht sehr deutsch, also die Kunden leben nicht nur in Deutschland. Deswegen sage ich das so dazu. Genau, und es geht darum, sich als Autorin ja professionell und erfolgreich aufzustellen in allem, was da so an Herausforderungen kommt. Also Pitchen, gute Vertragsabschlüsse machen und Marketing und Sichtbarkeit steigern.

Julia: Super, ja. Und dann geht's dann im Januar los? Hast du schon einen Starttermin?

Claudia: Ja am 17. Januar.

Julia: 17. Januar. Okay, und auf deiner Website findet man dann die Infos zum Gruppenprogramm? Die können wir dann auch gerne verlinken.

Claudia: Ja, doch bis dahin dann schon.

Julia: Ja, okay.

Claudia: Am besten meldet man sich für meinen Newsletter an, dann bekommt man alle Infos.

Julia: Ja, wunderbar, okay. Dann verlinken wir den, sodass ihr da dann in Kontakt mit Claudia kommen könnt. Johanna, wie sieht es bei dir aus?

Johanna: Also, ich werde es sehr wahrscheinlich nach Weihnachten meinen Selbsthypnose lernen Onlinekurs nochmal öffnen. Und da wäre dann der ideale Zeitpunkt, da einzusteigen. Wenn man Selbsthypnose lernen möchte oder psychosomatische Symptome hat, die man endlich loswerden möchte, dann wäre das die Chance.

Johanna: Super. Okay, den verlinken wir auch, dass dann, wenn es soweit ist, die Kund:innen dahin finden. Wie sieht's bei dir aus, Steffi?

Stefanie: Gerade noch kurzen Kommentar dazu: Mega spannend, vielleicht auch für Schwangere, so Selbsthypnose zu lernen für die Geburt kann ich mir gut vorstellen, dass es vielleicht für Leute, die das hier gerade hören, ganz cool ist. Bei mir, ich würde gerne, ich habe noch keinen Starttermin, wann ich wieder anfangen, weil es, wie gesagt, das erste Baby ist. Ich will da so ein bisschen Raum lassen dafür, was dieses Baby braucht und wie wir uns organisieren, also mein Partner und ich. Das ist noch nicht so ganz klar, aber mein Newsletter wird weiterlaufen, und es gibt ganz viel Mehrwert und macht mir wahnsinnig viel Spaß und gibt also der, der wird auch sehr geliebt von meinen Leser:innen, und da kann man sich jederzeit für anmelden. Und dann erfährt man auch, wann gibt's die nächsten Workshops, wann kann man wieder mit mir Eins-zu-eins arbeiten, und es wird wahrscheinlich irgendwann so, ja vielleicht so im Frühjahr 2024, gibt's wieder was.

Julia: Okay, super, den verlinken wir auch, dass sie sich auf jeden Fall schon mal sich einlesen können und aufhören können mit den oder die ersten Anti People Pleasing Übungen und Tipps umsetzen können. Ja, super, sehr, sehr schön! Gibt es noch etwas, was, was euch wichtig ist, was ihr gerne sagen, wollt in Bezug auf Mutterschaft, Schwangerschaft und Selbstständigkeit und Business oder auch allgemein, Claudia?

Claudia: Ja, ich möchte einfach Mut machen, dass das eigentlich eine super Kombi ist, also dass das eigentlich die beste Situation ist, in der man schwanger und Mutter werden kann, weil man eben so selbstbestimmt ist, so flexibel, so viel selber in der Hand hat und dadurch einfach viel zufriedener auch diesen neuen Lebensabschnitt starten kann.

Julia: Voll schön.

Johanna: Ich sehe das genauso, und ich bringe mich auch immer wieder dahin in meinem Selbst Coaching, dass ich sehe, dass das Kind mich unheimlich motiviert, oder jetzt auch das zweite Kind, und gar nicht... Weil manchmal rutscht man natürlich in so Gedanken von: Es ist jetzt alles schwieriger, weil oder andere haben es einfacher, weil sie nicht selbstständig sind oder, oder, oder. Und da bin ich mittlerweile völlig von weg und sehe auch, wie Claudia das gerade gesagt hat, diese riesigen Vorteile, die wir haben. Und würde das auch nie wieder anders machen. Und gleichzeitig auch zu sehen, dass die Kinder mich auch so motivieren, da immer, immer besser zu werden in meinem Zeitmanagement, im effektiver arbeiten und gleichzeitig entspannter sein dann als Mama, und ich weiß nicht, ob ich das hätte, wenn ich angestellt wäre. Also das ist für mich auch so ein ganz wichtiger Punkt.

Julia: Richtig cool.

Claudia: Auch noch ein Aspekt, weil wir sind ja hier auch beim Finanz Coaching, Julia. Ist natürlich auch den Vermögensaufbau, den wir leisten, und die, also die möglichen Vererbungsszenarien, die wir mal haben. Also, ich finde tatsächlich, dass Johanna hat das auch gerade gesagt, diese Motivationen, die wir haben, wenn wir jetzt da was erfolgreich aufbauen, dass wir ja auch wieder weitergeben können. Und eben nicht am Ende des Tages, und wir hatten jetzt irgendwie 20 Jahre Teilzeitjob, und meine Rente sieht dementsprechend aus, sondern wirklich da was richtig aufbauen. Also, ich kann da nur Johanna auch nochmal zustimmen und noch, diesen, wollte jetzt da... Das ja auch wichtiger Faktor ist für uns Frauen, dass wir uns um unsere Finanzen kümmern.

Johanna: Absolut.

Umsatzsteigerung trotz Schwangerschaft

Julia: Absolut, ja, total. Und ihr habt ja alle in eurer Schwangerschaft eure Umsätze erhöht.

Stefanie: Ich nicht so ganz, aber jetzt geht gerade noch was, also mal gucken.

Julia: Genau fand ich auch eben, als du meintest, so: Das geht auf keinen Fall mehr. Es ist ja, wir haben ja noch August. Noch hast du Zeit, noch kannst du verkaufen. Aber ja, also das finde ich halt auch einfach zu zeigen. Es kann auf jeden Fall möglich sein. Also kannst den Umsatz

halten oder Umsatz steigern und schwanger sein und auch Kinder haben schon ne. Mega spannend.

Stefanie: Ja, ich würde auch gerade nochmal sagen an alle da draußen, die darüber nachdenken, in der Selbstständigkeit schwanger zu werden. Es ist vielleicht am Anfang mal kurz... Man wünscht sich vielleicht manchmal, man hätte eine Festanstellung und irgendwie alle Rädchen würden so ganz automatisch ineinandergreifen. Aber genau wie ihr gerade gesagt habt, es gibt so viele Vorteile, wenn man sich die Zeit selbst einteilen kann, wenn man seinen Energiehaushalt selber managen kann und so weiter. Und ich würde gerade auch nochmal ein Appell an alle People Pleaser da draußen machen. Ich glaube, dass so eine Schwangerschaft und dann auch die Elternzeit und die Kinder selber einem so viel beibringen über Grenzen setzen und für sich selbst gut sorgen. Und ich glaube, ich habe mich ganz lange davor gescheut, diese Art von Schritt zu gehen, weil ich das Gefühl hatte, dann kann ich nicht mehr so gut für alle da sein, und das ist natürlich total schade und schlimm im Endeffekt, wenn man so n Traum, wenn man den eben hat oder ein Wunsch sich nicht erfüllt, nur weil man irgendwie dann das Gefühl hat, dann bin ich ja irgendwie so raus, oder dann kann ich irgendwie nicht mehr für alle so da sein, wie ich es gerne möchte. Also da auch einfach, wie Claudia sagte, Mut machen würde ich auch gerne nochmal allen, die irgendwie sich noch nicht so ganz trauen, und holt euch Hilfe, lasst euch coachen. Das ist einfach, ihr müsst das nicht alles alleine durchmachen, diese ganzen Gedanken, die man hat, die Ängste, die Sorgen spricht die aus, holt euch jemanden dafür ran, der damit euch

draufgucken kann und euch immer wieder diese Perspektivwechsel geben kann, die wir auch so schön in der Mastermind erfahren durften, immer wieder, immer wieder, immer wieder. Diese aha Effekt: Ach ja, Ach, so ja, da könnte es natürlich auch gehen. Das ist so schön und so befreiend, und ich glaub, ich habe dir mal dieses Bild gesagt von... Du hast eine Sache in der in der Coaching Sitzung zu mir gesagt, die hat wirklich wie so eine Handbremse in meinem Gehirn gelöst, und darum geht es doch eigentlich, dass wir uns nicht die ganze Zeit selber ausbremsen.

Julia: Ja, ja. Und dass uns auch bewusst wird, dass wir das tun. Also, ich tu das ja auch. Also all dieses Mindset Wissen hindert ja nicht daran, dass wir alle blinde Flecken haben und dass unser Gehirn halt einfach funktioniert, wie es funktioniert und immer eine Schutzfunktion einnimmt oder Energie sparen will oder Schmerz vermeiden will. Und wir halt deshalb diese Perspektive von außen so gut gebrauchen können, um einfach auch da halt alle Perspektiven einnehmen zu können oder nochmal wieder aufzumachen und zu sagen: Okay, ich entscheide mich jetzt bewusst und aktiv für für eine Variante, und nicht, weil mein Gehirn mir das automatisch so als Köder hinwirft und ich sofort annehme. Ja, richtig, richtig cool. Und ich hoffe auch, also, das war mein Anliegen, jetzt auch eure... Also diese Gelegenheit beim Schopfe zu packen, das drei Menschen, die erfolgreich selbstständig sind, die jetzt auch mal hier zu porträtieren und Mut zu machen, zu inspirieren und zu zeigen, wie es gehen kann. Ihr habt alle drei unterschiedliche Varianten und Lösungen gefunden, wie ihr damit umgeht. Und seid damit total happy, und das fand ich total schön, dass jetzt hören wir verlinken zu euch, zu euren

Newslettern, zu euren Produkten, dass ihr auch in der Babypause oder dann danach auf jeden Fall davon profitieren könnt, dass all die Hörer:innen, die sich dafür interessieren, dann auch den Weg ganz einfach zu euch finden. Und ja auch von mir ein ganz, ganz großes Dankeschön, dass ihr die Zeit genommen habt, auch die Offenheit habt darüber zu sprechen und über eure Herausforderungen zu sprechen. Und ja, ich freue mich sehr auch auf Babys, die wir bald dann auf der Erde begrüßen dürfen. Also auf jeden Fall auch schön, ich habe ja all eure drei Kugeln auch live gesehen, also Claudia in Berlin beim Retreat und du jetzt hier Steffi und Johanna jetzt gerade in Frankfurt. Also auch voll schön, dass ich da so nah dran sein darf an eurer Schwangerschaft. Ja.

Stefanie: Ja, danke auch von mir für das inspirierende Gespräch. War total cool, mit euch darüber zu sprechen, und danke für die Einladung.

Julia: Sehr gerne, sehr gerne. Ja, dann habe noch eine wunderschöne Zeit. Danke auch an euch, virtuell, Claudia und Johanna.

Johanna: Ja, vielen Dank, Julia, dass wir dabei sein dürften.

Claudia: Ja.

Julia: Ja, sehr, sehr gerne, sehr, sehr gerne. Ich höre mir immer gerne an, was ihr zu sagen habt. Ich mag einfach schlauer, ambitionierte Frauen. Da seid ja alle drei. Also ja, 1.000 Dank, lasst es euch gut gehen, alles Gute für die restliche Schwangerschaft, fürs Baby, für die Geburt, und wir bleiben in Kontakt.

Johanna: Ja, vielen Dank.

Claudia: Tschühüüß.

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.