

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 66:

#### Warum dich dein direktes Umfeld nicht unterstützt



*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 66.*

*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.*

#### ***Kurzes Life-Update und Mastermind Trip nach Ibiza***

*Hello, hello, hello aus dem Podcast-Studio. Sehr schön, dass du wieder einschaltest. Ich freue mich auf eine wunderbare neue Folge mit dir. Und bevor wir einsteigen ein kurzes Update aus meinem Leben. Ich weiß, dass ihr das immer sehr gerne hört, weil ich darüber ja gar nicht so viel teile. Erstens, ich weiß gar nicht, ob ich das schon geteilt habe, aber ich bin*

*wahnsinnig stolz darauf. Ich habe entschieden, beim Sport mehr Gas zu geben, wieder mehr Gas zu geben, weil ich das eine ganze Weile nicht gemacht hab, ganz bewusst, weil ich das ganze Jahr schon so entschleunigte... Also im Prinzip Entschleunigung, slowing down war so mein Mantra für die ersten, vor allem sechs Monate dieses Jahres, und das hatte ich auch erzählt. Also generell Arbeitszeit reduzieren, mehr Urlaub, mehr Pausen, mehr Schlaf, weniger Screen Time, so all diese Dinge. Und für mich hat das auch bedeutet, beim Sport ein bisschen weniger Gas zu geben. Also, mir ging es wirklich darum, einfach nur fit zu bleiben. Also jetzt keine sportlichen Ziele, keine Laufwettbewerbe, keine Ambition, weder beim Bootcamp noch beim Laufen. Und das hat mir total gutgetan, bis ich gemerkt habe - jetzt glaube ich, ich habe euch davon schon erzählt, aber ich weiß es gerade nicht genau, ich erzähl einfach nochmal. Ich glaube, das hat mir dann irgendwann nicht mehr so gutgetan, sondern es wurde zu einer schlechteren Gewohnheit. Und ich merke auch, ich bin körperlich einfach viel, viel mehr da. Also mein Körper hat sich auch einfach ganz anders ausgeruht. Jetzt gerade die letzten zwei, drei Wochen. Ich weiß nicht, was die Sternkonstellation war oder was für ein Zusatz in der Luft war, keine Ahnung, aber ich habe geschlafen wie ein Bär hab so meinen kleinen Winterschlaf im Herbst zum Herbstanfang gehalten. Und auch das hat mir total gutgetan. Und jetzt merke ich, ich habe wieder Wumms, ich habe wieder Kraft, ich habe wieder Bock. Und heute haben wir unter anderem Sprint-Training gemacht, und es hat Spaß gemacht, wieder ein Tick schneller zu laufen als bisher. So. Und dann ein noch viel wichtigeres Update, ich bin auf dem Sprung nach Ibiza, wo ich eine meiner Mastermind Kolleginnen*

*treffe zum Mastermind. Und das war auch so eine ziemlich verrückte Entscheidung, weil es fing erst mal an so: Hey, wollen wir nicht zusammen Urlaub machen? Und ja, Urlaub, ja, nee, Urlaub ist so langweilig. Also ich habe immer noch bisschen keine Ahnung... Egal. Urlaub ist auch geplant, Urlaub mache ich auch. Aber wir dachten, so nee ist doch viel cooler, wir reden doch die ganze Arbeit, wenn wir uns sehen, lass uns doch irgendwie einen schönen Ort finden, weil wir jetzt auch nicht so viel Zeit hatten, dass so spontan noch dazwischen zu quetschen. Lass uns doch ein Mastermind Event für uns zwei an dem schönen Ort machen. Und haben tolles Hotel rausgesucht und einen schönen Ort gefunden und haben sind jetzt dabei, so eine Agenda zu machen. Werden wahrscheinlich ein Fotoshooting noch machen. Und ja, werden die Köpfe zusammenstecken. Und ich habe schon so meine eigene Agenda zusammenklamüsert. Ich bin selber gerade im Entscheidungsprozess. Welcher Mastermind ich jetzt folge? Eine Kollegin von mir ist gerade Launch, wo ich sehr, sehr neugierig bin oder sehr, sehr, wie sagt man das denn? Intrigued, also ich habe so richtig Lust, an ihrem Programm teilzunehmen. Aber habe auch eigentlich schon anderes im Auge, und ja, so ist das. Aber ich werde eine Entscheidung treffen, jetzt die nächsten Tage, wofür ich mich anmelden will, beziehungsweise habe ich die Entscheidung eigentlich schon getroffen, und ich müsste noch nochmal überprüfen, ob die auch aufgrund der richtigen Absichten und der richtigen Gründe getroffen wurde. Weil ich schon sehr selektiv bin, mit wem ich mich umgebe.*

***Maintenance Friends und warum man verschiedene Freunde hat***

*Und jetzt sind wir auch schon in der Brücke zur Podcast Folge, weil ich habe inzwischen ein recht unterstützendes Umfeld. Oder ich würde mal sagen, der größte Teil der Menschen, mit denen ich mich treffe, die unterstützen mich auf unterschiedlichste Art und Weise. Ich habe so meine Sportbuddys, das, was Brendon Burchard... Es klingt vielleicht so ein bisschen abwertend, aber was Brendon Burchard so Maintenance Friends nennt. Also im Prinzip ja Menschen, die mit dir den Alltag meistern auf die Art, wie du ihn gerne meistern möchtest. Und dich in Form halten sozusagen. Also für mich sind es halt die Menschen, mit denen ich Sport mache. Ich bin sehr sozialer Sportler, mach das nicht so gerne alleine. Und jetzt kann ich hier noch einen anderen Begriff reinwerfen, weil von Cal Newport habe ich irgendwann gelernt, dass das gar nicht nur eine Strategie ist, um mich verbindlicher zu halten. Also ich habe halt gemerkt, wenn ich mich mit anderen verabrede zum Sport und mit denen Sport mache, machen mir das mehr Spaß, und das unterstützt ja auch die Freundschaft. Also, wenn ich eine Stunde mit jemand durch die Gegend laufe und wir uns dabei unterhalten, lernen wir uns natürlich auch ganz anders kennen und vertiefen dabei die Freundschaft. Oder manchmal auch nicht, manchmal... Also mit ein paar Leuten, wenn wir regelmäßig laufen, schweigen wir halt auch einfach miteinander und schnaufen. Also ich schnaufe, laufe schnaufend neben meiner Begleitung her. Und auch das ist ja total schön. Es ist ja auch irgendwie ein Grad der Freundschaft, finde ich, den man erreichen kann, wenn man auch gut gemeinsam schweigen kann.*

### ***Die Angst deines Umfeldes***

*So. Aber die Frage ist halt, wie unterstützt dich dein aktuelles Umfeld, gerade wenn du ein Umfeld hast, was nicht so richtig die Selbstständigkeit versteht oder vielleicht auch nicht so richtig versteht, warum du dich gerade veränderst? Und da sind viele meiner Kund:innen tatsächlich überrascht, und ich erinnere mich auch, dass ich da überrascht war, dass gerade mein direktes Umfeld, also die Menschen, die am nächsten dran sind, den ich vielleicht am besten kennen, mich am wenigsten unterstützen in meinen Ambitionen. Und das ist was, was mich auch meine Kundin oder auch Follower ganz oft fragen. Was kann ich denn tun, wenn die Menschen in meinem Umfeld mich nicht unterstützen? Und der Grund erstmal, warum dich dein direktes Umfeld nicht unterstützt, ist ganz oft, dass sie ihre eigenen Ängste auf dich projizieren. Das heißt, du gehst los, du machst etwas, wovor sie Angst haben. Und damit sie ihre Angst nicht spüren müssen, versuchen sie dich davon abzuhalten. Und ich hatte das erste mal, dass ich das erlebt habe oder dass mir das so ganz bewusst war, wo ich vielleicht auch so ein bisschen mehr hingehört habe, weil das so auffällig war, war als ich entschieden habe, meinen Job zu kündigen, damals noch in der PR Agentur, und auf Weltreise gegangen bin. Und die Idee war ja nur ein Jahr weg zu sein. Ich war dann ja fast drei Jahre unterwegs, aber das wusste ja keiner vorher. Also ich selbst inklusive nicht. Und es gab nur zwei Menschen, die im Prinzip was dagegen hatten, und das waren beides Menschen aus meiner Familie. Und alle anderen fanden das total gut und haben mich unterstützt und haben mich verstanden. Also, das war ein Thema, wo halt wirklich das allerdirekteste Umfeld, die größte Angst hatte und die auch artikuliert hat. Oder ja, also vielleicht ist nicht groß mich davon versucht*

*hat abzulenken. Oder auch mein Arbeitgeber damals noch, wo ich gekündigt habe, und ich wusste... Da wusste ich auch noch nicht genau: Mache ich jetzt die Reise, oder mache ich sie nicht? Auch die haben mich versucht, im Job zu halten. Also natürlich einerseits aus eigenem Interesse, weil die mich als Arbeitnehmerin halten wollten. Aber auch, weil sie, glaube ich, selber Angst um mich hatten, dass ich jetzt ohne den nächsten Job, ohne das nächste Projekt, ohne die große Idee einfach so in die Welt hinaus gehe. Und das fand ich auch total spannend. Also das ist warum dich dein direktes Umfeld nicht unterstützt. Erstens: Weil die Personen, die dich da nicht unterstützen, einfach Angst haben - um sich eigentlich. Also sie wollen diese Angst nicht spüren, und deshalb versuchen sie, die Umstände zu ändern und nicht das, was sie über dich und deine Vorhaben ändern.*

***Wie andere Menschen von dir profitieren und warum Wachstum nicht unbedingt bequem ist***

*Und dann ist es ja auch so, dass manche Menschen davon profitieren, dass du dich selber klein hältst oder dass du dich selber nicht veränderst, dass du einfach so bleibst, wie du bist. Und das hatten wir heute im Mastermind Call, wo auch eine Teilnehmerin erzählt hat, dass sie momentan immer stärker Auseinandersetzung mit ihrem Business Partner spürt, weil sie jetzt seit zwei Jahren sich einer sehr aktiven Veränderung bewegt und auch ein neues Business gegründet hat. Und sich halt auch nicht mehr so stark führen lässt von dem Business Partner, wie das zu Beginn war. Da war sie eher so die Anfängerin sozusagen. Er hatte all das Wissen, sie hat vieles einfach so angenommen, wie er es*

*dargestellt hat. Und jetzt hat sie eine ganz andere Haltung auch zu vielen Punkten, und es gibt mehr Debatten oder mehr Austausch. Und auch das könnte halt sein, dass er sich bedroht fühlt oder einfach, dass es für ihn eine unangenehmere Situation ist, weil sie nicht mehr so leicht alles annimmt und einfach so macht, wie er es gerne hätte. Kann man sich auch einmal vorstellen. Also ist irgendwie nachvollziehbar, aber auch nicht so richtig hilfreich, weil wenn diese Form, in die du dich gepresst hast, wenn die für dich zu klein wird, dann musst du da halt ausbrechen, um erst mal deinem Weg überhaupt zu folgen, deinen Impulsen zu folgen. Aber halt auch, um dich wohler zu fühlen, weil es ist halt einfach unbequem, wenn du ein zu kleines Kleidungsstück an hast, wenn du zu kleine Schuhe an hast, wenn du dich in zu kleine Box zwängst. Dann bist du eingeschränkt, dann schränkst du dich selber ein. Und wenn du dich davon befreist und dir mehr Raum nimmst, ist nicht die ganze Welt davon begeistert. Und das ist okay.*

### ***Die Veränderung deiner Persönlichkeit und deines Mindsets***

*Ein dritter Punkt ist, du veränderst dich ja. Das heißt, du hast gesagt, ich mach mich selbstständig oder ich nehme meine Selbstständigkeit jetzt viel, viel ernster als noch letztes Jahr. Ich bin jetzt kein von Onetrippreneur mehr - den Begriff habe ich letztens gehört, fand ich total gut. Also, ich habe nicht nur die Absicht Entrepreneur irgendwann man zu sein, irgendwann, wenn ich groß bin, dann bin ich Entrepreneur und Unternehmerin. Sondern du bist das wirklich. Du beginnst wie eine Unternehmerin zu denken. Du erschaffst dir eine solide Basis in deinem Business. Du bist viel sicherer in dem, was du tust. Du hast klare Ziele,*

*du hast einen klaren Fahrplan. Du experimentierst natürlich auch weiterhin und probierst Sachen aus, aber du bist viel offener dafür, auch Fehler zu machen. Du kannst auch mit Herausforderungen viel souveräner umgehen. Du akzeptierst diese Dualität von Erfolg und Misserfolg ganz anders. Und ja, bist so weniger zu erschüttern. Du hast einfach eine solide Basis geschaffen in deinem Selbstverständnis als Unternehmerin. Und die andere Person ist vielleicht einfach immer noch genau da angestellt, wo sie vor drei Jahren angestellt war, und ist unzufrieden und ärgert sich über ihren Chef oder über Chefin oder findet ihre Kollegen doof und ja, da bewegt sich halt nicht so viel. Und auch das kann sich entweder bedrohlich anfühlen oder auch einfach nur unangenehm sein, weil dein direktes Umfeld erlebt, dass du halt einfach mehr Einfluss nimmst auf dein Leben, dass du dir Dinge vornimmst, und dann schaffst du es auch.*

### ***Warum sich dein Umfeld Sorgen macht und weniger unterstützend wirkt***

*Und sie sehen vielleicht auch deinen Struggle. Das würde ich auch noch sagen. Das ist auch ein Punkt, dass manche Menschen einfach Schwierigkeiten dabei haben, dich leiden zu sehen oder ich dich transformieren zu sehen, weil es ist ja oft auch schwierig, diese alte Identität loszulassen, dieses alte Leben auf eine Art ja auch loszulassen und zu sagen: Ich kreierte mich jetzt neu auf eine Art, aber ich kreierte mir auch anderes Leben, ich kreierte eine andere Arbeit. Ich halte jetzt ganz andere Dinge für möglich. Und ja. Dadurch können sie sich entweder bedroht fühlen, oder es fällt ihnen schwer, dabei zuzusehen. Sowohl, dass*

*du halt auf eine Art erfolgreicher bist, dass du dir ein anderes Leben erschaffst und vorankommt, so wirklich was veränderst, dich transformierst und sie nicht. Oder sie sehen einfach nur, dass du anders bist und dass sie nicht mehr so richtig Ansatzpunkte finden. Vielleicht ist es zum Beispiel auch, wenn ihr als Thema hattet, dass ihr immer kein Geld habt und euch darf auch irgendwie einfach darüber unterhalten habt und so diese Idee hattet: Ja, es ist ja auch hart, Geld zu verdienen, oder wir sind halt die, die nicht so viel Geld haben. Und auf einmal hast du Geld, auf einmal hast du ganz andere Freiheiten, du hast ganz andere Möglichkeiten. Das nimmt euch diese Gemeinsamkeit. Und auch das kann dazu führen, dass diese Person oder diese Person in deinem direkten Umfeld nicht davon begeistert sind, dass du dann halt auf eine Art nicht mehr dazu gehörst. Du hast dich da herausbewegt, du hast andere Umstände für dich erschaffen. Und diese Gemeinsamkeit fällt dann weg. Das heißt nicht, dass ihr nicht auch andere Gemeinsamkeiten kultivieren könntet oder dass Menschen mit unterschiedlichen Einkommen nicht befreundet sein können oder in der Beziehung sein können. Also auf keinen Fall. Das bedarf halt nur einem wirklich bewussten Umgang. Und oft ist halt auch den Menschen in dem direkten Umfeld gar nicht bewusst, was sie da erleben. Oder ist es gar nicht bewusst... Es ist ihnen gar nicht bewusst, wie sie über dich denken und wie sie auf dich reagieren. Und da ist dann Kommunikation total wichtig, einfach mal achtsam mit dir umzugehen und zu erleben, wie kommt das bei dir an, dass vielleicht zum gewissen Zeitpunkt anzusprechen oder auch einfach mal zu fragen so: Hey, wie geht es eigentlich damit, dass ich in meinem Leben so viel verändert hat? Und vielleicht ist es denen ja*

*auch gar nicht so wichtig. Also da irgendwie auch mal wirklich ein klares Gespräch zu führen, kann absolut hilfreich sein.*

***Wie du dein altes Ich zerstörst und wie dein Umfeld so reagiert***

*So, und dann der Punkt, den habe ich im Prinzip jetzt gerade schon gestriffen, ist, warum sich dein direktes Umfeld nicht unterstützt ist, weil du dich veränderst, zerstörst du im Prinzip die Person, die du bisher warst, die Person, mit der sie gerade befreundet sind, die Personen, die sie als ihre Tochter, als ihre Schwester, als ihre Tante, als ihre Patentante oder was auch immer, in welcher Beziehungskonstellation du steckst, so kennen sie dich halt. Du zerstörst diese Person auf eine Art, die du bist. Du zerstörst dich ja nicht komplett, also deine Identität wird nicht komplett anders. Aber Veränderung, die gedanklich beginnt, weil du auf einmal andere Dinge für möglich hältst, weil du los gehst, weil du dir Ziele setzt, weil du andere Sachen für möglich hältst, sorgen dafür, dass du dich zu einer neuen Person entwickelst. Und dass du vielleicht eine größere Vision hast, dass du vielleicht sogar andere Werte entwickelst oder bestimmte Werte, die du schon immer hattest, dass du denen einfach mehr Gewicht gibst. Du hast andere Gedanken über dich und über das, was für dich möglich ist, vielleicht auch, was für alle anderen möglich ist. Und im Zweifelsfall hast du auch mehr Erfolg. Du bist vielleicht sichtbarer, du verdienst mehr Geld, du kreichst vielleicht Wohlstand für dich, du arbeitest anders. Du kannst vielleicht auch eine räumliche Freiheit schaffen, eine zeitliche Freiheit schaffen, diese finanzielle Freiheit so langsam aufbauen, und all das macht dich zu einer anderen Person. Die Beziehung verändert sich automatisch dadurch. Und gerade*

*die Menschen, die am nächsten dran sind, können sich davon bedroht fühlen, können sich davon vielleicht auch eingeschüchtert fühlen, wissen vielleicht gar nicht, wie sie darauf reagieren sollen. Also es ist nicht so, dass jetzt jede Person in deinem direkten Umfeld, dir nicht wohlgesonnen ist oder nicht, auch offen ist dafür, dass du dich veränderst. Aber es ist halt erstmal etwas, wonach sie ja nicht unbedingt gebeten haben oder wonach sie nicht gefragt haben, sondern es ist etwas, was daraus resultiert, weil du dich auf dem Weg machst, dein Leben anders zu gestalten, und darum geht's. Und das sind die Gründe, warum meiner Meinung nach, dein direktes Umfeld dich nicht unbedingt unterstützt oder warum du nicht auch einfach überrascht sein solltest, falls das so ist.*

### ***Wie die du ein unterstützendes Umfeld schaffst***

*Und für mich war das so, dass ich damals halt einfach ganz klar entschieden habe, als ich irgendwann gemerkt habe, wer kann denn damit umgehen? Wer kann mit den Herausforderungen der Selbstständigkeit umgehen? Wen möchte ich denn überhaupt um Rat fragen? Also, ich habe irgendwann halt gemerkt, wenn ich über Geld spreche, und über generieren von Einkommen, sollte ich am besten mit Menschen spreche, die ein Geschäftsmodell haben, dass ich auch aufbauen möchte und die einfach mehr Geld verdienen als ich und nicht umgekehrt. Ich war halt viel so in meiner Peergroup unterwegs, und wir hatten alle nicht so viel Geld oder waren dabei uns eine Selbstständigkeit aufzubauen. Und das war nicht immer förderlich, halt nur mit Menschen umgeben zu sein, die entweder genau da stehen, wo ich bin, oder halt noch mehr am Anfang stehen oder noch ganz andere Ängste haben. Sondern... Oder überhaupt*

*gar nicht sich damit verbinden können, die halt angestellt sind, die überhaupt nicht verstehen, was man da gerade macht und warum man so viel arbeitet und muss man ja auch nicht. Das war mein Thema. Aber die halt irgendwie so abgehangen werden. Und da finde ich es total wichtig, halt zu entscheiden, wen ich in welche Themen mit einbeziehe, mit wem ich auch Erfolg teile. Können diese Menschen sich überhaupt für mich freuen? Und das habe ich halt irgendwann gemerkt, dass es für mich vor allem in Masterminds, die angeleitet sind, die im Prinzip bezahlt das Programm sind, das da für mich, die Kontakte hochwertiger sind. Weil alle damit einer bestimmten Absicht hineinkommen, weil alle sagen, das ist die Gruppe, die sie sich ausgewählt haben, aus unterschiedlichsten Gründen und auch eine große Verbindlichkeit mitbringen dadurch, dass sie dafür Geld zahlen. Und inzwischen hat sich daraus, aus diesem bezahlten Programm, noch eine Gruppe gegründet, auch auf natürliche Art und Weise, auf organische Art und Weise, die unbezahlt ist und wo wir uns aber auch austauschen. Und das ist jetzt zum Beispiel meine anstehende Ibiza Reise, das hat nichts mit dem Coaching Programm zu tun, sondern das ist einfach von uns organisiert. Und wir machen trotzdem dann... Wir haben eine Agenda, wir arbeiten da bestimmte Punkte ab, wir bringen Coaching Themen mit, wir coachen uns gegenseitig. Das ist auf eine Art schon sehr professioneller Umgang miteinander. Aber der ist nicht angeleitet durch einen anderen Coach. Sondern wir sind zwei Coaches, und wir kommen zusammen, und wir stehen unternehmerisch an einer sehr ähnlichen Stelle, aber haben andere Themen, haben geschäftlich andere Nischen, und wir können uns da total gut unterstützen, weil wir verstehen und auch durch dieses*

*Bezahlprogramm verstanden haben, wie unsere Gehirne ticken. Und wir haben durch dieses bezahlte Programm, was wir gemeinsam gemacht haben, ein anderes Vokabular. Wir haben Philosophien, wir haben Konzepten, wir haben ja ein bestimmtes Verständnis von Coaching, von Entrepreneurship, auf das unsere Gespräche sich immer wieder beruft. Und das finde ich total hilfreich. Das habe ich jetzt in meinem direkten Freundesumfeld, auch mit Selbstständigen habe ich das halt nicht so sehr, und ich genieße das total, auch in dieser Coaching Bubble zu sein. Und für mich ist es halt total wichtig, auch Menschen zu haben, jetzt in meinem heutigen direkten Umfeld, die das Bedienen. Und dann habe ich halt Leute, mit denen ich Sport mache oder mit denen ich ins Kino gehe oder mit denen ich essen gehe oder mit denen ich einfach Spaß habe oder die DJ sind und mich auf ihre Partys einladen, wo ich zum Tanzen vorbeikommen kann. Halt sowas, das ist auch wichtig, das sind auch wichtige Freundschaften. Aber das ist halt nicht wichtig für meine berufliche Entwicklung.*

### ***Wie die Business Mindset Mastermind dich unterstützen kann***

*Und in dem Sinne möchte ich dich jetzt auch einladen, wenn du sagst, mir fehlt dieses Netzwerk. Ich möchte einen Austausch haben, mit Menschen, die ambitionierte Unternehmer:innen sind, die mindestens genau die gleichen Ziele haben wie ich, die verstehen, wie ich ticke, die meine Vision verstehen, die meine Wünsche verstehen, die meine Bedürfnisse verstehen, mit denen ich mich wirklich austauschen kann. Dann bewirb dich für die Business Mindset Mastermind. Die geht im Januar wieder los. Da findest du bisherige Teilnehmer:innen drin. Also, es lohnt sich,*

*diese Mastermind nicht nur einmal zu machen, sondern auch mehrfach. Warum sich das lohnt? Du vertiefst halt einerseits die Coaching Konzepte und die Anlässe. Und andererseits vertiefst du ja auch die Beziehung zu den Menschen, die da drin sind. Also, wir haben einige Teilnehmerinnen dabei, die jetzt, glaube ich, vier Runden schon dabei sind. Andere haben mal eine Pause gemacht für ein halbes Jahr, an sich auf ein anderes Thema fokussiert, sind jetzt wieder dabei. Andere sind die erste Runde dabei, viele sind die zweite Runde dabei. Also, es lohnt sich auf jeden Fall auch für dich, schon mal gedanklich daran zu gehen und dich zu fragen: Okay, mache ich das eine Runde, oder gucke ich da erst mal rein? Gefällt mir die Gruppe? Ist da so der Vibe den ich suche? Ich mache jetzt gleich auch ein Interview mit einer Teilnehmerin, die neu dabei ist, die die erste Runde gemacht hat. Und die meinte schon im Retreat in Berlin mit den Live Retreat Tagen, mit denen wir das Programm im Prinzip starten. Da meinte sie das sie noch nie in einem Raum war mit so vielen ambitionierten und schlaunen und sympathischen Frauen, und dass dieser Austausch für sie so wichtig war. Und das hat mich total gefreut, das zu hören, weil das genau das ist, was ich auch für mich gesucht habe in anderen Programmen. Und halt auch im deutschsprachigen Raum auf jeden Fall schaffen wollte, dass es diesen Raum gibt, auch einen sicheren Raum, wo du dich verletzlich zeigen kannst, wo du von deinen Herausforderungen wirklich erzählen kannst und wo du auch schwach sein darfst. Und dann aber auch gestärkt wirst, wo du gefeiert wirst, wo du ernst genommen wirst, wo du verstanden wirst, wo du gesehen wirst. Plus natürlich all das Coaching, was wir liefern, die theoretischen Ansätze, die Philosophien, wo es darum geht, dass du strategisch wirklich*

*gut planst, dass du lernst, wie du auch mit deinem Mindset ganz anders arbeiten kannst, wie du bewusst das Mindset einer Unternehmerin aufbaust, wie du weit in die Zukunft schaust, also einen drei Jahresplan machst, wie du das strategisch auch umsetzt, auch einen größeren Plan machst, wie du deine Woche gestaltest, wie du authentisch verkaufst, wie du dein Perfektionismus überwindest. All das sind Teile des Curriculums. Und da verbringe ich auch gerade viel Zeit damit, werde ich jetzt auch auf Ibiza noch mitnehmen und schauen, wie kann ich dieses Curriculum verändern? Was sind genau die Dinge, die ich noch gerne mit euch teilen möchte? Und da gehen wir dann noch tiefer auf ein. Also was ich auf jeden Fall schon versprechen kann: Es wird was zum Thema Launchen geben, also dass ich die Launch Konzepte teile, die ich erfolgreich mache mit sechsstelligen Launches und genau, und euch auch einen Weg geben, wie ihr... Wann der richtige Zeit Punkt ist, um ins Launchen zu gehen, wie ihr möglichst stressfrei launched, wie es halt eben nicht so ein Event wird, wo du danach erst mal zwei Wochen Pause machen willst, weil du dich so verausgabt hast. Sondern wie du, und das hat heute auch eine Teilnehmerin in der Mastermind geteilt, dass sie ganz, ganz anders ihren Launch gestalten konnte. Und aufgrund aktueller Herausforderungen im Leben hatte sie gar nicht die Kraft, so ein Live Launch zu geben. Sie hat überhaupt nichts auf Social Media gemacht. Sie hat ihr Mindset ausgerichtet, also so, dass sie in der Mindset Spirale vor allem oben war, in der Überzeugung war. Und sie hat das recycelt, was sie schon hatte, und optimiert, was sie schon hatte an Sales E-Mails und hatte jetzt so viele Vorgespräche wie noch nie zuvor und einen für sie sehr, sehr erfolgreichen Launch. Und das sind genau die Dinge, die ich euch*

*beibringen möchte und wie ihr das dann auch halten könnte und kultivieren könnte und verändern könnt, sodass ihr diese Ergebnisse dann nochmal verdoppelt, nochmal verdoppelt, nochmal verdoppelt, ohne dass ihr doppelt so viel Energie, doppelt so viel Arbeit da hineinsteckt. Also dieses Prinzip: Mehr verdienen, weniger arbeiten und so, dass eure Kunden davon am allermeisten haben, das ist das, was wir in der Business Mindset Mastermind umsetzen. So und los geht's am 30.10.. Also du kannst dich ab dem 30.10. bewerben und bis zum 03. November und dann am 06. November spätestens hörst du dann von uns, ob du dabei bist. Und wir sorgen dafür, dass wir eine gute Gruppe zusammenstellen.*

### ***Welche Freundschaften es gibt und wie du differenzieren kannst***

*Was ich dir noch mitgeben wollte, sind Ansätze, wie du damit umgehen kannst. Also jetzt haben wir ja viele Gründe besprochen, warum dein direktes Umfeld nicht dich nicht unterstützt. Aber dann ist ja die Frage: Okay, aber was mache ich denn jetzt damit? Und ein Punkt ist halt auf jeden Fall, dass du das konkret ansprechen kannst. Und da würde ich auch einfach schauen, was für Freunde sind das? Und da gehe ich mal wieder zurück auf dieses Konzept von Brendon Burchard, das ist jetzt tatsächlich tief aus meinen Gehirnwindungen rausgeholt. Ich hatte nicht vor, darüber zu sprechen, aber es macht eigentlich total Sinn. Und er teilt Freunde ein in vier Bereiche. Und der erste Bereich sind alte Freunde. Also das sind so Freunde, die dich halt schon ewig kennen. Also, ich habe zum Beispiel noch eine meiner längsten Freundinnen ist eine Brieffreundin, die ich in Griechenland am Strand kennengelernt habe, als*

*ich acht war oder neun. Also, wir kennen uns seit Ewigkeiten. Und ich bin die Patentante ihrer Kinder, und wir haben eine wunderbare Freundschaft. Also auch diese alten Freunde, also die Menschen, die du halt schon sehr lange kennst, können wunderbare Freunde sein. Es kann aber auch sein, dass ihr euch irgendwann entfremdet. Die Menschen, mit denen du Kindergarten gegangen bist, zur Grundschule oder auch zu weiterführenden Schule, mit denen du studiert hast. Es kann sein, dass dadurch, dass ihr das dann irgendwann ich mehr gemeinsam habt, dass ihr euch aus dem Weg verliert, und auch das ist ja voll okay. Andere Freundschaften bleiben bestehen. So das ist die Kategorie alte Freunde. Dann gibt es die Kategorie Maintenance Friends, also die, sagen wir mal, Alltags-Freunde. Also die, von denen du... Ja einfach, mit denen du deinen Alltag gestaltest, mit denen du auf Konzerte gehst, ins Kino gehst, ins Museum gehst oder keine Ahnung, Videospiele spielst oder Sport machst oder was du auch sonst in deiner Freizeit machst, kochst, Essen gehst, keine Ahnung, was du machst. Aber all das hat da Raum, und dann fällt mir jetzt der vierte Bereich nicht ein. Das muss ich nochmal recherchieren. Aber was es dann halt auch gibt, sind die Growth Friends, also die Freunde, die sich mit dir weiterentwickeln. Und Brendon Burchard sagt, es geht halt darum, dass du vor allem in diesem Growth Friend Bereich, das ist etwas, was wir in der Regel bewusst kultivieren müssen. Die fallen nicht unbedingt vom Himmel. Das sind Menschen, die lernst du in Mastermind kennen, das sind Menschen, die lernst du in Weiterbildung, auf Seminaren kennen oder vielleicht in der Bibliothek noch, wenn du in der Sektion bist oder im Buchladen, bei der Persönlichkeitsentwicklung oder weil du Sales und Marketing Bücher*

*liest oder, oder, oder. All das könnten Menschen sein, die zu deinen Growth Friends gehören. Und ich glaube, das ist einfach wichtig, dass du mal für dich schaust, was sind denn alte Freunde? Was sind so die Alltags-Freunde und was sind die Wachstums-Freunde? Ich bin jetzt ehrlich gar nicht genau sicher, gab's vier Kategorien oder nicht? Sorry, da bin ich jetzt etwas... Habe ich gefährliches Halbwissen. Brendon Burchard beschreibt das in seinem Buch The Charge. Das weiß ich auf jeden Fall noch. Und ich werde das Recherchieren und in einer der nächsten Podcast Folgen nochmal nachreichen.*

***Wie wichtig Kommunikation ist und wie sie hilft dich selbst anders wahrzunehmen***

*Dann denke ich, dass halt die Art der Kommunikation auch total wertvoll ist. Das du wirklich schaust, mit wem... Also wo lohnt es sich, dieses Thema anzusprechen? Wo also lohnen insofern, dass du sagst, wo hast du den Eindruck, dass es wirklich fruchtbar ist, dass das auf fruchtbaren Boden fällt, dass es eure Beziehung stärkt, dass die andere Person sich auch wirklich einlässt auf dieses Gespräch und auch ein gewisses Verständnis mitbringt. Gerade bei Herkunftsfamilien muss man halt mal schauen, wie ist da eure Beziehung, wie ist die Kommunikation? Lohnt sich das, oder ist es nicht auch einfach okay, da in der Rolle mehr oder weniger zu bleiben, in der Du bist? Auch das kannst du für dich überlegen, in Freundschaften natürlich genauso. Ist das wirklich was, was du ansprechen willst? Und glaubst du, dass sich das lohnt? Manchmal ist es halt einfach die Erfahrung zu sagen: Ich probiere es einfach mal aus, ich will mal schauen, wie diese Person darauf reagiert.*

*Und ich glaube, so grundsätzlich ist halt die Art der Kommunikation dann auch wichtig, nicht zu sagen so: Hey, du. Du kommst ja mit meiner Veränderung nicht klar. Sondern neugierig zu sein, Fragen zu stellen oder auch einfach zu berichten, wie du die Freundschaft empfindest, wie du die Veränderungen empfindest, und nicht der Person, deinem Gegenüber, etwas in den Mund zu legen, was sie nie formuliert hat, was vielleicht auch gar nicht stimmt, sondern was einfach nur eine Vermutung deinerseits ist. Und da eine ehrliche Kommunikation darüber, wie du denkst, wie du dich fühlst. Das finde ich extrem hilfreich und auch gar nicht so leicht, gerade bei Freundschaften, wo das vielleicht bisher noch nicht so dran war, solche Gespräche zu führen oder auch vielleicht Konflikte zu erleben oder Debatten zu führen. Also auch das kommt so ein bisschen drauf an, wie du deine Freundschaften pflegst und die Gesprächskultur so ist. Meiner Meinung nach lohnt sich das in der Regel schon. Und bei manchen Menschen lohnt sich es auch, einfach mal ein Thema wegzulassen. Also das hatte ich ja auch schon erwähnt, dass ich das einfach gemacht habe, wo ich gemerkt habe: Okay, die zünden immer so dermaßen auf das Thema Geld oder meine finanziellen Ziele oder so, dass ich dachte: Okay, dann rede ich halt nicht mehr darüber. Dann spare ich mir halt einfach dieses Thema. Ich rede lieber mit Menschen darüber, die das nachvollziehen können oder die das jetzt nicht irgendwie bewerten müssen, sondern die halt einfach neutraler damit umgehen können. Das ist halt vielleicht auch eine Vermeidungsstrategie, aber hat für mich durchaus funktioniert. Und genauso auch mit finanziellen Erfolgen. Also das teile ich auch nur mit sehr ausgewählten Menschen und euch im Podcast, weil ich weiß, dass ihr wollt das hören, ihr findet es*

*großartig. Oder ich gehe davon aus, dass die meisten von euch das machen. Und anderen Personen halt nicht, weil die sich entweder überhaupt nicht dafür interessieren, wie viel oder wenig Geld ich habe. Die sehen in mir halt etwas anderes als jetzt eine selbstständige Person, die finanzielle Ziele verfolgt, und das ist ihnen halt Schnuppe, und deshalb findet das Thema nicht statt. Das funktioniert auch wunderbar. Und andere sind dagegen total neugierig. Also bei anderen, gerade bei meinen Mastermind Kolleginnen, reden wir immer über Geld, einfach weil das, weil wir immer über die Selbstständigkeit reden, und das ist nicht so ein Wettbewerb orientiertes "darüber sprechen", sondern halt einfach ein Austausch darüber. Das ist für uns total neutral, das hat null Konkurrenz. Sondern es ist halt wirklich eher so ein neugieriges... Auch so, wie erlebst du mich denn da? Wie erlebe ich dich denn da? Ich habe jetzt gerade auch in Gesprächen mit einer die Mastercoach Training gemacht habe, und ich habe sie gefragt, also auch eine ehemalige Mastermind Kollegin. Ich habe sie gefragt, was sie für ein Projekt da hatte, und sie hat dann, weil wir irgendwie so nochmal anders ins Gespräch kamen, haben wir über so Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung gesprochen und wie sie mich wahrnimmt und wo sie mich sieht. Und ich habe ihr gestern halt geantwortet, wie ich da selber so drauf schaue, was im starken Kontrast zu dem steht, wie sie mich empfindet. Und das sind aber so total spannende Gespräche, halt einfach so zu sehen, wo jemand einen Eindruck von uns selber hat. Weil das ist ja auch nochmal ein spannender Punkt. Ich merke das bei mir auch, mein Selbstkonzept, also wie ich auf mich selber schaue, passt teilweise gar nicht zu meiner aktuellen Realität. Also, das ist veraltet teilweise, wie ich*

*auf mich selber schaue, wie ich mich selber empfinde. Und genauso ist es bei unseren direkten Freunden, bei der Familie, bei engen Freunden auch oft so, dass die dich gar nicht so sehr erleben, wie du heute bist, sondern wie etwas, was du für 15 Jahren mal dargestellt hast. Oder irgendwie eine Schublade in die sie dich reingesteckt haben, und auch das jetzt gar nicht bewertend oder abwertend. Sondern einfach, ja, das machen wir halt einfach, dass wir halt einfach denken, die Person ist doch so und so. Aber wir verändern uns halt. Und da brauchen wir selber und auch das direkte Umfeld mal ein Update. Und das macht total Sinn, darüber zu sprechen. Ich habe das zum Beispiel auch, also auch nochmal ein Schwank aus meinem Leben, weil ich als Health Coach gestartet bin, habe ich so die unterschiedlichsten Formen von Ernährung durchgetestet, ausprobiert, und eine Freundin von mir war letztens total begeistert, weil sie meinte: Okay, super, wir müssen diesmal keine grünen Smoothies so trinken, keinen Chia Pudding essen. Inzwischen esse ich sogar hin und wieder auch Fleisch oder trink auch mal wieder ein Glas Alkohol. Und sie meinte so: Oh Julia es ist so schön, dass wir... Also, sie ist schon auch interessiert daran. Auch also, ja, sie hat da kein Problem damit, mit mir mal grüne Smoothies zu machen, oder war auch interessiert daran. Aber es war trotzdem halt auch mal schön, dieses alte Bild, was sie von mir hatte, dieses wenn die Julia kommt, dann probieren wir irgendwie neue Gesundheitstrends aus. Oder Julia bringt ganz viele Einschränkungen mit oder keine Ahnung, was Julia diesmal wieder alles nicht isst oder was sie isst. Hinzu ahh das ist ja alles total unkompliziert und ganz leicht und so wie es... Also jetzt ich meine jetzt nicht, dass nur weil jemand vegan isst, ist es dann automatisch schwierig. Aber es ist*

*halt vielleicht ein bisschen weiter weg vom Mainstream. Und ich fand das ganz schön, dass sie das so betont hatte und dachte so: Ja, Full Circle Moment. Da war das direkte Umfeld dann halt mal wieder näher dran. Oder ich habe mich dann wieder hin bewegt auf kulinarischer Ebene zu meinem direkten Umfeld.*

### ***Kultiviere deine Beziehung zu dir selbst***

*So genug dessen. Also, der Weg ist halt einfach dir bewusst zu sein, was du da veränderst, dass du da was veränderst, dass es bedrohlich sein kann oder einfach was auslösen kann in deinem Gegenüber, dass du da bewusst mit umgehst, dir das selber bewusst machst, deine Beziehung zu dir selber kultivierst. Also auch, indem du zum Beispiel Mindset Routinen entwickelst. Auch dafür haben wir eine Podcastfolge, wie das aussehen kann, dass du dein Leben auch selbst reflektierst. Und dann aber auch schaust: Okay, wo merkst du Veränderungen in deinem Umfeld? Wo ist es ganz unkompliziert? Und wo wird es vielleicht ein bisschen schwierig? Und wo lohnt es sich das Thema nochmal anzusprechen? Also, ich hoffe, du hast da jetzt was mitgenommen, warum das so sein kann, und auch, wie du das verändern kannst. Und ja, jetzt bleibt mir nichts anderes übrig, als dir noch eine wunderschöne Woche zu wünschen. Vergiss nicht, am 30. Oktober geht es los mit der Bewerbung für die Business Mindset Mastermind, wenn das für dich interessant ist, bewirb dich da auf jeden Fall. Und dann freue ich mich, dich nächste Woche wieder zu hören. Und es gibt auch noch dieses tolle Interview, was wir gleich aufnehmen. Dazu erzähle ich dir da nächste Woche mehr. Bis dahin.*

*Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*