

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 67:

Gedanken über deine Zeit und deine To-Do-Liste



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 67.

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.

Die Freude am Herbst

Hello, hello, hello. Ich freue mich so das Herbst ist, ich bin Herbst-Fan. Ich mag das. Vor allem so einen schönen Herbst, und ich muss auch sagen, diesen Sommer hatten wir auch echten coolen Spätsommer, also ich bin happy. Zumal ich ja eh auch viel unterwegs bin. Ich werde den Winter wahrscheinlich eh verkürzen, ein bisschen in der Sonne sein, also

dann ist es ja auch halb so schlimm. Aber ich finde es cool. Manchmal ist mir der Sommer so ein bisschen zu viel, ist mir alles zu hell, zu sonnig, zu viel zu tun, zu viel Spaß zu haben. Und dann bin ich total froh, wenn es dann auch mal so ein bisschen gemütlicher zugeht und die Tage kürzer werden. Und wir uns auf dem Sofa einkuscheln und Kerzen anzünden und Tee trinken und heiße Schokolade und... Ach, ist doch auch irgendwie schön so. Also vom Wetter direkt in die Zeit gesprungen.

Über Prokrastination und Zeitmanagement

Ich gestehe, ich bin ehemalige Prokrastiniererin.... Nein, ich bin immer noch Prokrastiniererin. Aber nicht mehr so doll. Ich verstehe es viel mehr. Und ich habe ein viel besseren Plan entwickelt, wie ich meine Woche gestalte und wie ich zwischen wichtig und unwichtig unterscheide. Und wie ich besser plane. Und die Dinge, von denen ich mal, unter denen ich mal gelitten habe, ist, und manchmal auch noch leide, aber es ist tatsächlich viel, viel besser geworden, unter anderem durch den großartigen Cal Newport, mein Lieblings-Nerd. Ich empfehle alle seine Bücher. Alle lesen. Ich finde auch seinen Podcast super. So ein cooler Typ. Also ich bin begeistert. Also was habe ich erlaubt, als ich noch wirklich so damit gestruggelt hab, meine Zeit wirklich zu managen? Oder da fängt es eigentlich schon an. Ich finde Zeitmanagement, das was wir glauben, was die eigentliche Lösung ist, ist nicht die Lösung. Sondern auch da ist es wieder: Gehirn-Management. Also alles das, was wir über die Zeit denken und was wir über unsere Aufgaben denken. Das ist das eigentliche Problem. Aber das wusste ich damals nicht. Also was habe ich getan? Ich habe mich ablenken lassen. Das stand schon, ich glaube in

der ersten Klasse, in meinem Zeugnis, dass ich selber nicht ablenke, aber dass ich mich gerne ablenken lasse. Das stimmt auch heute noch. Aber ich habe gelernt, wie ich Unterbrechungen und ja, Ablenkungen vermeide. Aber was ich damals gemacht habe, also ich habe erlaubt, dass ich unterbrochen werde. Vor allem als ich noch in der Agentur gearbeitet habe - in einem Großraumbüro, wo ständig das Telefon klingelte, wo ständig E-Mails kam, wirklich 100 E-Mails am Tag oder so mindestens. Und es auch Teil meines Jobs war, schnell darauf zu reagieren. Plus ich habe dann irgendwann, als ich mich da so ein bisschen etabliert hatte, dann auch ein Team geführt, das heißt, da kam dann auch noch Führungsgespräche oder Teamgespräche, Team Meetings und weiter und so weiter. Also eine Unterbrechung nach der anderen. Ich habe keine Ahnung, wie man so arbeiten kann. Wer hat sich das zur Hölle ausgedacht? Also, ich liebe mein kleines Office, in dem ich alleine sitze, ohne jegliche Unterbrechung, mit einem ausgestellten Handy. Und so vermeide ich natürlich auch, dass ich mich ablenken lasse, weil die Unterbrechung war ja auch oft total nett, da vielleicht jemand gefragt so: Hey, möchtest auch ein Stück Kuchen? Oder: Hey, möchtest auch einen Kaffee? Oder: Wie war es denn gestern auf dem Konzert? Oder: Warst du eigentlich auf der und der Party? Oder: Was auch immer. Es war ja nicht immer so, dass eine Unterbrechung was Schlimmes war. Oder hat vielleicht auch ein Journalist angerufen und hat sich für ein Thema interessiert, für unsere Kunden interessiert. Es war ja auch Teil meiner Arbeit, diese Gespräche zu führen. Aber es war halt ein ständiges im operativen Geschäft sein. Und ich hatte damals auch noch nicht gelernt, wie ich meinen Tag und meine Woche am besten strukturiere. Sondern

ich habe halt das gemacht, was alle gemacht haben. Ich habe mein E-Mail-Programm aufgemacht und hab dann reagiert. Oder wir hatten einmal die Woche ein All-hands Meeting, und dann haben wir stundenlang zusammengesessen, die ganze Agentur, also 20 Leute. Unfassbar. Was das gekostet hat. Und haben uns ausgetauscht. Keine Frage, hat Spaß gemacht. Hat es der Agentur wirklich was gebracht? Wahrscheinlich nicht. Und was ich auch hatte, und das habe ich auch dann vor allem in meiner Selbstständigkeit gemerkt, weil ich bis dahin noch nicht wirklich gelernt hatte, wie ich Strukturen schaffe, und weil ich auch nicht wusste, wie ich nur mit mir alleine arbeite, habe ich völlig unrealistische Pläne gemacht. Also, ich habe mir eine kilometerlange To Do Liste geschrieben und dachte: Na ja, 80 Prozent schaffe ich davon noch gleich heute, am Montag. Und hab damit halt auch den nächsten Fehler begangen, nämlich total unterschätzt, wie lange manche Dinge einfach dauern. Oder dass es öfter einen Anlauf braucht. Und das auch, wenn es vielleicht nur eine kleine Sache ist, irgendwo einen Termin zu vereinbaren oder da ein Hotel zu reservieren oder keine Ahnung, ein Kalendersystem einzurichten oder irgendwas, dass es an einer anderen Stelle ein Problem geben kann, das dann auch gelöst wird. Also dieses grundsätzlich unterschätzen, wie lange Dinge dauern oder dass ich immer davon ausgegangen bin, dass ich immer in Topform bin und quasi in der schnellstmöglichen Zeit einen Text schreibe oder einen Newsletter schreibe oder überhaupt ein Thema finde oder was auch immer mache. Also, das war absolut unrealistisch. Und ich habe auch versucht, im Prinzip den ganzen Tag in acht Stunden zu packen. Also das, was ich mir da auf die Aufgabenliste geschrieben habe, das war was, was mich

vielleicht 24 Stunden beschäftigt hätte. Und ich dachte und habe versucht, das in acht zu stecken, und das hat natürlich überhaupt nicht funktioniert. Was hat es ausgelöst? Prokrastination. Weil ich natürlich dann irgendwann gemerkt habe, das schaffe ich ja alles gar nicht. Das hat mich frustriert, das hat mich enttäuscht. Und dann habe ich was anderes gemacht. Weil das fühlt sich auch nicht gut an, dann einfach nur so den Anfang einer ellenlangen Liste zu bearbeiten. Es macht viel mehr Spaß, niedliche Tier-Videos auf Social Media anzuschauen oder lustige E-Mails zu schreiben oder vielleicht auch einfach ein bisschen zu grübeln oder den Gedanken zu glauben, dass ich nicht weiß, wo ich anfangen soll.

Wie du deine Selbstständigkeit und deine Zeit meisterst

Ich hatte einfach überhaupt keine Ahnung, wie ich einen wirklich guten Job mache, selbstständig zu sein. Ich wusste nicht, was wichtig ist. Ich wusste nicht, was die Dinge sind, die mich wirklich vorantreiben. Ich hatte keine Ahnung, wie viel Zeit ich mir nehmen sollte für bestimmte Dinge. Ich hatte nicht so richtig verstanden, was ich alles noch nicht wirklich beherrsche, was ich vielleicht lernen sollte. Ich war erschöpft, ich war müde, weil ich früh morgens angefangen habe und abends spät aufgehört habe. Und ich habe mich auch schlecht dabei gefühlt, dass ich einfach nicht so richtig vorankomme. Der Druck, dann auch das Geld verdienen zu müssen oder zu sagen: Okay, wo kommen denn jetzt die Kunden her? Wie kann das funktionieren? Ich brauche Geld. Diese selbstbezogene, nicht serviceorientierte Haltung, auch das ist da alles eingeflossen, sodass es natürlich noch schwerer war, dann in die Umsetzung zu kommen, wirklich zu sagen, so: Hey aus dem Mindset

heraus, ich kann helfen, ich will helfen. Ja, den Eindruck hatte ich halt nicht wirklich. Aber ich durfte dann lernen, also einerseits durch die Mindset Arbeit, aber dann auch durch strukturelle Ansätze, die ich gelernt habe zu erkennen, was mir da alles im Weg stand. Also, erstmal standen meine viel zu hohen Erwartungen standen mit mir im Weg, dass ich mir viel zu viel vorgenommen habe, auch dass ich überhaupt nicht wusste, was wirklich wesentlich war. Da habe ich mir dann einen Business Coach an meine Seite geholt und hab mich erst mal beraten lassen und gesagt, so: Okay, erzähl mir, wie finde ich denn jetzt Kunden? Weil so, wie ich es mache, funktioniert es nicht. Und was hat sie gemacht als gute Mentorin? Sie hat mich natürlich gefragt, wie hast bisher Kunden gewonnen? Dann habe ich gesagt: Na ja, vor allem im persönlichen Gespräch, wenn die Leute mich kennenlernen und dann mal irgendwie erkannt, so: Ahh, okay, da fällt es mir am allerleichtesten, den Wert meiner Arbeit zu beschreiben. Oder, habe ich glaub ich auch schon erzählt: Ja, du hast doch einen Newsletter, den du jede Woche rausschickst. Hast du da schon mal geschrieben, dass du Platz hast in deinem Eins-zu-eins? Nein, hatte ich nicht. Also, das habe ich auch gemacht. Und dann habe ich aber natürlich auch geschaut, warum habe ich da eigentlich so hohe Erwartungen an mich? Warum mache ich mir so einen Leistungsdruck? Was sind denn all diese Gedanken, die ich über mich habe? Was sind all die Gedanken, die ich über Zeit habe? Was sind die Gedanken, die ich über meine Aufgabenliste hatte? Und mein... Alles das, was es zu tun gab? Da habe ich halt immer nur gedacht: Das ist so viel, das ist so wahnsinnig viel. Ich muss das alles erledigen. Das waren Gedanken, die ich hatte. Oder was ich über mich dachte, war halt auch:

Ich hänge hinterher, ich komme nicht weit genug voran, ich müsste schon viel weiter sein. Auch das führt natürlich zu Stress und dann letztlich auch zu dem Wunsch, diesen Stress zu erleichtern, wieder durch Prokrastination. Und das ist halt der Anfang, eigentlich wirklich deine Zeit zu planen. Es ist gar nicht so sehr die Struktur. Das habe ich auch übrigens in einer anderen Podcast Folge geteilt "Die perfekte Wochenplanung", da kannst du dir das anhören. Das ist der eine leichte Teil. Der schwierigere Teil ist halt, wirklich die eigene Selbstbewertung zu erkennen. Zu sehen, welcher Anteil plant das denn eigentlich? Bei mir hat eine Perfektionistin meinen Wochenplan gemacht. Und die hatte Angst davor, Fehler zu machen. Die hatte Angst davor, sich zu blamieren. Die hatte Angst davor, es nicht zu schaffen. Und natürlich hat sie mir meinen Schreibtisch komplett vollgeladen. Und dann bin ich da montags quasi zur Arbeit.. Also versteh, das ist ein psychologisches Konzept, von unterschiedlichen Anteilen zu sprechen. Natürlich war mir klar, dass ich da selber geplant hat, und das ist die gleiche Person, ist mir auch klar, ich bin nicht schizophren. Aber dann habe ich halt montagmorgens mein Rechner aufgeklappt und hab mich total erschlagen gefühlt. Und hab auch diese Frustration, dass ich nicht das schaffe, was ich eigentlich schaffen will, und auch dieses Gefühl der Überwältigung, weil das alles so viel ist, und auch das Gefühl, dass dieser, ja es war so unklar. So was sind denn jetzt eigentlich wirklich die wesentlichen Dinge? Wo kommen die denn her die Kunden? Wie schaffe ich denn jetzt Kennenlernesgespräche? Das war mir alles nicht so richtig klar. Aber ich habe halt verstanden, dass ich bestimmte Dinge lernen kann und dass ich auch verstehen kann, wie mein Gehirn funktioniert. Und dass das

vielleicht einfach nicht so in meinem Sinne funktioniert. Und dass es nicht immer hilfreich ist, wie mein Gehirn funktioniert. Also geht's darum.. Also für mich ging es darum, eine Struktur und einen Prozess zu schaffen, der mir Halt gibt. Also diese Struktur, die Wochenplanung, sollte mir halt geben oder auch die Jahresplanung, die drei Jahresplanung, die sollte mir Klarheit geben, Halt geben. Und gleichzeitig sollte sie mich aber nicht einengen. Das heißt, mir ging es darum, halt herauszufinden wo brauche ich Flexibilität, wo will ich auch richtig in die Tasten hauen? Dann sind auch die Zeiten des Tages, wo ich mich supergut fokussieren kann? Und auch mal mich hinzusetzen und zu sagen: Okay, das sind jetzt all die Dinge, die kann ich rausstreichen. Die würde ich zwar gerne machen, aber ich schaff das nicht. Ich habe kein Team. Also, als ich gestartet habe, ich war halt noch komplett alleine. Bis ich dann irgendwann Liste angefangen habe mit den Dingen, die meiner Meinung nach zu viel Zeit gekostet haben, die aber wichtig waren für mein Business oder wo ich einfach total schlecht darin war, das entweder gelassen oder überhaupt zu machen. Also eine Sache war Videos schneiden. Es hat mich in den Wahnsinn getrieben und hat viel zu lange gedauert. Und dann habe ich mir halt einfach Unterstützung geholt. Aber bevor ich dahin kam, ging es ja erstmal darum zu verstehen, was passiert in meinem Kopf, wenn ich diesen Plan der Perfektionistin folgen will? Was kommt da an Rebellion? Was kommt da an Bewertungen? Dann auch zu verstehen, dass so ein Satz wie: Dazu habe ich jetzt keine Lust. Oder: Ich will das nicht machen, dem kann ich folgen, muss ich aber nicht. Und aber auch zu sehen, warum sind denn die Erwartungen so hoch und dass ich mir überhaupt keine Chance gegeben habe, wirklich zu

performen. Also, ich habe mir gar nicht ermöglicht, durch diese krude Wochenplanung, die ich hatte, oder diese viel zu hohen Erwartungen, diese viel zu hohen Standards der Perfektionistin, habe ich mir gar nicht erlaubt, wirklich erfolgreich zu sein - jeden Tag. Und auch diese Erfolge auch zu sehen und somit halt ein absolutes Momentum zu schaffen.

Warum dein Mindset für deine Planung wichtig ist

Und all diese Gedanken, die, die ich jetzt über mich beschrieben habe, die höre ich halt auch immer wieder von euch, die höre ich von meinen Kund:innen, die sagen: Oh, das ist aber einfach so wahnsinnig viel. Ich weiß gar nicht, wie ich das schaffen soll, ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Ich weiß gar nicht, wie das geht. Oft auch diese Frage: WIE geht es denn? Das ist schon ganz oft der falsche Ansatz. Weil erstens weißt du das ganz oft theoretisch. Oder das wie herauszufinden, ist gar nicht so schwer. Sondern es geht darum, wirklich zu definieren, wer willst du sein? Was willst du über Zeit denken? Was willst du über deine Aufgaben denken? Was willst du über deine Selbstständigkeit denken? Wie willst du dich fühlen, überwiegend? Wie willst du deinen Alltag gestalten? Wie willst du durch deinen Tag gehen? Wie willst du dich verhalten? Was willst du regelmäßiger tun? Was willst du weniger regelmäßig tun? All das ist superwichtig das zu entdecken. Und dann einfach ganz klar und bewusst zu navigieren. Wo soll es denn hingehen? Willst du über dich denken, ich komm jeden Tag gut voran? Willst du über dich denken, dass du dich auf die wesentlichen Aufgaben orientierst, dass du jeden Tag etwas tust, um deinem Ziel näher zu kommen? Das sind Gedanken, die wirklich hilfreich, unterstützend sind. Willst du über

die Aufgaben, die du hast, denken das ist machbar, das schaffe ich, das kann ich? Und selbst wenn dann mal ein Gedanke kommt wie: Das ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt. Auch da hast du ja immer die Freiheit, auch wenn du das geplant hast, in deinem Kalender zu sagen: Okay, aber aus welchem Grund will ich das denn nicht? Und mag ich diesen Grund? Und manchmal bin ich halt einfach tot müde, und es ist viel sinnvoller, wenn ich mich kurz 20 Minuten hinlege und dann eine Aufgabe vielleicht nur halb fertig mache oder am nächsten Tag mache, als wenn ich mich dadurch quäle, weil dann kommt noch ein viel schlechteres Ergebnis dabei raus. Und manchmal ist es genau umgekehrt, dass ich einfach nur einem Gedanken folge. Und gerade in der letzten Zeit habe ich das bemerkt, dass - vor allem so bei privaten Alltagsdingen, keine Ahnung. Ich muss zur Reinigung gehen, und ich habe aber keine Lust. Und muss ich wirklich Lust haben, zur Reinigung zu gehen? Nein. Also das dann einfach zu machen und diesen Gedanken: Ich habe keine Lust oder ich habe keine Zeit, ich will das nicht machen - das mal genauer zu hinterfragen und auch wirklich zu fragen: Was ist denn alles so viel? Und ist das auch alles notwendig, was du dir da aufgehast hast? Ist die Zeit für dich wirklich so endlich? Also ist es wirklich so, dass du weniger Zeit hast als die anderen? Nee, hast du nicht. Du nutzt die Zeit einfach noch nicht so sehr zu deinem Vorteil, weil dir noch nicht klar ist, wie dich die Gedanken über deine Zeit auch ausbremsen. Und das finde ich so, das finde ich so demokratisch bei der Zeit. Wir haben halt alle uns irgendwann mal überlegt, dass wir 24 Stunden am Tag haben. Und die haben wir alle. Und wir können damit umgehen lernen. Wir können damit machen, was wir wollen. Und oft ist diese Freiheit gar nicht so eindeutig.

Aber du hast jeden Tag die Möglichkeit zu entscheiden, wie du diese Zeit verbringst. Und du kannst auch Dinge schon jetzt entscheiden, die dir dabei helfen werden, deine Zeit zukünftig noch anders zu gestalten.

Dein Gedankendownload und die Glaubenssätze zum Thema Zeit

Und dazu würde ich dich heute mal einladen, dass du einerseits mal einen Gedankendownload machst, dass du einfach mal aufschreibst: Was denke ich denn über die Zeit? Denke ich das ich keine Zeit habe? Das alleine ist ja schon faktisch falsch, weil du hast immer Zeit. Und du hast, genau wie alle anderen auch, 24 Stunden am Tag. Denkst du, dass du zu wenig Zeit hast? Denkst du, dass du zu viele Verpflichtungen hast? Dass du zu viel machst? Okay, was könnte denn dabei rausfliegen? Was ist denn wirklich nicht nötig? Was kannst du abgeben? Was kannst du streichen? Auch da zuschauen, du kannst darauf reagieren, du kannst dich davon durch den Tag treiben lassen, also antreiben lassen, jagen lassen und stressen lassen. Und du kannst aber auch schauen und erkennen, dass deine Gedanken da wirklich noch Öl ins Feuer gießen. Es kann ja sein, dass du viel zu tun hast. Es kann sein, dass du viel erledigen musst. Und du kannst es halt gestresst erledigen oder du kannst es entspannt erledigen. Und meine Theorie ist, dass du wahrscheinlich schneller bist, wenn du es entspannt machst. Da gibt es ja auch die Redewendung: Wenn du es eilig hast, geh langsam. Ich muss gestehen, das passt bei mir auch nicht immer, aber wenn ich daran denke, wenn ich das Bewusstsein habe, dann achte ich da auf jeden Fall drauf. Aber grundsätzlich finde ich es total wichtig zu schauen, was denke ich denn über die Zeit, die mir zur Verfügung steht? Was denke ich darüber, was

ich alles tun muss? Und welche Gefühle lösen diese Gedanken aus? Kannst du im Prinzip dir wirklich mal aufschreiben und sagen: Okay, wenn ich das denke "ich habe keine Zeit" wie fühle ich mich dann? Und dann im Umkehrschluss zu sagen: Ich habe genauso viel Zeit wie alle anderen auch. Wie verändert das dein Gefühl. Oder: Ich schaff das nicht, ich habe so viel zu tun. Was löst das für ein Gefühl aus? Löst das Druck aus? Löst das Stress aus? Oder dann zu schauen, ich erledige jeden Tag genau das, was wichtig ist, um an mein Ziel zu kommen. Wie fühlt sich das an im Vergleich? So dass du da wirklich hinkommst und erkennst, was für eine Kraft deine Gedanken über deine Zeit und deine Gedanken über deine Aufgaben und alles das, was du dir vorgenommen hast, wohlgemerkt, wozu du dich verpflichtet hast, dass du das überdenkst. Und dann kannst du ja immer noch auf der praktischen Ebene auch schauen, wie voll willst du denn dein Kalender wirklich planen? Was willst du da alles rausschmeißen? Welche Verpflichtungen kannst du auch wieder sein lassen und sagen: Ganz ehrlich, aber ich kann Bock drauf, ich will es wirklich nicht machen, es ist mir nicht wichtig, ich mach es einfach nicht. Und bist du dann bereit, die Konsequenzen zu tragen die das hat? Und die Wochenplanung, die ich dir ja auch in dem Podcast vermittelt habe, das ist auch ein Teil, dass du wirklich auch durch den Mindset und durch die Planung erkennst, wie du etwas schaffst, wie du wirklich schaffst, was du dir vornimmst, dass du auch mal deine Zeit trackst, dass du klare Prioritäten setzt. Wann willst du das wirklich machen? Was ist für dich entscheidend? Was ist nicht so wichtig? Und wie kriegst du das hin in deinem Ablauf, dass du da auch da die Priorität einsetzt? Und auf was willst du dich wirklich beschränken? Wie kannst

du das Prinzip der freiwilligen Einschränkung nutzen, um dich einzugrenzen? Und auch deine Pausen zu priorisieren, wie du deine Freizeit priorisierst, wie du dein Schlaf priorisiert? Also, ich rede ja ständig hier von Mittagsschläfchen und ganz viel Schlaf, den ich brauche. Schlaf ist für mich super, superwichtig. Wie kann ich dieses Ziel für mich möglich machen? Um dann zu schauen, wie läuft es denn? Plane ich jetzt schon besser als vorher? Was sind Dinge, die ich vermeiden will? Was sind Dinge, auf die ich zurückschauen will und sagen will: Ja, das hat richtig gut funktioniert. Das war nicht so gut, das möchte ich beim nächsten Mal anders machen. Wie kann ich das jetzt nehmen und in meine nächste Woche übertragen? Wie kann ich auch noch Puffer schaffen für all die unvorhergesehenen Dinge, die ja auch passieren? Und wie kannst du auch dein Gehirn darauf ausrichten, dass du deine Aufgaben nicht unbedingt als Aufgabe beschreibst, sondern wirklich als Ergebnis beschreibst, sodass du dir in deinem Gehirn ermöglichst, ich da schon mal darauf auszurichten und zu sagen, so: Ah okay, ich will die Podcast Folge eingesprochen, aufgenommen und eine Einführung dazu gesprochen haben und nicht einfach "Podcast aufnehmen". Sondern dass du halt einfach ganz... Also das mache ich so, dass, wenn ich hier ins Podcast Studio gehe, dass da steht Folge Nummer so und so mit Erscheinungsdatum Nummer so und so mit dem Titel so und so. Das ist in der Regel ein Arbeitstitel, den ich dann genauer noch beschreibe, wenn ich die Folge eingesprochen habe, ob das auch wirklich passt. Und dann sage ich, das ist erledigt. Die Podcast Folge, wenn ich nach Hause gehe, in meinem Kalender steht: "Podcast Folgen zwei, drei und vier eingesprochen" und nicht "Podcast aufnehmen".

Das Thema Planung in der Business Mindset Mastermind

Und das ist ein riesiger Unterschied, den ich zum Beispiel in der Business Mindset Mastermind auch erkläre. Und da geht es ja nicht nur um die Wochenplanung, sondern da schauen wir uns das gesamte Jahr an. Wir brechen das runter auf die Quartale. Wir gehen noch weiter, wir schauen uns die nächsten drei Jahre an. Vor allem auf der Mindset Ebene und schauen, wer willst du wirklich sein? Was sind die Gedanken über dich in drei Jahren, über deine Zeit in drei Jahren, über deine Aufgaben in drei Jahren? Wie kannst du das erledigen? Wie kannst du das schaffen, so dass du da eine Möglichkeit hast, in diese Person hineinzuwachsen, diese Identität anzunehmen, dieses Mindset zu etablieren, aufzubauen, sodass es dir total leichtfällt oder viel, viel leichter, das Leben wirklich so zu gestalten, wie du das willst. Und dir diese zeitliche Freiheit zu schenken. Das ist was, was ich von Dave Sullivan gelernt habe, dass es mehrere Arten von Freiheiten gibt. Es gibt halt die finanzielle Freiheit, die, wenn du mehr Einkommen hast als Ausgaben, wenn du so viel Rücklagen oder so viel Wohlstand hast, dass du nicht mehr arbeiten musst, bist du finanziell frei. Dann kannst du halt viel, viel unabhängiger agieren. Dann gibt's die räumliche Freiheit, dass du entscheiden kannst, wann und wo du arbeiten willst. Vielleicht hast du dir die auch geschaffen. Und es gibt natürlich die zeitliche Freiheit, dass du entscheiden kannst, wie du mit deiner Zeit umgehst. Und das beginnt im Kopf, dass du dir auch da bewusst wirst, wie viel Zeit habe ich zur Verfügung? Das sind die 24 Stunden. Wie will ich die mir zu Nutze machen? Wie will ich sie nutzen? Möchte ich den ganzen Tag auf Netflix verbringen? Okay, fein. Go for it.

Was willst du für deine Selbstständigkeit machen? Was willst du für deine Selbstfürsorge machen? Wie willst du mit deinen Freunden, deinem Partner, deiner Familie umgehen? Wie willst du deine Beziehung kultivieren? Was ist dir gesundheitlich wichtig? Was ist dir in deinem Lebensraum wichtig? Wie willst du... Wie viel Zeit willst du auf deinem Lieblingssofa verbringen? All das kannst du für dich festlegen. Und gerade in der Selbstständigkeit und Unternehmertum ist das natürlich noch ein bisschen leichter, weil du kannst es, ohne dass du jemand sagt, wie du es zu tun hast, kannst du es für dich festlegen. Und du darfst es dann abgleichen mit deinen Zielen und sagen: Okay, wie kriege ich das denn hin, dass ich in dieser vorgegebenen Zeit diese Ergebnisse erziele?

Wie dich die Business Mindset Mastermind unterstützt und wann die Bewerbungsphase startet

Und all das beginnt im Kopf. Es beginnt mit deinen unterstützenden, wirklich hilfreichen Gedanken über deine Zeit, über deine Aufgaben, auch wie gut du darin bist, das Prinzip der freiwilligen Einschränkungen zu leben und zu erkennen, dass es sich total lohnt, das zu lernen. Und dass es absolut hilfreich ist, dir eine Planung zu Nutze zu machen und diese Stütze dir zu bauen und gleichzeitig genug Flexibilität zu lassen, sowohl in deiner Dreijahresplanung als auch in deiner Jahresplanung als auch in deiner Wochenplanung. Und genau das machen wir in der Business Mindset Mastermind. Also wenn du da tiefer einsteigen willst, dann schau mal unter <https://julia-lakaemper.com/Mastermind>, schau dir das Programm an, schau mal, wie du, wie du dich da wieder findest, ob du die Voraussetzung erfüllst. Und wenn ja, dann bewirb dich auf jeden

Fall, damit du im Jahr 2024 deine Gedanken über deine Zeit und deine Gedanken über deine Aufgaben so veränderst, dass du wirklich das Leben und das Business lebst, was du dir wünschst. Das sorgt natürlich auch für andere Ergebnisse. Stell dir vor, dass du viel gelassener und entspannter durch den Alltag gehst und dabei mehr schaffst, wirklich die wesentlichen Dinge, vorantreibst, schneller an deine Ziele kommst und dann natürlich auch dein Einkommen erhöhst. Vielleicht sogar dann beginnst, ein Team aufzubauen, je nachdem, wie deine Business Struktur ist und ob du das willst. Aber dir da auch Unterstützung zu suchen. Auch das sorgt nicht nur dafür, dass du da gar keine Zeit mehr rein investierst, aber auch das kannst du dann entsprechend planen, sodass du nicht nur deinen Zielen, deinen finanziellen Zielen weiter entgegen gehst, sondern halt auch wirklich Zeit und Raum hast und auch Kapazitäten hast, sowohl emotional als auch körperlich als auch mental, weil du ausgeruht bist, weil du gelassen bist, weil du entspannt bist. Und dir damit ermöglichst, halt auch das wirkliche Leben sozusagen dein Privatleben, dein persönliches Leben abseits der Arbeit, auch wenn das ja heutzutage auch sehr fluide ist und fluide sein kannst, dass du dir das auch so aufbaust, wie du das wirklich willst. Die Freiheiten hast du. Und es beginnt in deinem Kopf. Also schau dir nochmal die oder hör dir nochmal die Podcast Folge auch zur Wochenplanung an. Da sind Details dazu, wie du die tatsächlich umsetzt. Das ist sehr hilfreich. Die Folge ist sehr beliebt bei euch, und das freut mich total. Und all die Gedanken und Hindernisse und Erwartungen und Denkfehler und Missverständnisse in deinem Gehirn kannst du ausräumen lernen, wenn es dir schwerfällt, diese Pläne wirklich umzusetzen. Und wenn du möchtest, dann kommen die Business

Mindset Mastermind, um das zum Thema zu machen. Ich freue mich sehr, deine Bewerbung zu lesen. Vom 30. Oktober bis zum 03. November kannst du dich anmelden. Und ja, ich bin sehr gespannt. Und ich freue mich auf die neue Gruppe. Und ich wünsche dir jetzt viel Erfolg beim Umsetzen der neuen Gedanken. Und wenn du jemanden kennst, für den diese Podcastfolge relevant ist, dann schick sie doch an die Person weiter, die freut sich und ich mich auch. Mach's gut, bis nächste Woche.

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 ausubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.