

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 70:

#### Was macht einen seriösen Coach aus?



*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 70.*

*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.*

#### ***Ein Update aus der Welt des Nichtperfektionismus***

*Hello, ich bin aus dem Urlaub zurück. Hab vor ein paar Tagen noch im T-Shirt in der Sonne gesessen auf Madeira. Das war ganz schön. Wir sind da so ein bisschen rumgewandert und haben wilde Autofahrten erlebt, steil rauf, steil runter, durch sehr schmale Straßen. Ich bin die ganze Zeit gefahren, und ich hatte einen Heidenspaß, habe eine*

*Auszeichnung bekommen als beste Autofahrerin - ever! Das hat mich sehr gefreut. Und ja... Essen war nicht so toll, ansonsten fand ich es da ganz schön. Ich muss aber sagen, ich war so viel unterwegs dieses Jahr, dass ich jetzt echt froh bin in Berlin zu sein, zu Hause, im eigenen Bett zu schlafen. Das ist einfach wunderbar. Es ist Schietwetter heute. Ich kann hier in der grauen Suppe so gerade den Fernsehturm erkennen, aber er ist schemenhaft sichtbar. Ich sehe die Silhouette sozusagen und freue mich darüber. Ja, und ich bin hier, um ein kleines Update zu geben und eine neue Podcastfolge aufzunehmen für dich. Und zwar... Als Swifty, die ich bekanntlichmaßen bin, war ich im Kino und hab die Eras Tour schon im Kino geguckt und hatte mich gefragt, ist das eine gute Idee? Aber ich habe mich auch da für die Nichtperfektion entschieden und dachte: Ist doch total super, selbst wenn ich in Wien nächstes Jahr nicht so toll sehen kann, was ja durchaus passieren kann, im Stadion. Habe ich einfach den ganzen Spaß schon mal erlebt. Und es war echt super. Ich in so einem kleinen Kino. Es war auch nicht gut besucht, also Kreuzberg / Neukölln scheint nicht groß stark von der Taylor Swift Fans bewohnt zu sein, jedenfalls nicht an dem Abend, als ich da war. Und es war ein Mega Sound und ein großer Spaß. Und ich habe mich riesig gefreut, dass jetzt erlebt zu haben. Und fand es aber auch ganz interessant, was mir da so durch den Kopf gegangen ist. Ich bin auch alleine ins Kino gegangen, weil ich niemanden überreden konnte, mit mir da reinzugehen. Fand ich auch ziemlich lustig, alle so: Nee, lass mal. Naja, und es hat aber echt Spaß gemacht. Ich glaube, es waren insgesamt vier oder fünf Leute in dem Kino. Ja. Nun gut, ich mag das.*

## ***Erfolg und Zufriedenheit trotz herausfordernder Gedanken***

*Also was, worüber ich heute gerne sprechen möchte, ist, dass du kein perfektes Mindset brauchst, um erfolgreich zu sein. Und erfolgreich definiere ich jetzt einfach mal mit äußerlich erfolgreich, also viel Geld auf dem Konto und ein profitables Business. Und innerlich erfolgreich, dass du einfach zufrieden bist. Und ich habe kürzlich einen Instagram-Post gemacht mit dem Zitat von mir "Du kannst mit einem nur halbwegs unterstützenden Mindset, mit all dem Drama, das dein Gehirn noch veranstaltet, ein erfolgreiches Business führen." Und da kamen einige Kommentare dazu, dass sie das total überrascht hat, dass ich das so sage. Oder dass es sie beruhigt, dass ich das so sage. Und ich hatte immer den Eindruck, dass ich schon auch, also in dem Newsletter, den ich schreibe, oder auch auf Instagram, wo wir posten, oder auch hier im Podcast recht transparent bin und schon davon erzähle, dass es wirklich nicht darum geht, Perfektion zu erreichen im Kopf. Also, dass es darum geht, negative Glaubenssätze loszuwerden. Darum geht es überhaupt gar nicht. Und ich hatte auch den Eindruck, dass ich schon immer mal erwähne, aber offensichtlich nicht oft genug, dass auch ich noch ganz viele Herausforderungen erlebe. Und das auch ich deshalb mich durchgehend coachen lasse, weil ich auch ein menschliches Gehirn habe und weil es da hoch hergeht. Also, und da dachte ich, sprechen wir doch einfach mal darüber, dass das halt wirklich wichtig ist, dass du gar nicht von dir erwartest, keine negativen Gedanken mehr zu haben oder dich nicht herausgefordert zu fühlen oder unangenehme Gefühle zu erleben. Sondern, dass es wirklich darum geht... Also, es geht nicht darum, dass*

*du ein perfektes Gehirn hast, das hast du eh schon. Also all die Dinge, die wir auch als herausfordernd erleben in der Selbstständigkeit oder im Business Aufbau, als Unternehmer:innen - das passiert ja, weil dein Gehirn genauso funktioniert, wie es funktionieren soll. Das heißt, es will möglichst wenig Energie verbrauchen. Und alles, was neu ist, alles, was unbekannt ist, alles was, was du lernst, das ist erst mal... Erfordert mehr Energie. Das heißt, das Gehirn ist dann nicht begeistert, wenn du das machst. Und in der Selbstständigkeit, im Unternehmertum ist das einfach so, dass du ständig was Neues machst, dass du ständig nicht weißt, wie irgendwas funktioniert, dass du ständig Trial-and-Error machst, also Versuch und Irrtum, dass du halt einfach eine These aufstellst und sagst: Ok, ich kann mir vorstellen, dass es jetzt so funktioniert. Und dann versuchst du es, und dann wertest du es danach aus. Das ist das, was die Grundeinstellung des Gehirns überhaupt nicht mag. Erstens, weil es mehr Energie verbraucht, zweitens, weil du möglicherweise ja zu Schaden kommen könntest, unterwegs. Dein Gehirn kennt ja noch nicht, was passiert, wenn du zum Beispiel zum ersten Mal ein Webinar gibst oder einen Newsletter aufsetzt und schreibst oder Social Media Posts machst. Gerade in Bezug auf Sichtbarkeit höre ich das ganz oft von Kund:innen, gerade von den Starter:innen, dass sie sagen: Oh, ich hab so Angst, gecancelt zu werden oder halt abgelehnt zu werden. Ehrlich gesagt, das, was am Ehesten passiert ist, dass du ignoriert wird, das gar nichts passiert. Aber auch das ist ja doof. Und da auch Geduld zu haben und zu erkennen: Auch da ist es total normal, wenn das Gehirn dir Gedanken anbietet, die zu Gefühlen wie Angst oder Nervosität oder Zögern führen. Das ist völlig in Ordnung. Und genau also, dein Gehirn*

*will Energiesparen, dein Gehirn will ich vor Schmerz oder vor möglichen Gefahren bewahren. Und dein Gehirn möchte immer am allerliebsten sofort Ergebnisse haben, es möchte sofortige Zufriedenheit haben. Und das ist halt auch was, was Mindset Arbeit erfordert, weil es halt einfach ein bisschen schöner ist, irgendwie, sagen wir mal, die erste E-Mail rauszuschicken oder das erste Webinar zu geben oder den ersten Post abzusetzen. Und dann sind alle begeistert und strömen auf dich zu und wollen mit dir arbeiten. Das ist aber in der Regel nicht das, was passiert, sondern du brauchst da langen Atem. Ich habe heute noch mit einer Kundin gesprochen, die offline schon ein sehr erfolgreiches Business hat und Seminare gibt und da total erfolgreich ist und jetzt schon auch seit einer Weile versucht, das umzuschichten, also dass sie ihr Geld halt vor allem online verdient. Und sie merkt halt, dass das einfach nicht so "schnipps"mäßig funktioniert. Sondern das ist halt wirklich ein Umlernen ist bei ihr selbst, das alles aufzusetzen, Online Business aufzubauen. Und dann aber auch ein Umlernen im Kopf ist, dass du auch selber nicht daran denkst, dass der sichere Einkommensstrom nur der Offline-Einkommensstrom ist, sondern dass du auch dich auf den Weg machst und die Gedanken denkst, dein Gehirn und deine, vielleicht auch deine Zweifel, deine Sorgen, deine Ängste, die da hochkommen, im Zaum hältst, mit denen arbeitest und dann losgeht und sagst so: Doch, natürlich ist das möglich. Natürlich kann ich online genauso viel verdienen wie offline oder sogar mehr. Ich kann das ja auch viel leichter skalieren. Und in der Theorie klingt das immer so leicht, in der Praxis ist das aber nicht so leicht. Das braucht konsequentes Dranbleiben, das braucht ständigen Mehrwert geben, das braucht Geduld bei dir, das braucht auch*

*Zuversicht und Hoffnung und Beständigkeit. Das sind alles Dinge, die siehst du halt nicht, wenn du nur bei jemand anderem draufschaust. Und auch da kann es durchaus passieren, dass das Gehirn zwischendurch mal ausflippt und sagt: Das lohnt sich doch nicht. Ich muss jetzt ein neues Angebot kreieren. Das verkauft sich einfach nicht. Es gibt nicht genug Leute da draußen. Meine Liste ist nicht richtig. Ich habe nicht die richtigen Leute auf meiner Liste. Keine Ahnung, was denkt man denn noch? Das funktioniert einfach nicht. Und all das sind halt einfach nur Gedanken. Und ich habe solche Gedanken auch immer mal wieder. Oder auch wenn ich launche, habe ich auch immer wieder, es sind mehr so wie so Schrecksekunden, wo ich denke, so: Oh Gott, und was ist, wenn keiner kauft? Und ehrlich gesagt, das kann ja durchaus mal passieren, dass aus welchen Gründen auch immer einfach ein Launch so richtig scheitert. Also, ich habe das, Gott sei Dank, noch nicht erlebt. Ich habe ja schon mal erzählt von diesem sechs-Tage-kauft-keiner-Launch, der insgesamt acht Tage lang war oder so. Und das war der erste Moment, wo ich gemerkt habe, dass mein Mindset sehr viel stabiler ist. Das heißt aber, dass ich die ganze Zeit negative Gedanken hatte. Ich dachte, die ganze Zeit: Hier funktioniert was nicht, irgendwas stimmt nicht, es kauft keiner, das kann nicht sein, es funktioniert nicht. All diese Gedanken hatte ich auch. Und dann habe ich die aber eingefangen und habe damit gearbeitet, hab mich selbst gecoacht, habe mich coachen lassen und habe das Drama halt nicht eskalieren lassen. Und ich glaube, das ist was, was viele halt missverstehen, dass sie denken, irgendwann, wenn man ein bestimmtes Niveau im Business erreicht hat, dass man nicht mehr verkaufen muss. Oder wenn man ein gewisses Niveau erreicht hat als*

*Selbstständiger, als Unternehmerin oder auch als Mensch einfach, also gewisse Resilienz aufgebaut hat, vielleicht auch eine gewisse Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen hat, dass dann diese Gedanken und Gefühle gar nicht mehr da sind. Aber das stimmt nicht, die sind da, und du kannst anders damit umgehen. Du kannst anders darauf reagieren. Du nimmst es vielleicht nicht sofort so ernst, was dein Gehirn dir da erzählt. Das ist auch, wie ich das in der Schule gelernt habe, an der Life Coach School oder auch meinen Teilnehmern in meinen Programmen oder auch hier jetzt in den kostenlosen Inhalten immer wieder teile ist, dass du das auch... Du kannst Gedanken, auch limitierende Glaubenssätze, einerseits nicht als bedrohlich empfinden. Das sind einfach nur Aussagen, Sätze in deinem Kopf, und du entscheidest, wie du damit umgehst. Und du kannst halt auch bewusst entscheiden, was du glauben willst und wie du darauf reagieren willst. Du kannst halt auf den Gedanken, wie "das funktioniert nicht", wenn ja nachweislich noch kein Euro verdient wurde in einer Verkaufsphase, oder du halt keine Ahnung, dein Angebot jetzt erstmalig präsentierst, und was passiert? Nichts. Du hörst halt gar nichts. Dann kannst du denken: Das funktioniert nicht, das Angebot ist falsch. Ich bin nicht Expertin genug, ich kann das nicht, das wird nie was. Ich schaffe das nie. Und du kannst dich dann da reinsteigern und kannst dann... Ich weiß nicht, wie fühlt man sich dann, wenn man denkt, ich schaffe das nie? Wahrscheinlich hilflos. Und dann fängst du panisch an, irgendwelche Dinge umzusetzen oder mehr zu machen. Die meisten tendieren dazu, dass sie einfach mehr, mehr, mehr, mehr machen, aber aus einer komplett falschen Energie heraus oder Preis reduzieren oder ein anderes Angebot auf den*

*Markt schmeißen oder noch Boni draufschmeißen ohne Ende. Ja fein, aber das wird dir nicht mehr Kunden bringen. Sondern da ist der Ansatz, wirklich zu sagen, so: Ah interessant, ich habe ein menschliches Gehirn, mein menschliches Gehirn flippt gerade aus. Hier sind all diese Gedanken. Was mache ich denn jetzt damit?*

### ***Die eigenen Gedanken beobachten, bewerten und aushalten***

*Und ein Ansatz ist, diese Gedanken erst mal aufzuschreiben, und das ist auch das, was ich mache. Ich habe mich heute Morgen nach dem Sport, irgendwie saßen bei mir irgendwas quer. Ich habe mich irgendwie nicht so wohlfühlt. Habe ich mich in meinen Lieblingscafé gesetzt, habe mir meinen Lieblingskaffee bestellt und saß da und war knatschig. Und habe einfach beobachtet, wie ich knatschig bin, und hab mein Notizbuch rausgeholt, das habe ich dabeigehabt, und aufgeschrieben, was mir gerade durch den Kopf geht. Ich habe die Gedanken aufgeschrieben, ich habe die sortiert, ich habe nach Fakten geguckt und hab gemerkt: Okay, die Hälfte davon, was man Gehirn denkt, stimmt erstmal überhaupt gar nicht. Das ist einfach eine eiskalte Lüge. Das hat mich dann auf eine Art beruhigt und dachte so: Ja, okay. Dann habe ich in Haufen Hypothesen dabeigehabt, Vermutungen, Dinge, die mein Gehirn zu wissen glaubt, die einfach nicht bewiesen sind, einfach nur eine Vermutung sind. Da konnte ich dann auch anders mit umgehen und vor allem dieser Teil, auch die Gefühle zuzulassen und zu beobachten. Und ich glaube, das ist was, wo viele auch, die erstmalig in Kontakt mit Persönlichkeitsentwicklung kommen oder auch mit Mindset Arbeit in Berührung kommen, wo das gar nicht so leicht ist, das zu verstehen, wie das funktioniert. Weil auch da die*



*automatische Reaktion ist ja, wenn ein unangenehmes Gefühl hochsteigt oder du diese Empfindung erlebst in deinem Körper, dass sofort im Gehirn irgendwas sagt: Das muss weg, das ist unangenehm, das will ich nicht spüren, ich muss das irgendwie, das muss weg, das muss ich wegmachen, ich will das nicht, also irgendwas stimmt nicht. Keine Ahnung. Oder wir drücken es halt einfach zur Seite, dass du es verdrängst. Auch das passiert in der Regel automatisch. Es ist gar nicht, dass du das bewusst unbedingt denkst, sondern vielleicht hast du einfach schlechte Laune oder bis knatschig wie ich heute früh. Und dann macht es aber total Sinn, das einfach festzustellen und dich nicht diesem Gefühl hinzugeben und dann irgendjemanden anzublöcken oder deine schlechte Laune weiterzuverbreiten, sondern einfach festzustellen: Ah interessant, ich habe schlechte Laune. Warum denn eigentlich? Und was ich auch von meinem Coach gelernt habe, was ich supergut finde und was ich auch immer mehr mache - und auch da nicht perfekt mache - ist, einfach mal zu sagen, was ist denn los, was ist denn los heute? Was hast du denn? Im Selbstgespräch. Und das kannst du auch schriftlich machen, dass du es entweder aufschreibst, was du gerade hast, was dir gerade nicht passt. Und da sind wir beim Ansatz des entweder des inneren Teams. Das ist ein Ansatz von Friedemann Schulz von Thun, für all die Coaches unter euch ihr kennt das sicherlich. Für alle anderen es ist halt ein Konzept, wo wir unterschiedliche Teile von uns in einem Team zusammenstellen. Und da ist halt irgendjemand in diesem Team, ist gerade knatschig und braucht halt irgendwie Aufmerksamkeit, hat unerfüllte Bedürfnisse. Und das ist was, was ich auch von Dr. Johanna Disselhoff gelernt habe, dass sie sagt, die ist Psychologin, und sie sagt halt: Jedes Gefühl hat immer eine*

*Botschaft für dich. Das heißt, wenn du knatschig bist, wenn du wütend bist, wenn du frustriert bist, wenn du enttäuscht bist, wenn du dir Sorgen machst. Dieses Gefühl ist nicht ohne Grund da. Meistens ist es da, weil du einen Gedanken denkst, der dieses Gefühl auslöst. Oder es kommt aus deinem Körpergedächtnis hervor, dass du dich unbewusst an etwas erinnerst und dein Gehirn oder dein Körper quasi dieses Gefühl wieder inszeniert. Und dann steckst du da drin und steckst da fest. Und was du machen kannst, ist halt wirklich erst mal zu beobachten auf rein körperlicher Ebene: Wie fühlt sich das denn an? Da sind wir im Prinzip bei Achtsamkeit. Und das kannst du lernen. Da hatten wir den wunderbaren Dr. Boris Bornemann auch hier schon im Podcast, der mit der Balloon App dir da auch Übungen an die Hand gibt, wo du zum Beispiel einen Body Scan machen kannst und einfach von oben, von der Kopfkronen bis zu deinen Zehen, mal deinen Körper durchgehen kannst und spüren kannst: Wie fühlt sich das denn an, wütend zu sein? Wie fühlt sich das an, genervt zu sein? Bei mir ist es zum Beispiel, ich hasse es, mich zu langweilen. Und das habe ich dieses Jahr viel geübt. Einfach zuzulassen, dass mir langweilig ist. Und dann nicht aufzuspringen und irgendwas zu tun und auch dann zu bemerken, welche Gedanken das anfeuern. Also was ist da an Drama im Kopf, was diese Langeweile aufrechterhält? Dieses: Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich habe keinen Bock auf gar nichts. Das ist eine so was von genervter Stimme dann in mir, die immer nur rummotzt, und alles ist doof und irgendwie es langweilig, und ich möchte halt wirklich irgendwie unterhalten werden, und nichts ist mir, aber ist mir recht. Und auch das zu wissen und zu sehen, so: Ah okay, ja super, dann ist mir halt jetzt gerade langweilig.*

*Dann üben wir mal, wie es mir langweilig ist. Und auch das fühlt sich nicht gut an, das macht mir keinen Spaß. Das ist auch was, wo ich, genau wie ihr auch, Mensch bin, diese menschliche Erfahrung erlebe, diese körperlichen Empfindungen erlebe, die ich bewerte als Langeweile. Und ja, dann bin ich halt dann da damit und beobachte das. Und dann schwuppdwupp, nach 60 Sekunden, 90 Sekunden, nach aktueller Forschung ist das Gefühl vorbei. Es denn, mein Gehirn feuert weiter Gedanken, die Langeweile kreieren. Und das ist das, was ich meine. All das darf da sein. Ich habe auch, also, ich liebe wirklich meinen Job, ich liebe das, hier die Podcasts einzusprechen. Ich liebe es, Newsletter für euch zu schreiben. Ich liebe es noch viel mehr, euch zu coachen, in Kontakt mit euch zu sein, auf der Straße angesprochen zu werden oder irgendwie zu hören, so: Ey Julia das ist so toll, was du machst. Oder also noch nicht mal, ich mache das noch nicht mal für das Feedback, weil das freut mich natürlich. Das ist so die Sahne auf der Torte, sondern es macht mir einfach so viel Spaß, mich mit Coaching zu beschäftigen und zu coachen. Also das ist, warum auch immer ich dieses Glück habe, da angekommen zu sein und wirklich das gefunden zu haben, was so gut zu mir passt und was mir so gut gefällt und so viel Sinn gibt. Das heißt auch nicht, dass ich jeden Tag aus dem Bett hüpfen und denke: Yeah, los geht's ran die Arbeit. Auch ich habe mal keine Lust zu arbeiten, und manche Sachen nerven mich auch. Und auch in einer Firma, die immer größer wird, wo wir jetzt auch gerade Leute suchen und gerade neue Teammitglieder ins Team holen, an Bord holen. Auch das ist alles mit Herausforderung. Das ist halt auch einfach Arbeit, und nicht jeder einzelne Teil dieses Jobs macht mir Spaß. Es gibt Dinge, die fallen mir*

*viel leichter, es gibt Dinge, die fallen mir nicht so leicht. Auch wenn ich jetzt viel Unterstützung habe und auch viele Dinge abgeben kann, worin ich einfach nicht so gut bin und das wunderbar ist. Auch das ist gar nicht immer nur leicht. Oder auch da bin ich vielleicht nicht immer happy mit den Ergebnissen, oder ich bin nicht happy mit mir, weil ich merke, so: Oh, hier gibt es noch 1.000 Baustellen, die ich noch lösen muss. Oder hier ist wieder was, was mich nervt, hier kommt wieder neues Schreiben vom Finanzamt, da muss ich mit der Anwältin noch irgendwas klären, hier braucht es einen neuen Vertrag, da brauchst du noch was. Also es ist ja, ich will mich überhaupt nicht beschweren, aber es ist halt immer irgendwie was los. Und auch da zu wissen. Also, ich kann wirklich zu 100 Prozent und guten Herzens sagen, dass ich meinen Job absolut liebe. Ich mache das, was ich am Allerliebsten mache, was mir so viel Sinn gibt, was meinen Werten entspricht, was mir großartigen Spaß macht. Und manchmal sehne ich mich auch zurück an die guten alten Zeiten, wo ich einfach den ganzen Tag gecoacht habe, und dann war der Tag vorbei. Und jetzt gehört halt so viel mehr auch zu der Firma, dazu drumherum, und das ist aber auch total spannend und auch total schön, und manchmal macht es keinen Spaß, und manchmal flippt mein Gehirn aus, und manchmal habe ich Angst, dass ich alles den Bach runterreite und mich ins Versagen stürze und das ganze Team auch mit. Also auch das findet in meinem Kopf statt, und das ist völlig normal. Auch meine Coaches, die so unfassbar erfolgreich sind, die so unfassbar gut gefüllte Konten haben, haben Rücklagen haben, die im Prinzip ihr ganzes Leben lang nicht mehr pleitegehen können. Auch die haben diese Ängste.*

## ***Herausforderung, Ängste und Größenwahn***

*Und ich finde es halt total wichtig, darüber zu sprechen, dass es eben nicht diesen Ort gibt. Also es gibt Phasen, finde ich, wo wirklich alles leichter ist und wo alles irgendwie so schön an Ort und Stelle liegt, und ich liebe das. Aber das ist halt nicht das Leben. Das Leben fordert dich heraus, oder du suchst dir selbst die nächste Herausforderung. Und ich bin eher so der Typ, der sich selbst die nächste Herausforderung sucht, und dann denke ich zwischendrin auch so: Warum habe ich das denn jetzt gemacht? Aber es gehört halt dazu. Und es ist okay auch Angst zu haben als Unternehmer. Es ist okay, Angst zu haben, dass alles auseinanderbricht. Es ist auch okay, sich Angst, um die Wirtschaft zu machen oder zu glauben, dass jetzt keiner mehr buchen wird. All das ist in Ordnung und es gehört dazu. Genauso wie es dazu gehört, vielleicht ein bisschen größenwahnsinnig zu sein und zu sagen, so: Hey, ich habe noch so viel vor, das ist erst der Anfang. So ich laufe mich gerade erst warm, ihr habt noch gar keine Idee, wo ich überhaupt hinwill, was ich noch alles umsetzen möchte. Auch diesen visionären Anteil, den ihr ja sicherlich auch alle habt. Wo ihr denkt: Super, das wäre so geil, wenn ich da erst mal bin und wenn ich das erst mal erreicht habe. Auch das gehört ja dazu, und dann kommst du da an, und dann genießt du es, und dann freust du dich, und dann wirst du nach einer gewissen Weile merken: Ja, und jetzt, das ist ganz ähnlich viel vorher. Es gibt gute Zeiten, es gibt herausfordernde Zeiten, es gibt friedliche Zeiten, es gibt turbulente Zeiten. Und all das ist okay.*

## ***Emotionale Vielfalt und die Kunst, Hürden mit Eleganz zu überwinden***

*Also, du kannst auch mit einem nur halbwegs unterstützenden Mindset, mit all dem Drama, das dein Gehirn veranstaltet, ein erfolgreiches und zufriedenstellendes Business führen. Oder ein erfolgreiches Business führen und ein zufriedenstellendes Leben oder ein glückliches Leben führen, wie immer du das auch definieren magst. Und das heißt, das schließt ein, dass du die komplette Klaviatur der Gefühle erlebst und dass du auch positive und negative Gedanken haben wirst. Es ist absolut okay und wünschenswert. Und wir brauchen ja auch diesen Kontrast, um zu erkennen, wann wir gerade total happy sind, wann uns alles gerade leichtfällt. Und ich finde halt auch, also gerade dieses Jahr echt irgendwie herausfordernd, und so alles war so schwerfällig irgendwie. Und das ging so bis August, und dann hat sich irgendwas bei mir im Kopf und überhaupt so eingerastet. Das fühlte sich wirklich so an wie mal in höheren Gang schalten, und dann passiert auch was. Also, wenn du mal ein Auto gefahren bist, was wirklich PS hat, und du da aufs Gaspedal drückst, und dann passiert was, dann kreierst du wirklich ein Momentum und wirst in den Sitz gedrückt und nimmst Fahrt auf. Diese Momente gibt es ja auch. Und manchmal drückst du halt aufs Gas und sitzt in einem Auto, was nicht so viel PS hat, und dann wird es da nicht so sehr in den Sitz gedrückt und kommst nicht voran. Oder wie ich das jetzt auf Madeira hatte. Du fährst halt 14 Prozent Steigung hoch, und dann ist es halt ein bisschen anstrengender, auch für das Gefährt, in dem du sitzt. Ich hoffe, diese Auto-Metapher ist bei euch angekommen. Oh man. Also. Es ist alles okay. Es ist alles okay, wenn du negative Gedanken hast. Es ist alles okay, wenn du negative Gefühle hast, und ich sehe dieses Negative halt in Führungsstrichen. Ich habe auch schon mal eine Podcastfolge dazu*

*aufgenommen. Ich gucke jetzt gerade mal, wie die Folge heißt. Das suchen wir euch auf jeden Fall raus. Irgendwie sowas wie "du wirst immer auch negative Gedanken haben", finde ich jetzt natürlich nicht genau. Also, das suchen wir euch noch raus und packen das in die Shownotes, damit ihr da auch nochmal tiefer reingehen könnt. Negative Gedanken sind kein Problem. Folge fünf. Da könnt ihr auch nochmal Reinhören, wenn ihr da ein bisschen tiefer gehen wollt. Es ist okay, und das Leben passiert. Es muss nichts perfekt sein. Weder du musst perfekt sein, noch deine Kunden müssen dann perfekt. Dein Business muss nicht perfekt sein, dein Partner muss nicht perfekt sein, deine Kinder müssen nicht perfekt sein, deine Eltern müssen nicht perfekt sein. Die ganze Welt muss nicht perfekt sein. Es geht überhaupt gar nicht, sondern es geht darum, wirklich mit quasi manchmal mehr, manchmal weniger Eleganz die Hürden zu nehmen, die das Leben uns so hinwirft. Und auch die Hürden zu nehmen, die wir uns selber manchmal vielleicht ein bisschen zu groß gebaut haben, wo es dann echt schwer ist, darüber zu kraxeln. Und dann aber auch zu sehen, so: Ja, ich werde auch stärker dabei, und ich lerne, was dabei. Genau das ist, was ich noch sagen wollte, ist: Wenn du dann zurückblickst, wenn also so, wenn ich jetzt auf dieses Jahr zurückblicke, jetzt im November. Und dann denke, so: Krass, was ich alles geschafft habe, was ich alles gefühlt haben. Du siehst, es war das Jahr der Gefühle. Auf jeden Fall... Alter, was habe ich alles gefühlt? Da einfach zu sehen so: Okay, ich habe definitiv meine emotionale Kapazität erhöht. Und das war ein Ziel von mir. Das habe ich mir zwar nicht in meinem Businessplan geschrieben, aber das war ein Ziel von mir, das zu erreichen und da offener zu sein, auch verletzlicher zu sein, auch mir zu*

*erlauben, mich einfach mal richtig scheiße zu fühlen. Und dann aber auch die Hochs natürlich ganz anders zuzulassen und zu beobachten und in beiden Fällen zu wissen: Beides wird wieder vorbeigehen, und das ist okay. Ich kann darauf Einfluss nehmen. So. So viel zu einem halbwegs unterstützenden Mindset, auch da eine zwei Minus reicht absolut aus. Und jetzt ist es total lustig. Ich schaue hier immer geradeaus auf den Fernsehturm, und der ist jetzt so gut wie verschwunden. Ist es wirklich nur noch eine Nebelwand hier. Ach, wie schön in Berlin, im Herbst. So, ihr Lieben. Ich wünsche euch eine wunderschöne Woche. Anfang Dezember haben wir noch eine kleine Überraschung für euch, also trag dich unbedingt auf den Newsletter ein, damit du das nicht verpasst. Da haben wir ein Schmankerl für euch. Und Anfang Januar sowieso. Da haben wir die Money Mindset Week wieder, und ich habe also, meine kreativen Säfte sind am Start. Oder sagt man auf Deutsch gar nicht "creative juices", habe ich irgendwie gerade schlecht übersetzt. Also, meine Kreativität ist wieder in Fahrt gekommen, und ich bin die ganze Zeit dabei neue Inhalte aufzunehmen. Für die Business Mindset Mastermind. Da geht ja die neue Runde im Januar los. Die Bewerbung ist abgeschlossen. Aber da könnt ihr euch im Frühjahr nochmal, könnt ihr dann nochmal hineinschnuppern, wenn ihr das wollt. Auch für die Money Flow Academy habe ich ganz großartige Dinge geplant und freue mich schon sehr, das alles umzusetzen. Also, stay tuned. Und ja, keine Sorge, wenn es im Kopf oder auch in den Gefühlen mal hoch hergeht. Alles Liebe hab eine schöne 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 auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*