

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 73:

#### 7 Schritte für mehr Klarheit und Fokus in deinem Business



*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 73.*

*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.*

#### ***Über Fitnessuhren, Schlaftracking und Mindset***

*Hallo, hallöchen aus dem fabelhaften Podcast-Studio, mit Blick auf den Fernsehturm, wie sich das gehört. Heute traumhaftes Wetterchen, also Kaiserwetter, wie man in den Bergen sagt. Wir haben heute früh beim Sport Sonne und den Sonnenaufgang gefeiert. Also, es war richtig schön. Richtig, richtig tolles Herbstwetter. Darf ja auch mal gelobt werden.*

*Also, pass auf in meinem Leben ist gerade gar nicht so viel Spektakuläres los, und das ist wunderbar, weil dieses Jahr war so voll mit vielen Dingen, die ich mir nicht ausgesucht habe und die herausfordernd waren. Und viele Dinge, die ich mir ausgesucht habe und die herausfordernd waren, und, ja, all das Bunte noch zwischendurch. Ich übe mich ja jetzt da drin mehr, noch mehr Spaß zu haben in meinem Leben und viel, noch viel aktiver zu sein, mehr rauszugehen, mal viel aktiver zu nutzen, dass ich in der Kulturhauptstadt lebe, sage ich jetzt einfach mal. Wahrscheinlich gibt's eine offizielle Kulturhauptstadt, und ihr schreibt mir jetzt alle E-Mails: Das stimmt doch gar nicht! Wismar ist die Kulturhauptstadt! Oder Heidelberg! Oder keine Ahnung. Egal, also die für mich meine persönliche Kulturhauptstadt, Berlin, weil hier gibt es ganz schön viel Kultur. Und das heißt, ich gehe mal wieder ins Theater, ich gehe viel ins Kino. Ich schaue mir viele Konzerte an, und das macht total viel Spaß. Und ja, dann habe ich noch eine großartige Mastermind Gruppe zusammengestellt. Da freue ich mich riesig drauf, dass wir im Januar loslegen. Das war richtig toll und ganz entspannter Launch. Und was haben wir noch? Sonst ist eigentlich gar nicht so viel passiert. Ich mache mir ein Sport. Ach so. Vielleicht noch ein Update, total lustig. Gemeinsam mit einem Freund, ohne dass wir uns abgestimmt haben, haben wir parallel angefangen, unseren Schlaf zu tracken, mit unseren Fitnessuhren. Wir haben jetzt auch, ohne uns abzusprechen, die gleiche Fitnessuhr. Und ich bin einfach damit eingeschlafen. Normalerweise habe ich die immer abgenommen und aufgeladen über Nacht oder einfach zur Seite gelegt. Und jetzt hat die so ein Schlafracker, und das ist der Hammer. Ich liebe ja Sachen zu messen. Dazu wird es auch noch*

*Folgen geben, so warum Zahlen einfach so kraftvoll sind und was du messen kannst. Und ich kann das verstehen, wenn man nicht so eine Uhr nachts umhaben möchte. Es gibt ja auch Ringe, die man tragen kann. Ich hatte schon in Nashville auf der Mastermind, an der ich teilnehme, hatte ich da schon mit Teilnehmerinnen gesprochen, die so total obsessiv mit ihren Ringtrackern unterwegs waren und total begeistert waren. Und ja Datenschutz und überhaupt. Also ich sehe das Thema schon auch kritisch. Aber momentan bin ich begeistert. Und ja, lustigerweise saß ich dann mit dem Freund beim Abendessen, und er so: Kennst du das eigentlich mit dem Schlaf tracken? Und dann haben wir unsere Deep-Sleep-Phasen verglichen und leichte Schlafphasen und Traum/REM-Phasen und so weiter. Sehr, sehr lustig. Ja, das habe ich jetzt auch angefangen. Und der Effekt ist, und das finde ich richtig geil, und deshalb nutze ich diese Uhr auch. Also ich nutze die Uhr vor allem aus egoistischen Gründen, natürlich also auch so Ego Gründen, einfach um ein bestimmtes Schritteziel zu erreichen, weil ich dann meinen Hintern einfach öfter hochkriege und nochmal einen Spaziergang mache oder nochmal kurz jemand treffe, weil ich nochmal mich bewegen will und denke, so: Ach, das kann ich auch mit Kaffee oder mit Bierchen mit so und so verbinden. Also, mir tut es einfach gut. Und es gab mal Zeiten, das aber schon sehr lange her, wo ich noch übers Handy getrackt habe, wo ich dann noch so durch die Wohnung getigert bin, um eine bestimmte Schritte-Anzahl zu erreichen. Also, das mache ich inzwischen nicht mehr da, da bin ich total entspannt. Aber es hilft mir halt. Und beim Schlaf war das nämlich auch so, weil der Effekt war, dass ich total erschrocken war, wie wenig ich schlafe. Ich hatte den Eindruck, dass ich viel mehr schlafen*

*würde. Aber ich stehe halt immer relativ früh auf, weil ich morgens Sport mache. Und da auch relativ frühzeitig unterwegs bin. Und na, ich hätte es mir auch selber ausrechnen können, aber es war irgendwie nochmal ist halt wie so ein Kontostand oder keine Ahnung. Wenn man so schwarz auf weiß nochmal sieht, ist es halt dann doch irgendwie anders. Und der positive Effekt ist jetzt nämlich vom Schlaf tracken, dass ich viel früher ins Bett gehe, dieses ganze lästige Serien-und-sons-was-gucken, sehr stark reduziere und viel weniger mache. Viel mehr schlafe, viel mehr lese, und hey, dafür trage ich doch gerne nachts eine Uhr, wenn mir das dabei hilft. So wie ich mich kenne, ist das eh nur eine Phase, und irgendwann ist es wieder vorbei, und das ist ja auch voll okay. Ja, ich glaube, das war die spektakulärsten News, die ich gerade zu vermelden habe. All in all geht's bei mir jetzt so in den Abschwung des Jahres. Also, ich habe so Jahre wo ich im November nochmal richtig Gas gebe und denke, so: Nee, also hier gebe ich jetzt nochmal Vollgas, und bringe Dinge zu Ende. Teilweise auch viele private persönliche Dinge, wo ich merke, so, das wollte ich doch dieses Jahr machen und das wollte ich doch noch machen. Teilweise hat das auch mit Reisen zu tun, dass ich Leute noch besuche, oder halt einfach so Gedöns zu Hause. Oder keine Ahnung halt auch, ne ich wollte doch noch an das Museum oder die Ausstellung, wollte ich mir angucken und so. Da halt einfach ein bisschen offensiver zu sein. Und dieses Jahr, glaube ich, wird aber eher so: Och ich genieße mal die Vorweihnachts- und Weihnachtszeit, ja, und das finde ich auch schön. Es gibt noch so einige lose Enden, die ich noch zu Ende führen möchte, aber irgendwie bin ich dieses Jahr ganz gemütlich unterwegs. Und genieße das jetzt auch viel ausgeschlafener durch die Gegend zu*

*laufen. Das tut sehr gut. Und ja, schaue jetzt dem Jahresende gedanklich schon mal entspannt entgegen, mal gucken, was das Leben noch so für Dinge übrig hat. Und genau, und ich werde mich, wenn es irgendwie geht, nicht mehr aus Berlin weg bewegen in diesem Jahr, weil ich so viel unterwegs war. Und das habe ich, glaube ich, letzte Mal, letzte Folge, schon erzählt, dass ich einfach keine Lust mehr hatte zu reisen. Ich bleibe jetzt einfach hier, Punkt. Auch mal schön.*

### ***Podcast Workshop für mehr Klarheit und Fokus***

*So, nun zu dir, und zu deinem Business, zu deiner Selbstständigkeit. Ich habe dir heute sieben Themen und sieben Schritte im Prinzip mitgebracht, wie du mit mehr Klarheit und Fokus in deiner Selbstständigkeit agieren kannst. Und ja, es geht da drum, dass du jetzt erst mal irgendwie Klarheit darüber gewinnst, wo du gerade stehst, was du verändern möchtest und wie du das schaffst. Und dass du halt für dich einfach schaust, was dir gerade wichtig ist und auch in Zukunft wichtig ist, damit du das dann auch erreichst. Und im Prinzip ist das jetzt eine Folge, wo du dir jetzt schon dein Lieblings-Notizbuch und einen Stift schnappen kannst und gleich mitmachen kannst, quasi einen Podcast Workshop. Also los gehts.*

### ***Schritt 1: Verantwortung***

*Schritt Nummer eins ist, Verantwortung übernehmen. Das ist ja auch eins meiner Lieblingsthemen überhaupt, Verantwortung für die eigenen Gedanken, die eigenen Gefühle, das eigene Handeln oder auch das Nicht-Handeln, das Vermeiden zu übernehmen. Also, wenn du da jetzt mal*

*schaust, sagen wir mal, bis zum Ende des Jahres, wo würdest du gerne noch stärker Verantwortung übernehmen für deine Zufriedenheit und deinen Erfolg? Ich habe tatsächlich, auch wenn ich jetzt offiziell mein Zahlen-Ziel nicht erreicht habe, also mein finanzielles Ziel oder auch die Anzahl der Kund:innen, die ich gewinnen wollte, habe ich zum Teil nicht erreicht. Aber wenn ich so zurückschaue hab ich sehr viel Verantwortung übernommen dafür, wie ich auftreten möchte im Leben, wo ich Grenzen setze, wie ich über mich und mein Business denken möchte, wie ich über meine Kund:innen denken möchte, die sind nämlich alle absolut fabelhaft, und einige davon wirst du auch in diesem Jahr noch kennenlernen hier im Podcast. Da freue ich mich auch schon drauf. Und ich übernehme im Prinzip Verantwortung darüber, dass ich meine faktischen Zahlen, monetären Ziele nicht erreicht habe, und es ist trotzdem super, super, super Jahr. Also, ich mache viel mehr Gewinn dieses Jahr, weil ich in der Kostenstruktur ein bisschen was verändert habe, und damit bin ich total happy. Aber du schreib nochmal drei Punkte auf, mindestens, wenn du jetzt bis Ende des Jahres stärker Verantwortung für deine Zufriedenheit und deinen Erfolg übernimmst, was wirst du dann tun? Punkt Nummer eins, Punkt Nummer zwei, Punkt Nummer drei. So, und ich habe ja heute mal ausnahmsweise ein Blatt Papier vor mir liegen als Notizen, wenn es ein bisschen raschelt. Das bin ich. Ist irgendwie so oldschool, aber ganz schön so.*

## **Schritt 2: Glaubenssätze**

*Punkt zwei sind Glaubenssätze. Das kennst du ja schon, haben wir schon viel drüber gesprochen. Und da geht es darum, dass du dir jetzt mal*

*etwas Raum nimmst und schaust: Wo nehmen negative Stimmen oder Anteile in dir viel Aufmerksamkeit von dir? Oder wo bestimmen sie auch dein destruktives Verhalten? Also, da gibt's einen Ansatz von Friedemann Schulz von Thun, zum Beispiel vom inneren Team. Also, wenn wir die jetzt mal in dich schauen würden und schauen würden, welche Personen finden wir denn in deinem Team? Also gibt es da zum Beispiel ein:e Kritiker:in, Zweifler:in, Antreiber:in, Perfektionist:in, wer blockiert dich da? Also, welche Anteile von dir oder welche negativen Stimmen sind bei dir gerade sehr aktiv? Und welche bestimmen dein destruktives Verhalten? Schreib dir die mal auf. Und dann, wenn du die identifiziert hast im zweiten Schritt: Was sind drei der wichtigsten Aussagen dieser Stimmen? Also was sagen die zu dir? Was schwirrt dir da durch den Kopf? Ist das sowas wie: Das schaffst du eh nicht? Oder du nimmst ja einfach zu wenig Zeit für deine Selbstständigkeit? Oder nie erreichst du deine Ziele? Dann der Klassiker: Du bist nicht gut genug um Punkt, Punkt, Punkt. Was schwirrt dir da gerade durch den Kopf, und was blockiert dich? Bei mir sind es gerade tatsächlich relativ wenig negative Stimmen. Ich habe gerade einfach eine total gute Phase. Aber was ich gerne habe, sind so ein Gefühl der Überwältigung, es ist einfach so viel zu tun, und ich komme einfach nicht hinterher. Ja, also, oder ich hänge hinterher. Das ist auch so ein klassischer Glaubenssatz, den ich habe. Ich weiß gar nicht, was für ein Anteil das ist, vielleicht die Planerin, die immer oder war dieses Jahr sehr oft sehr unzufrieden mit mir. Ich habe nicht das getan, was sie von mir erwarten. Das ist okay. So. Nächster Schritt, um meine, oder es gehört noch zu Schritt Nummer zwei, zu den Glaubenssätzen. Um meine Glaubenssätze positiv zu verändern, werde*

*ich zukünftig Punkt, Punkt, Punkt. Schreib mal auf, was du da für Lösungsansätze hast. Ganz simple und wirksame Methode, Glaubenssätze zu entlarven und aufzulösen, ist zum Beispiel, sie ins Gegenteil umzudrehen. Also, wenn du dir dazu hörst und so Gedanken-Download machst und dann schaust du: Okay, was wäre denn das Gegenteil davon? Und dann schaust du auch: Glaube ich mir dieses Gegenteil schon, oder braucht es da einen Brückengedanken, um vielleicht nicht einen ganz großen Sprung zu machen von dem einen Glaubenssatz zu dem positiven, unterstützenden Glaubenssatz hin. Und ein Brückengedanke könnte zum Beispiel sein, wenn du den Glaubenssatz hast: Ich habe nie genug Geld. Dass du einfach sagst: Ich habe so und so viel Geld. Also dann zum Beispiel eine Summe aufschreibst oder sagst: Ich habe Geld. Selbst wenn es von der Bank geliehen ist, hast du Geld. Und die Umkehrung könnte sein, also das Gegenteil würde dich dann nach und nach hin orientiert wäre: Ich hab immer mehr als genug Geld. Dass mal nur als Beispiel. Jetzt raschelt es nochmal.*

### **Schritt 3: Vertrauen**

*Dritter Schritt ist das Vertrauen. Hier ist im Prinzip ein Brainstorming, zu sagen: Um die nächsten Wochen dieses Jahres, also bis Ende des Jahres, verstärkt Vertrauen in mich zu entwickeln und auf meine innere Stimme zu hören, werde ich Punkt, Punkt, Punkt. Und da schreibt auch mal drei Punkte für dich auf. Eine könnte zum Beispiel sein: Gedanken denken, die Vertrauen auslösen. Ganz simpel. Für mich ist es auch, auch wenn das nicht perfektionistisch gedacht ist, sondern halt einfach praktisch/logisch ist: Tu das, was du dir versprichst, was du tust. Oder:*



*Entscheide dich auch ganz bewusst, etwas nicht mehr zu tun oder nicht zu tun. So dass du hinter dir und deinen Entscheidungen stehst. Das könnte auch was sein. Und dann, wenn du so wie, wie ich das eben erzählt hast, wenn du so ein bisschen Gerangel hast mit der Planerin, wie ich das gelöst habe dieses Jahr ist, dass ich halt einfach angefangen habe, anders zu planen und andere Sachen wegzudelegieren oder einfach zu sagen: Okay, das machen wir jetzt nicht, verschieben wir auf nächstes Jahr. Und so, dass ich halt die wieder dieses Erlebnis gewonnen habe, dass ich mir vertrauen kann, dass ich meine Zeit gut einschätzen kann und natürlich auch das Thema Selbstfürsorge. Da kommen wir später noch dazu. So, was brauche ich denn eigentlich, um produktiv arbeiten zu können oder produktiver?*

#### **Schritt 4: Lernen**

*So Schritt Nummer vier. Lernen, eins meiner Lieblingsthemen. Was willst du lernen? Also da machen wir auch ein kleines Brainstorming: Was möchtest du in den nächsten Wochen oder bis Ende des Jahres noch in dein Leben integrieren und neu lernen? Und ich überlege gerade, ich bin immer so unzufrieden, wie ich schreibe, und ich kann ganz schlecht zeichnen, und ich überlege, ob ich da mal gucke. Es gibt ja so Sketchnote Kurse und so. Da werde ich jetzt am Anfang zu recherchieren. Das würde ich total gerne lernen. Und ich glaube, das wäre auch so ein supergutes Runterfahr-Ritual, weil das ist auch was, was ich verbessern möchte, was schon viel besser klappt, seit ich meinen Schlaf tracke, so Runterfahr-Rituale ausprobieren. Genau was könnte es bei dir sein? Was sind drei Kompetenzen oder drei Dinge, die du in dein Leben integrieren und neu*

*lernen willst? Und was sind drei Ideen, wie du diese Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen in den nächsten Wochen lernen und ausbauen kannst? Also wie kannst du das in dein Leben integrieren? Wie kannst du das schaffen, dass du dir Zeit dafür nimmst, dass du Lust dazu hast oder es machst, auch wenn du keine Lust dazu hast? Für mich ist es tatsächlich ganz oft ein großartiger Trick es nicht alleine zu machen. Manche Dinge mache ich super gern alleine, viele Dinge mache ich einfach lieber mit anderen. Also ich muss nochmal gucken, wer will mit mir zeichnen lernen? Da habe ich noch niemanden. Das kann aber auch was planerisches sein, das du schaust: Wo finde ich Zeit in meinem Kalender? Wann lässt sich das am besten integrieren? Gleich morgens, ganz früh oder abends zum runterkommen oder zwischendrin in der Mittagspause, am Wochenende? Auf keinen Fall am Wochenende. Schau mal, was du da für Ideen hast.*

### **Schritt 5: Selbstfürsorge**

*Jetzt Schritt Nummer fünf, so wichtig. So wichtig. Selbstfürsorge, und da finde ich es gerade. Also, es kann ja sein, dass du die Folge jetzt nicht aktuell hörst, sondern zu einer anderen Jahreszeit, aber wir befinden uns gerade im Herbst, auf den Winter zugehen, das heißt, es gibt diesen Abschwung nach dem Sommer, dass halt alle mehr Zeit zu Hause verbringen, sich ein bisschen mehr einmuckeln, es sich gemütlich machen, und da vielleicht auch besser für sich sorgen. Andererseits gehen die Tendenzen, die Bildschirmzeit, die Zeit auf Social Media, die Zeit, die Menschen alleine mit technischen Geräten verbringen, gehen halt total hoch. Und die Zahlen gehen hoch, die zu Unzufriedenheit*

*führen oder auch bis hin zur Depression führen. Also diese Zeit mit Bildschirmen alleine zu verbringen, tut halt einfach nicht gut. Wir brauchen mehr soziale Interaktion. Vielleicht ist das ja auch was, was du runterfahren möchtest. Ich habe mal mit einem Freund von mir öfter Bildschirm freie Wochen zusammen, Bildschirm freie Wochenenden zusammen gemacht, und das war großartig. Das ist quasi verboten, Computer oder Handy zu nutzen, und wir haben eine Ausnahme gemacht beim Telefon zum Beispiel zu sagen: Okay, verabreden ist okay. Sowas wie Google Maps nutzen, also Navigation ist okay, alles andere, was halt nur zur Unterhaltung oder zur sonstigen Berieselung gedacht ist, ist nicht okay. Und dann haben wir es aber nicht dabei belassen. Sondern haben da auch, mit meinem klassischen Trick, ich mache lieber Sachen mit jemandem zusammen als alleine, vor allem die Sachen, die mir schwerfallen. Dann haben wir natürlich einen Plan gemacht, was machen wir denn stattdessen? Dann sind wir irgendwie schwimmen gegangen erst und dann Frühstücken gegangen und haben Listen gemacht von Dingen, die wir immer mal machen wollten, und haben das dann umgesetzt. Also vielleicht ist das ja auch was für dich. Vielleicht hast du das Problem auch gar nicht. Aber es geht darum in den nächsten vier Wochen oder in den nächsten Wochen, müssen ja nicht vier Wochen sein, wie willst du da für mehr Ausgeglichenheit sorgen? Wie willst du für Entspannung sorgen und dafür sorgen, dass du auch mehr Energie hast? Und schreib da mal drei Punkte auf. Also ein Punkt bei mir kann ich schon sagen: mehr Schlaf für definitiv zu mehr Energie und noch zu viel mehr Klarheit im Kopf und viel weniger Drama. Das ist ganz hervorragend. Bewegung tut natürlich auch immer gut, mal abseits, auch*

*abseits des Sports. Aber Sport ist natürlich auch super, und Bildschirm-Zeit reduzieren ist bei mir definitiv auch ganz oben. Allein durch die Arbeit verbringen schon so viel Zeit am Computer, und es macht aber auch total Sinn, mal nur mit dem Notizbuch in ein Café zu gehen oder in den Park zu gehen oder auch nur mit dem Gedanken oder einer Frage einen Spaziergang zu machen und so zu arbeiten, anders zu arbeiten. Das fällt bei mir auch mitunter Selbstfürsorge. Es muss halt nicht immer Sauna und ein Vollbad sein, kann es aber sehr gerne. Ich raschel heute und komme hier ans Kabel ständig. Sorry, Leute, ist bisschen... Ich glaube, das kriegen wir nicht rausgeschnitten, aber ich gebe mir Mühe, jetzt nicht mehr so zappelig zu sein.*

### **Schritt 6: Rückblick**

*Schritt Nummer sechs: Ein Rückblick. Ganz simpel. Beantwortet dir zum Ende des Monats diese vier Fragen. Erstens: Was lief diesen Monat richtig gut und warum? Was hat diesen Monat nicht gut geklappt und warum? Welches eine Ziel habe ich in meiner Rolle als Unternehmerin oder als Selbstständige erreicht? Und was werde ich im nächsten Monat anders machen? Und so ein Rückblick kannst du wirklich jede Woche machen, aber jeden Monat oder mindestens quartalsweise. Also, das empfehle ich dir wirklich sehr, weil du überrascht sein wirst, wie viel du erreicht hast, wie viel richtig gut funktioniert hat. Das Gehirn vergisst das sehr schnell. Manchmal ist es auch so, dass gar nicht so viel nicht geklappt hat, und auch das sehen wir nicht so richtig. Und manchmal ist es vielleicht viel, und das ist auch okay. Da kannst du dann daraus lernen und schauen, warum etwas nicht geklappt hat, und es dann verändern.*

*Und auch dir zu vergegenwärtigen, welche Ziele du erreicht hast, als Unternehmerin oder als Selbstständiger ist natürlich total wichtig, um dir das zu zeigen, dass du auch Meilensteine und Ziele erreichst. Die meisten meiner Kunden sind sehr ambitioniert und brettern über ihre Ziele und nehmen sich kaum Zeit, das kurz zu feiern. Also, da kannst du vielleicht auch noch eine Zusatzfrage integrieren. Wie belohnst du dich dafür, dass du dieses Ziel erreicht hast? Auch das muss nicht gleich eine Flasche Champagner sein, es kann halt auch eine extra Pause sein, das kann ein Moment mit dir sein, wo du dir das auf der Zunge zergehen lässt, dass du dieses Ziel erreicht hast. Und quasi aus Frage zwei resultierend, was nicht gut geklappt hat, dann auch natürlich die Frage, was willst du anders machen? Also auch da zu schauen, es ist okay, Fehler zu machen, es ist okay, dass Dinge nicht klappen. Und du kannst daraus lernen und Sachen verändern, oder du kannst feststellen, dass manches nicht mehr funktioniert und Loslassen, all das da viel Platz finden.*

### **Schritt 7: Großzügigkeit und Mehrwert**

*So Schritt Nummer sieben, Großzügigkeit und Mehrwert. Also frag dich mal, welche drei Möglichkeiten hast du, wie du deinen Kunden, Fans, Followern, Freunden und auch Familienmitgliedern noch mehr nutzen und Mehrwert bieten kannst. Also du kannst es auch trennen, dass du schaust, wie sieht es beruflich aus? Wie kann ich meinen Kund:innen, Fans und Followern mehr Mehrwert liefern? Tust du das wirklich? Schau dir mal wirklich an, wie du organisch Marketing machst, also in deinen Gesprächen. Wie kannst du da mehr Mehrwert bieten? Und auch indem, wenn du zum Beispiel auf Social Media postest, wenn du im Podcast*

*Folgen sprichst, wenn du einen Newsletter schreibst, wenn du Blogartikel schreibst und, und, und. Was auch mal du machst, Videos aufnimmst, Live Videos, andere Videos... Wie kannst du die so gestalten, dass da mehr Mehrwert drin ist, sodass deine potenziellen Kund:innen und Follower sagen: Wow, das war richtig cool, vielen Dank dafür! Und manchmal geht es ja auch so, dass wir privat einfach uns mal ein bisschen mehr einbringen können. Und auch da kannst du überlegen, wo kannst du mehr Nutzen stiften oder bieten? Schau mal, was dir da einfällt.*

***Zum Abschluss: Der Weg ist das Ziel.***

*Und dann zum Abschluss: Ein Weg, wie du dir selbst in den nächsten Wochen noch fokussierter zur Seite stehen kannst, ist Punkt, Punkt, Punkt. Schreib dir da mal eine Sache auf. Ich bin eben hier bei wunderschönstem Herbstwetter ins Podcaststudio spaziert und dachte: Okay, davon will ich mehr mit so entspannt, mit totaler Ruhe, guter Laune, aber wirklich vor allem diesem entschleunigten Gefühl, unterwegs zu sein und zu wissen: Ich komme zur richtigen Zeit hier an. Ich bin gut vorbereitet, ich weiß, worüber ich sprechen möchte. Das hat sich eben richtig gut angefühlt, das möchte ich so weitermachen, die nächsten Wochen. Was ist es bei dir? Und dann habe ich dir zum Abschluss noch ein Zitat, mitgebracht vom großartigen Dr. Wayne Dyer, der sagte, der ist schon verstorben, der Gute: When you dance, your purpose is not to get to a certain place on the floor. It's to enjoy each step along the way. Und das, finde ich, ist ein schöner Weg zu sagen: Der Weg ist das Ziel. Es geht beim Tanzen nicht darum, dass du irgendeinen bestimmten Ort*

*erreichst, sondern es geht darum, dass du jeden einzelnen Schritt genießt. Und genauso ist es auch beim Ziele erreichen und selbstständig sein und ein Unternehmen zu führen. Da dürfen wir immer wieder drauf achten, dass wir Spaß dabei haben, den Weg genießen und uns auch gerne aktiv und bewusst neuen Herausforderungen stellen. Also, ich bin sehr gespannt, wie dir diese Workshop- / Podcastfolge gefallen hat. Schreib mir gerne an [Support@julia-lakaemper.com](mailto:Support@julia-lakaemper.com) kommen oder auf Instagram, kommentiere da oder auf YouTube stellen wir die Folge ja auch ein. Oder auf LinkedIn. Ich bin sehr gespannt auf deine Erkenntnisse und dein Feedback. Und dann bleibt mir nichts mehr, als dir eine wunderschöne Woche zu wünschen, mit all diesen Erkenntnissen im Gepäck. Und ich bin gespannt, mit wie viel mehr Klarheit und Fokus du die nächsten Wochen gestaltest. Also hab eine wunderschöne Woche bis bald.*

*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.*