

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 75:

#### Wie du Selbstbewusstsein aufbaust



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 75.*

*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 fehlendes Selbstbewusstsein***

*Heute gibt's eine knackige Folge von mir zum Thema Selbstbewusstsein. Also wenn du unter fehlendem Selbstbewusstsein leidest und wenn du dein Selbstbewusstsein steigern möchtest, habe ich dir heute einige Impulse mitgebracht, wie du das tun kannst. Und du wirst es vielleicht nicht glauben, ich komme jetzt wahrscheinlich recht selbstbewusst und*

*kompetenter daher, aber ich hatte Ewigkeiten gefühlt fast mein ganzes Leben, ein super, super, super geringes Selbstbewusstsein war extrem schüchtern und unsicher. Also vielleicht nicht so im klassisch, klassischen Sinn, aber ich war also, in mir war immer reinstes Chaos und ganz viel Unsicherheit. Und mir hat Coaching halt dabei geholfen zu erkennen, dass Selbstbewusstsein ein Gefühl ist, das ich kreieren kann durch meine Gedanken, und das im Prinzip auch ein selbstbewusstes Auftreten, Selbstsicherheit, dass das eine Kompetenz ist, die wir alle lernen können. Und ich habe halt einfach, das ist nicht gelernt als ich jünger war. Und ich habe das dann durch Coaching und all die Impulse und all die Bücher, die ich gelesen habe, habe ich mir das beibringen können. Und natürlich haben dann auch noch Effekte von außen, also dass ich mein Unternehmen jetzt erfolgreich aufgebaut habe, dass ich mich sehr sicher als Coach fühle und total lecker zufrieden bin mit meinem Job und da halt auch sehe, dass ich Menschen helfe, das führt natürlich auch zu einem guten, gesunden beruflichen Selbstbewusstsein und auch das... Ich weiß noch sehr genau, wie es sich am Anfang angefühlt hat, und das war ganz anders. Deshalb weiß - ich auch, das ist eine Kompetenz, die ich erlernt habe. Und ja, heute habe ich dir... Wie viele? Fünf Tipps mitgebracht, wie du mehr Selbstbewusstsein aufbauen kannst. Also let's go.*

### **Wie zeigt sich fehlendes Selbstbewusstsein?**

*Erstmal, wie zeigt sich denn zum Beispiel fehlendes Selbstbewusstsein? Ich erlebe das so, dass es ganz oft eine Unsicherheit ist und eine Unklarheit, wer du eigentlich bist. Also: Was macht dich aus und wofür*

*stehst du? Und da kannst du mal schauen, wie kannst du Klarheit dafür finden? Also was macht dich aus? Was sind deine Stärken und Talente? Was sind deine Werte? Was ist deine Vision? Da gibt es auch großartige Bücher, die dich dabei unterstützen können, Persönlichkeitstest, die dir dabei helfen können, einfach Worte dafür zu finden, um zu beschreiben, wer du bist, was dich ausmacht und wofür du stehst. Ein weiterer Punkt ist, wie sich fehlendes Selbstbewusstsein zeigt, ist, dass du negative oder limitierende Gedanken über dich und deine Kompetenzen denkst. Also zum Beispiel: Ich bin nicht gut genug. Ich kann das nicht. Alle anderen sind besser als ich. Oder alle anderen sind viel weiter als ich. Die anderen sind viel selbstbewusster und charmanter als ich. All das sind sehr menschliche, sehr nachvollziehbare Gedanken. Aber sie sind halt nicht hilfreich, wenn du selbstbewusster auftreten willst. Und es wird dich nicht überraschen, dass einer dieser Schritte, die ich gleich vorstellen werde, unter anderem die Arbeit mit deinen Gedanken ist. Ja, ja, ja. Du hast nicht ohne Grund den Mindset Podcast eingeschaltet. Dann haben wir noch das Thema Gefühle. Wenn du nicht selbstbewusst bist, hast du mit Sicherheit Angst vor Angst. Du hast Angst vor Scham. Du hast Angst vor Verletzlichkeit. Vielleicht auch Angst, dich irgendwie ausgeliefert zu fühlen und Ablehnung zu erleben. Und weil du diese Angst hast, denkst du wahrscheinlich sehr viele Gedanken, die diese Gefühle auslösen, und trittst dann nicht selbstbewusst auf. Also, du handelst nicht so, wie du handeln würdest, wenn du diese Ängste nicht hättest oder wenn du diesen Widerstand, die Gefühle zuzulassen, nicht hättest. So, das waren die schlechte Nachricht. Jetzt geht's zur guten Nachricht und den*

*Schritten. Das ist jetzt bei weitem keine vollständige Liste. Aber ein guter Anfang, sag ich mal.*

### ***Schritt 1: Power Posen***

*Also der erste Ansatz ist, dass du verstehst, dass du als Mensch wertvoll bist, dass so wie es dich gibt, zu dieser Zeit, mit den Stärken und Talenten, mit deiner Erfahrung an dem Ort, wo du bist und wo du geboren wurdest. Das ist ein absolutes Wunder. Das ist eine Wahrscheinlichkeit von 1 zu 46 Trillionen. Und wenn du nicht weißt, was eine Trillion ist, das ist eine 1 mit 16 Nullen. Kannst du dir ja gerne mal aufschreiben. Das ist sehr unwahrscheinlich, dass es dich gibt, aber es gibt dich ja normal, und deshalb bist du wertvoll, weil wer auch immer das Universum oder der Urknall oder irgendeine, ich weiß gar nicht, evolutionäre Entwicklung, die wissenschaftlich ist, dafür gesorgt hat, dass es dich gibt, und du bist so, wie du bist, in all deinen Aspekten, auch all den Fehlern, die du vielleicht als Fehler oder defekte oder unschöne Aspekte von dir ansiehst. Das macht dich genau zu dem Unikat, was du bist. Und was hilft, rein körperlich, ist, dass du eine kraftvolle Haltung einnimmst, und da gibt es von Amy Cuddy einer Wissenschaftlerin die sogenannten "Power Poses". Das kannst du mal in die Suchmaschine deiner Wahl eingeben. Power Poses nach Amy Cuddy. Da gibt es unter anderem einen Tedtalk darüber. Cuddy schreibt sich C U doppel-D Y. Und das ist zum Beispiel diese Wonder Woman Pose, wo du die Arme in den Hüften aufstellst und deine Beine etwas breiter als schulterbreit aufstellst und halt ganz selbstbewusst dar stehst. Oder eine Power Pose ist auch, wenn du in so einem Chefsessel zum Beispiel sitzt und dich nach*

*hinten lehnst, die Füße auf den Tisch legst und die Arme hinter deinem Kopf verschränkst. Sieht man auch oft in Filmen inszeniert, gerade bei Chefs. Also das sind Power Poses. Und nach Amy Cuddy, sie hat erforscht, dass wenn man diese Power Poses einnimmt für zwei Minuten handelt man selbstbewusster. Und das... Also, das ist nicht ganz unkritisiert durch die Wissenschaft gelaufen. Aber im Prinzip, also Bottom Line ist - es funktioniert. Und du kannst halt einfach mal schauen, wie hältst du dich? Also, bist du eher gebeugt, nach vorne geben, oder kannst du die Schultern weiter zurücknehmen? Du musst ja nicht jetzt ständig in Power Poses durch die Gegend laufen oder so stehen. Aber wie kannst du auch rein körperlich eine Haltung einnehmen, die einfach mehr Selbstbewusstsein ausstrahlt, auch wenn du dich noch nicht so fühlst? Aber da gibt es auch Studien. Da gibt es eine Harvard Studie zum Beispiel zum Thema Lächeln und Glück oder nicht vorhandene oder reduzierte Depression. Es halt einfach, wenn du einen Bleistift zwischen die Zähne nimmst und so also wie so ein gequältes Lächeln hast und dann in den Spiegel schaust oder auch einfach diese Muskulatur, diese Gesichtsmuskulatur aktivierst. Das macht nachweislich glücklicher. Das heißt, du kannst durch körperliche Haltung deinen Geist beeinflussen. Es gibt die Körper-Geist-Verbindung. Die ist nicht ausgedacht, die funktioniert wirklich. Und die kannst du dir bewusst machen. Also das ist Schritt Nummer eins.*

## **Schritt 2: Deine Gedanken**

*Schritt Nummer zwei, habe ich schon angekündigt. Beobachte deine Gedanken. Mach dir bewusst, was du über dich denkst und was du über*

*die anderen denkst. Wo limitierst du dich? Wo vergleichst du dich auf eine nicht hilfreiche Art und Weise? Wo vergleichst du dich nicht mit dir? Also wo übersiehst du total, dass du dich total entwickelt hast, dass du eine großartige, faszinierende, talentierte, liebevolle, fantastische, einzigartige Person bist? Was kannst du dir da mal wieder bewusst machen? Und da kannst du zum Beispiel mit unterschiedlichen Mindset Trainings dran arbeiten, dass du einfach erkennst: Okay, hier sind meine Glaubenssätze, das denke ich über mich, das ist nicht hilfreich. Oh, ja, doof fühlt sich blöd an, jetzt habe hier so viele Glaubenssätze stehen. Wie arbeite ich denn damit? Die kannst du ins Gegenteil umkehren. Du kannst mit dem Model arbeiten, du kannst mit The Work arbeiten, du kannst unterschiedliche Ansätze wählen. In der Money Flow Academy zum Beispiel arbeiten wir auch mit Klopftechniken, die auch auf diese Mind-Body-Connection, also diese Körper-Geist-Verbindung, zählen, wo du auch nicht nur in deinem Verstand, sondern auch mit deinem Unterbewusstsein arbeitest und einfach lernst, diese Glaubenssätze abzuschwächen, zu durchlöchern, zu hinterfragen, teilweise zum Einsturz zu bringen und teilweise auch einfach gelassener darauf zu reagieren, wenn dir dein Gehirn, das anbietet. Und du denkst nur so, ja du schon wieder der Gedanke, das wollte ich doch nicht mal denken, gerade dieser Glaubenssatz, ich bin nicht gut genug, das sage ich gerne, dass das so ein Totschlagargument des Gehirns ist, dass es nicht wirklich hilfreich ist, den umzudrehen in "Ich bin gut genug", sondern dass es da hilfreicher ist, zu schauen: Kannst du es noch spezifischer formulieren? Also warum bist du dann nicht gut genug? Warum glaubst du, dass du da was nicht lernen kannst? Ist das wirklich so ein total ursprüngliches Thema, dass*

*du halt einfach das Gefühl hast, du musst dich erst mal hocharbeiten, um auf Augenhöhe mit anderen zu sein, und wo kommt das denn eigentlich her? Also, da macht es total Sinn, so ein bisschen spezifischer und konkreter zu werden und tiefer zu graben. Und auch nochmal zur Beruhigung, alle Menschen, die ich kenne, haben diesen Glaubenssatz in bestimmten Lebensbereichen. Wir alle haben diesen Gedanken. Und es ist okay. Also, es lohnt sich immer, Gedanken zu beobachten, sie dir bewusst zu machen, die negativen Gedanken zu schwächen und gleichzeitig neue Überzeugungen aufzubauen, so dass du dann natürlich dem auch was entgegensetzen kannst und sagst so: Das denke ich jetzt nicht mehr, sondern ich denke jetzt mal öfter das. Und da bewusst und aktiv deine Aufmerksamkeit lenkst, damit der Anteil der negativen Gedanken ein bisschen Gegenwind bekommt sozusagen. Und einen Gegner auf Augenhöhe mit dem positiven Gedanken, so dass du 50 Prozent limitierende und 50 Prozent hilfreiche Gedanken denkst. Das ist schon ein Riesenfortschritt.*

### **Schritt 3: Fehler machen**

*Dann, Punkt Nummer drei ist, dass du einfach lernst, Fehler zu machen und zu lernen, dass es total okay ist, Fehler zu machen. Und das ist auch absolut normal ist, dass alle Menschen Fehler machen. Und du kannst aus diesen Fehlern lernen und neue Erkenntnisse gewinnen und da damit dann weiter vorwärtskommen. Im Englischen gibt es so einen wunderbaren Begriff: Failing forward. Also du kannst durch Fehler viel mehr lernen, als dass du reibungslos durchs Leben gehst, reibungslos alle Ziele erreichst. Es ist absolut notwendig und absolut erkenntnisreich*

*und lehrreich, auf die Nase zu fallen, Niederlagen zu überleben, deine Ziele eben genau nicht zu erreichen. Das ist total wichtig. Und du kannst mehr Spaß daran gewinnen. Ich will es jetzt auch nicht zu sehr beschönigen. Das kann sich auch richtig, richtig scheiße anfühlen. Aber letztlich, was du ja machst ist, dass du dich einlässt, über dich hinauszuwachsen. Dass du dich einlädst, anders mit Fehlern umgehen zu lernen. Dass du lernst, widerstandsfähiger zu werden in einigen Aspekten. Oder dass du halt auch einfach lernst, dass manche Themen und manche Dinge, die du nicht schaffst, dich echt triggern. Und auch da steckt wahnsinnig viel Erkenntnis. Und dann kannst du schauen: Okay, wie gehe ich denn jetzt da damit um? Was brauche ich denn da für Methoden und Unterstützung, brauche ich da Coaching, brauche ich da Therapie? Brauche ich einfach meine Ruhe, oder was? Was hilft mir denn jetzt dabei? Aber diese die Fehlerbereitschaft zu steigern und auch die Resilienz zu steigern, die Widerstandsfähigkeit zu steigern, ist meines Erachtens sind zwei absolut wesentliche Aspekte, die ich bei sehr erfolgreichen Unternehmern sehe. Die sind einfach absolut bereit, Fehler zu machen. Und sie sind absolut bereit, sich bestimmten Dingen auszusetzen, auch zum Beispiel Gegenwind, gesellschaftlichen Gegenwind oder keine Ahnung, was auch immer ihnen widerfährt, auch wenn sie sich nicht aussuchen. Sie sind bereit, sich dann dadurch zu ackern und dadurch zu arbeiten.*

#### **Schritt 4: Deine Angst annehmen**

*Das passt wunderbar zum Thema vier, ist: Was machen wir denn eigentlich mit der Angst? Weil diese Gefühle, die dazu führen, dass du*

*eben nicht selbst auf selbstbewusst auftrittst, oder diese Angst vor den Gefühlen. Mit der kannst du auch etwas mehr Zeit verbringen und etwas Freundschaft schließen. Diese Angst möchte dir etwas vermitteln, was für dich lernenswert, lehrreich und positiv ist. Und es gibt so ein wunderbares Bild von dem Verlag Ein guter Plan. Wir packen das hier jetzt auch mal auf der Website mit runter, dass ich... Ich liebe dieses Bild. Es gibt auch eine Postkarte dazu. Wo so ein kleines Mädchen mit so einem Monster, quasi auch auf dem Sofa sitzt und fragt: Noch Tee? Und da geht's halt um das Thema Angst. Ich weiß jetzt nicht mehr ganz genau, was auf der Postkarte steht, aber halt im Prinzip, lade deine Angst zum Tee ein. Hab keine Angst vor deiner Angst, sondern lerne deine Angst besser kennen. Du bist nicht deine Angst, sondern du kannst diese Angst beobachten. Du kannst diese Angst kennenlernen. Du kannst diese Angst fragen, was ihr für eine Botschaft für dich hat. Du kannst sie fragen, wovor sie dich beschützen möchte. Und dann kannst du merken, dass, was du als Monster ansiehst und als etwas ansiehst, wo du im Prinzip Angst haben musst oder was zu Entscheidungen führt, die nicht hilfreich sind oder die nicht zielführend sind. Das nicht die Angst die beste Beraterin ist, sondern dass du diejenige bist, die am Steuer sitzt, dass du diese Entscheidung treffen kannst und dass du schon mit einbeziehen kannst, was die Angst dir zu sagen hat. Aber dass du da ganz genau auswählst, wann ist die Angst eine gute Ratgeberin und wann eben nicht. Will sie dich für etwas beschützen, was total hypothetisch ist und unwahrscheinlich? Hat sie Erfahrungen gemacht und überträgt sie die in die Zukunft? Und ja, macht sie aus einer Mücke im Elefanten? Und kannst du sie da beruhigen? Also diese Beziehung auch zu Gefühlen zu*

*lernen, ist super, super hilfreich und super, superschön. Und auch zu beobachten, wo spürst du diese Angst im Körper? Wie drückt sich das somatisch aus? Also welche körperlichen Empfindungen erlebst du, wenn du Angst hast? Oder wenn du Angst hast vor Peinlichkeit, wenn du Angst hast vor Scham, wenn du Angst hast, vor Verletzlichkeit oder dich verletzlich zu zeigen? Oder vielleicht, wenn du Angst hast, abgelehnt zu werden? All das kannst du genau hinterfragen und untersuchen, beobachten. Ja das lohnt sich.*

### **Schritt 5: Lern etwas Neues**

*So letzter Punkt, lernen etwas Neues und überrasch dich dadurch, gewinne dadurch an Selbstbewusstsein, weil du was Neues lernst, weil du neue Aspekte von dir kennlernst, weil du neue Kompetenzen und Fähigkeiten ausbaust. Und auf einmal merkst du, du weißt ja schon ganz viel, du kannst schon ganz viel, und du kannst noch ganz viel lernen, und du hast gerade was Neues gelernt, was du vor drei Tagen noch nicht konntest. Ich weiß nicht gar nicht, ob ich darüber in einem Podcast schon mal davon erzählt habe, aber ich habe mal auch schon im etwas fortgeschrittenen Alter einen Skateboard-Kurs gemacht auf dem großartigen RAW-Tempel in Berlin. Und da habe ich mich... Also, es war ein Erwachsenen-Kurs, muss ich sagen. Aber trotzdem... Also, ich glaube, ich war da mit Abstand die Älteste. Und da war ganz viel Scham und ganz viel Angst. Mein Gott, wir haben uns erst mal... Als wir uns aufgewärmt haben, sind wir durch diese Halfpipes und Rampen gejoggt/gelaufen, und ich habe so ein Schiss gehabt. Ich habe mir in die Hosen gemacht, also nicht wortwörtlich. Aber mein Gott, hatte ich einen*

*Schiss. Und natürlich war ich viel zu stolz, mir das anmerken zu lassen. Ich hatte wahrscheinlich mein typisches vermeintliches Pokerface "mir macht hier gerade überhaupt nichts zu schaffen"-Gesicht aufgesetzt, was immer ein Anzeichen dafür ist, dass ich gerade innerlich ausflippe. Und ja, das war irgendwie sehr, sehr witzig. Aber ich habe es dann tatsächlich gelernt. Ich habe so die ganz simplen Techniken, Skate-Techniken gelernt, ich habe ein bisschen in einer Halfpipe rumgurken gelernt. Und das war was, was ich immer mal machen wollte. Und auch wenn ich dann entschieden habe, dass ich dafür einfach zu alt bin, und keine Lust habe mir Arme, Beine oder Schädel oder irgendwas zu brechen, habe ich entschieden, dass ich das skaten anderen überlasse und gerne zugucke. Aber trotzdem habe ich diese neuen Kompetenzen erworben und auch das Selbstbewusstsein gewonnen. Und die Selbstständigkeit an sich ist natürlich auch ein ständiger, großartiger Abenteuerspielplatz, um neue Kompetenzen zu entwickeln, neue Fähigkeiten zu lernen, ganz neue Aspekte zu lernen, über dich und das Unternehmertum und keine Ahnung... Online-Marketing, verkaufen, was sollen wir denn dann noch alles überhaupt? Businessstrategie, all das, was da so relevant ist, und auch das für total zu Selbstbewusstsein- Und für mich auch tatsächlich Sport. Da gibt's ja auch die Podcastfolge "11 Mindsets, die ich beim Laufen über mein Business gelernt habe" auch eine beliebte Folge von euch, bei euch. Verlinken wir auch in den Shownotes. Und bei mir geht es aber gar nicht so sehr ums Laufen gerade, sondern ich habe, hab ich glaub ich, auch schon erzählt, ich bin einfach wahnsinnig stolz drauf. Ich mache seit Jahren das Original Bootcamp, und unser herausragender Lehrer/Trainer Marcel scheucht uns da mal gut durch die Gegend und*

*drückt uns schwere Gewichte in die Hände, und ich bin ganz schön stark geworden. Und das finde ich super. Und das habe ich letztens festgestellt, das sorgt bei mir auch für Selbstbewusstsein, weil ich merke, ich kann ganz andere Sachen hantieren und durch die Gegend tragen, was ich früher nicht konnte, und dann auch so ein bisschen so "mädchenhafte" so: Kannst du mal helfen? Und; Können Sie hier mal mit anfassen? Und das muss ich jetzt halt nicht mehr machen, und das finde ich super. Also auch so was kannst du bei Selbstbewusstsein fühlen, ist mir letztens aufgefallen, fand ich irgendwie erwähnenswert.*

*Also, ich wünsche dir eine großartige Woche. Lass es dir gut gehen, habe eine wundervolle Zeit und schau mal, wo du vielleicht auch schon viel selbstbewusster bist, als du wirklich wahrgenommen hast in der letzten Zeit. Und wo du Selbstbewusstsein aufbauen kannst und welcher dieser Schritte und Impulse dir dabei hilft. Aber eine wunderschöne Woche, lasst es dir gut gehen. Genieß die Adventszeit. 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 ausubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*