

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 82:

#### Wenn dich dein Job nervt und du nur selbstständig sein willst



*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 82 .*

*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.*

#### ***Nebenberuflich in die Selbstständigkeit starten***

*Es ist Winter in Berlin, und ich finde es überhaupt nicht schlimm. Das ist eigentlich immer nur so, wenn ich viel verreist war in dem Jahr.*

*Ansonsten gehe ich viel ins Theater, gerade gehe viel auf Konzerte, gehe viel ins Kino, und das macht wahnsinnig viel Spaß. Ich habe wieder ein Privatleben. Und das muss ich sagen, das war nicht immer so. Denn ich*

*hab mal Vollzeit gearbeitet und parallel meine Coaching Ausbildung gemacht und parallel mein Business aufgebaut. Und das war ganz schön viel auf einmal, und mein absoluter Fokus lag halt darauf, das Business aufzubauen und auch noch einen ok'en Job zu machen. Und in der Money Flow Academy sind auch einige Teilnehmerinnen, die noch Teilzeit oder Vollzeit arbeiten und sich parallel selbstständig machen. Und ich finde es total wichtig, das auch zu normalisieren und zu sagen, dass das voll okay ist und dass das auch hilfreich ist, das zu tun. Für mich war das dann immer noch, weil ich keine Rücklagen hatte. Also bitte macht diesen Fehler nicht. Das war einfach total naiv. War es dann doch ganz schön schwierig, dann wirklich Fuß zu fassen. Also, ich hätte noch länger arbeiten können, bevor ich diesen Sprung gewagt hätte, aber ich habe mich dann über Freelancing über Wasser gehalten. Aber ich war für euch heute drei Punkte mitgebracht, wie ihr es so machen könnt, dass ihr einerseits euren Job, den ihr vielleicht gar nicht mehr so doll lieb habt, wie ihr da irgendwie ganz gut über die Runden kommt, und gleichzeitig eure superheiße Liebesbeziehung, die ihr gerade mit eurer Selbstständigkeit habt, auch bedienen könnt und euch dabei aber nicht die Finger verbrennt.*

### ***Wie ich nebenberuflich gestartet bin***

*Heute habe ich dir ein Thema mitgebracht, wo es darum geht, wenn du noch arbeitest, und zwar Vollzeit, wie du parallel schon dein Business aufbauen kannst. Das ist nämlich etwas, was ich getan habe und was mir gar nicht so bewusst war. Und heute teile ich mit dir, wie du die Energie bereitstellen kannst, sodass du schon in deinem Business vorankommst,*

*dass du Verkäufe hast, dass du Rücklagen bildest und dass es dir dann auch viel, viel leichter fällt, irgendwann den Switch zu machen von deiner Vollzeit oder Teilzeit Angestellten-Rolle in die Selbstständigkeit oder ins Unternehmertum. Also los geht's!*

### ***Mehr Fokus auf die Selbstständigkeit und weniger Energie in den Job***

*Dein Ziel ist es ja, Vollzeit selbstständig zu sein, oder für die meisten ist es das oder vielleicht auch Teilzeit. Was immer. Das heißt aber, dass du dir, egal wie viel Stunden du aufwendest, dass du halt ein gutes Einkommen damit verdienen kannst und dass du dir ein regelmäßiges Gehalt auszahlen kannst, dass du halt einfach deinen aktuellen Job, der dir vielleicht Zeit und Energie und Nerven raubt, dann Tschüss sagen kannst. Das ist etwas, was ich damals wollte. Das ist etwas, was viele meiner Kunden wollen, und du vielleicht auch. Vielleicht hat es auch schon, dann kannst du dich mal dran erinnern, wie das dein Wunsch war. Und dich feiern, dass du das schon längst erreicht hast. Also, ich finde es total wichtig zu verstehen, dass, wenn du noch Teilzeit oder Vollzeit arbeitest, dass das kein Problem ist. Und der dritte Punkt ist, und das ist wahrscheinlich auch gar nicht so leicht, aber eine hilfreiche Lektion auch in Bezug auf deine Selbstständigkeit, dass du keine Wertschätzung und Anerkennung und positive Bewertung in deinem Job suchst. Also, du kannst auch durch Mindset-Arbeit und durch ein sehr bewusstes Vorgehen dir diese Wertschätzung und Anerkennung geben, in dem du sagst, so: Hey, ich mache ja meinen Job, das ist okay. Es ist mir egal, was mein Boss über mich denkt. Es ist mir egal, was... Vielleicht nicht egal, was die Kollegen denken, also so lange du die auch nett behandelst, aber es geht*

*darum, dass du wirklich gute Grenzen setzt und im Prinzip so agierst, dass es so gerade noch okay ist, statt absolut der super Performer zu sein in deinem Job. Also, ich würde dir das nicht empfehlen, wenn du den Job weiterhin haben willst, auf lange Sicht. Aber wenn du, ich merke, gerade diese Podcastfolge kann mir ganz schön um die Ohren fliegen. Aber ich sag es jetzt trotzdem nochmal, so wie ich sehe. Sorge dafür, dass du deinen Fokus nicht auf deinem Tagesjob hast, sondern dass du darauf schaust, dass du dir zum Beispiel morgens, bevor du zu deinem Job gehst, wenn das deine Lebenssituation erlaubt, dass du da schon an deinem Business arbeitest, dass du da mit Menschen sprichst, dass du vielleicht in der Mittagspause oder auch abends dich auf Netzwerkveranstaltungen umtreibst, dass du all die Kontakte, die du hast, schon mal darüber informiert, dass du dich parallel selbstständig machst. Auch das musst du mit deinem Arbeitgeber besprechen, kommt so ein bisschen auf deinen Vertrag an. Aber nehmen wir mal an, du kannst dich nebenberuflich selbstständig machen, dass das auch alles offiziell ist und ganz klar ist, wie viel Stunden du für die Firma arbeitest. Und dann, wie viel Stunden du für dich und deine Selbstständigkeit arbeitest. Und viele, viele, viele, viele, viele Menschen fokussieren sich auf die absolut falschen Dinge. Die fangen an, irgendwie ein schönes Logo zu entwickeln oder eine ganz tolle Website zu bauen und da Stunden, Tage, Monate dran zu sitzen. Und dann hast du natürlich die Idee, dass das nicht wirklich funktioniert, wenn du weiterhin Vollzeit oder Teilzeit arbeitest. Aber wir hatten auch ein ganz tolles Interview mit einer Coachee aus der Money Flow Academy, Daniela, da verlinkt auch die Folge, die als Lehrerin arbeitet, als Grundschullehrerin und parallel sich ein Coaching Business aufgebaut*

*hat und ruckizucki viel mehr Kund:innen hatte, als sie eigentlich gedacht hatte, und auch sich als Ziel gesetzt hatte, weil sie sich auf die wesentlichen Punkte konzentriert hat und weil sie die auch da... Also, es ist nicht so, dass sie ihren Job nicht okay macht, sondern dass sie einfach gesagt hat: So, da liegt jetzt nicht mein, da fließt nicht meine Hauptenergie hin, sondern ich lenke meinen Fokus jetzt auf die Selbstständigkeit. Ich nehme mir eine halbe Stunde am Tag, um mit Menschen in Kontakt zu gehen, sie darüber zu informieren, dass ich jetzt in ihrem Fall zum Beispiel jetzt Coach bin, oder in meinem Fall war das ja so. Bei dir kann es was anderes sein also: Hier füge ein, welche Selbstständigkeit du führst. Und dann zu erkennen: Super, hier habe ich schon die ersten Kontakte, hier hab ich Interesse generiert. Hier kann ich auch mein Angebot definieren und mein Angebot darlegen und dann die ersten Kunden gewinnen. Was du vorher brauchst, dass du mir kurz Gedanken gemacht hast, wie willst du dich positionieren, was willst du eigentlich anbieten? Im besten Fall nur ein Angebot definierst, eine Zielgruppe, einen Preis, super, super, simpel hältst und damit rausgehst und mit Menschen darüber sprichst. Ihnen dann, wenn sie Interesse zeigen, ein Angebot machst, vorher schon mal vielleicht Tipps oder Impulse, gibst Mehrwert, teilst, und dann, wenn jemand ja sagt, loslegst mit deiner ersten Kundin. Und das ist viel, viel einfacher als du denkst. Und viele fokussieren sich aber darauf, was alles nicht geht, wenn sie parallel noch Teilzeit oder Vollzeit arbeiten. Und ich würde sagen: Mut zur Lücke! Trau dich wirklich nur deinen Job so zu erfüllen, wie es notwendig ist. Keine Sonder-Lorbeeren da mehr abzustauben, keine Sonderprojekte und wirklich großartige Sachen zu machen, sondern lass*

*deinen Job einfach deinen Job sein. Nimm den Gehaltscheck mit, dann schau wirklich... Punkt Nummer zwei, was ist dein, was steht in der Jobbeschreibung? Erfüllst du das alles? Wunderbar. Keine extra Projekte mehr. Und drittens, Sorge dafür, dass du deine Wertschätzung, Anerkennung nicht in diesem Job suchst, im besten Fall auch nicht in der Selbstständigkeit. Auch das kann tricky sein, sondern dass du lernst, dir Wertschätzung und Anerkennung selber zu geben, indem du unterstützende Gedanken und Überzeugungen aufbaust, die zu einem Gefühl wie wertgeschätzt und anerkannt fühlen führen. Und dann bist du aus dem Schneider. Und dann kannst du loslegen, dann kannst du diese ganze Energie, die da rein verpufft, dass dieses, wann kündige ich denn, wann...? Ich muss diesen Job loswerden. Das nervt mich alles, so all diese Energie, die du dich darüber aufregen, dass du einen Job hast, fließt, die kannst du in deine Selbstständigkeit stecken. Und dann würde ich dir dringend empfehlen, ganz praktisch, dass du genug Rückt klagen hast für sechs Monate oder vielleicht sogar zwölf Monate Gehalt, dass du dir erlauben kannst, sechs Monate oder zwölf Monate kein Geld zu verdienen. Oder du hast vielleicht einen Gründungszuschuss, den du beantragen kannst über das Arbeitsamt, wenn du dann kündigst, dass du sagst, ich lege dann los. Aber so habe ich das damals gemacht. Aber ich, fänd es tatsächlich... Also wenn ich es nochmal machen würde, würde ich jetzt so starten, dass ich mir parallel meine Selbstständigkeit aufbaue, wirklich mit einem Angebot rausgehe, schon so viele Kunden habe und so viele Rücklagen habe, dass es mir total leichtfällt, dann den Wechsel zu machen, weil es überhaupt keine Fallhöhe mehr hat. Das ist wie quasi... Wenn du... Okay, habe ich so ein komisches Bild von, wenn du quasi zwei*

*Pferde gleichzeitig reitest, also du stehst auf dem Rücken eines, von zwei Pferden. Das ist natürlich erst mal herausfordernd, die beide gleichzeitig zu führen, und dann springst du aber auf das eine Pferd und galoppierst damit weiter. Und das andere kann dann jemand anders übernehmen. Also, es geht darum, dass du dir erlaubst, das zuzulassen, wirklich beides gut führen zu können und auch zu sehen, dass es gar nicht so viel Zeit braucht, sondern dass du auch ganz viel Energie und Zeit darauf verschwendest, wenn du dir so viele Gedanken machst, was denn jetzt mit deinem Job nun ist und wie sehr du den hasst und wie doof das ist, da jeden Tag hinzugehen. Ich hoffe, dass diese drei supersimplen Schritte hilfreich für dich waren und dir helfen, jetzt eine andere Haltung deinem aktuellen Job gegenüber einzunehmen. Und ja, lass es dir gut gehen, lass das sacken, trau dich, dich nebenberuflich selbstständig zu machen. Rein statistisch, wenn diese Zahlen noch stimmen, ist das so, dass nebenberuflich Selbstständige, die nebenberuflich starten und vorsichtig starten, langsam starten, länger am Markt sind. Das habe ich mal bei Adam Grant gelesen, im Buch Originals. Das fand ich sehr passend und nachvollziehbar. Und ja, erlaubt dir das, parallel zu wachsen, genug Rücklagen zu haben und dann ganz entspannt zu starten und erst mal eine Weile auch Dienst nach Vorschrift zu machen und deine Aufmerksamkeit und dein Fokus in die Selbstständigkeit zu lenken. Also lass es dir gut gehen. Hab eine wunderschöne 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.*