

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 93:

#### Entspannen lernen: Rest harder



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 93.*

*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.*

*Hallo, hallo, hallo! Ich bin wieder zurück im Podcast Studio, bei wildestem Aprilwetter. Eben war es hier total dunkel, es hat geregnet, als würde die Welt untergehen wollen und jetzt erstrahlt der Fernsehturm im Sonnenlicht. Das ist ganz wunderbar und ich bin bestens erholt.*

*Ich hab die Ostertage auf Mallorca verbracht. Eine Freundin von mir und Unternehmerin, mietet da immer ein wunderschönes Haus, und da hatte ich jetzt die Gelegenheit, auch nochmal dazuzukommen, die Köpfe zusammenzustecken, am Business zu arbeiten und vor allem mich total zu*

*erholen. Und mir war gar nicht bewusst, wie erschöpft ich war. Ich hab das dann gemerkt an meinem Schlafbedarf, weil kaum war ich in der Natur, in der Ruhe, hab ich echt stundenlang neuneinhalb, zehneinhalb, mindestens acht Stunden, weit über acht Stunden geschlafen. Und das hat mich dann doch ein bisschen erstaunt.*

*Und das führt mich auch zum heutigen Thema, und ich hab leider keinen deutschen Begriff dafür gewonnen. Deshalb, du kennst das ja schon, ich liebe englisch, und deshalb gibt es einen englischen Begriff dafür, und zwar Rest harder. In Anlehnung an das wunderbare Motto, der Mastermind vom letzten Jahr. Da hat mein Coach Brooke Castillo das Thema Feel harder vorgeschlagen und durchdekliniert durch unterschiedlichste Talks, Workshops und so weiter. Da habe ich sehr begeistert teilgenommen und fand diese Idee, mehr Emotionen zuzulassen, grundsätzlich bereit zu sein, mehr zu fühlen, fand ich großartig. Und ich bemerke gerade bei ambitionierten Menschen wie dir und mir und den Kandidaten, mit denen ich in Kontakt bin, dass es wirklich oft ein Problem ist, dass wir uns genug Auszeiten nehmen. Dass wir so viel, viel, vielmehr Erholung und Entspannung uns gönnen, als wir das für richtig und notwendig halten. Ich beziehe mich da tatsächlich mit ein, ich bin da noch keine Expertin auf dem Gebiet, sondern absolut noch Lernende. Ich bin schon wahnsinnig weit gekommen auf diesem Weg.*

*Ich bin aber gerade dabei, aus der 40- teilweise 50-stündigen Woche in diesem Jahr leider wieder runterzugehen auf 40. Und ich habe mir jetzt ein Ziel gesetzt, wirklich nicht mehr als 32 Stunden die Woche zu arbeiten. Das ist ein ambitioniertes Ziel. Dabei möchte ich nicht weniger*

*Umsatz machen. Mein Umsatzziel bleibt bei einer halben 1 Million in diesem Jahr und ich will wissen, wie das geht. Und ich will wissen, was ich alles nicht mehr machen kann und darf und was ich alles priorisieren darf. Und eine Sache, die ich jetzt auf Mallorca gelernt habe, ist, dass ich mir ein Umfeld schaffen darf, wo ich einfach diese Erholungsphasen leichter und öfter kriege.*

*Ich schlafe zu Hause hervorragend. Und selbst, obwohl ich mitten in Berlin wohne, höre ich bei mir im Schlafzimmer wirklich nur die Vögel zwitschern morgens, und ansonsten ist es mucksmäuschenstill und dunkel und kühl, und alles das, was Schlafforscher sagen, wie es sein soll. Und trotzdem ist mein Arbeitspensum, vor allem in diesem Jahr, es ist extrem gewesen. Das hat unterschiedlichste Gründe, die ich auch verstehe und die auch bewusst gewählt wurden oder die ich bewusst gewählt habe. Nichtsdestotrotz weiß ich, dass das halt einfach nicht besonders gut ist und gesund ist und auch nicht gut fürs Business ist, mich nicht richtig zu erholen. Also, was ich in diesem Jahr zum Beispiel auch gemacht habe, es lag auch an Personalwechsel und an Teamveränderungen, die wir einfach anders geplant hatten. Das lag daran, dass ich, wie ich dachte, sehr erholt war zum Beginn des Jahres, weil ich ne gute Auszeit auch über Weihnachten genommen hatte und mich Mitte Januar aber schon komplett wieder, also nicht komplett erschöpft, aber echt schon ganz schön gerädert gefühlt habe und trotzdem ein Commitment eingegangen bin, mit mir selbst. Also da hab ich echt mir selbst ein Versprechen gegeben, was ich einhalten wollte und auch konnte. Und dafür habe ich*

*aber einen Preis gezahlt und der hieß dann halt teilweise länger arbeiten, als ich das eigentlich tue. Warum erzähle ich das alles?*

*Weil ich ja auch für dich und für meine Kunden ein Vorbild sein will und weil ich auch zeigen will, dass es anders geht. Und ich habe mir zum Beispiel auch Coaches ausgesucht, die sehr, sehr erfolgreich sind in ihrem Business und es schaffen, das Business entweder in vier oder in drei Tagen zu führen. Und wir sprechen jetzt hier von Millionen Imperien. Also wie das geht, habe ich theoretisch schon verstanden, aber praktisch noch nicht wirklich und welche Hebel das sind. Und ich musste bei mir feststellen, und ich bin mir ganz sicher, dass das bei dir, wenn du dieses Problem bei dir kennst, sehr, sehr ähnlich ist. Dass es vor allem ein Mindset Thema ist. Nämlich mein eigener Anspruch an meine Arbeit, mein Überschätzen in meiner Planung. Das ist ein Problem, das schlepe ich schon seit Jahren mit mir herum. Auch meine Begeisterungsfähigkeit, die sehr, sehr, sehr förderlich ist, in total vielen Dingen und in einigen Dingen wirklich problematisch ist. Und ja mein Optimismus beim Planen oder auch nicht planen: Ach, das schaffen wir doch auch noch, das schieben wir da jetzt auch noch rein. Oder ich habe jetzt auch mehrere Trainings noch angeboten, sowohl in der Money Flow Academy als auch in der Mastermind, die zusätzlich zu dem normalen Plan gedacht sind. Und das braucht nochmal bisschen Gehirnschmalz und Denksport, Zeit und ja einfach Ausarbeitung der Konzepte, dann die Trainings geben und so weiter. Das sind jetzt alles Mittel und langfristige Ziele, die ich damit erreichen möchte. Aber das war ein bisschen viel und*

*das ist auch absolut okay. Ich habe parallel, hatte ich schon, eine Challenge: Ich mache gerade so monatliche Challenges.*

*Meine erste Challenge war im Januar: Kein Alkohol zu trinken. Da habe ich tatsächlich, obwohl ich habe direkt nach meinem Geburtstag angefangen, ich glaub zweimal ein Joker gezogen, was ich auch okay fand. Ich trinke nicht viel Alkohol. Aber das fand ich trotzdem interessant, weil ich dachte, das wird eigentlich gar kein Problem. Aber da hatte ich Lust, dann doch auch mir diese Ausnahme zu gönnen. Ich bin dann nicht mehr so restriktiv und rigoros und diszipliniert, wie ich früher war. Und ich glaube, das tut mir insgesamt ganz gut. Meine zweite Challenge ist tatsächlich, dieses acht Stunden pro Nacht schlafen anzustreben. Das klappt schon viel, viel besser. Bei mir ist das Problem und das kennst du vielleicht auch, dass ich einfach nicht früh genug ins Bett gehe. Ich habe lustigerweise den Ruf, dass ich wahnsinnig früh ins Bett gehe, weil ich das ganz oft tue, wenn ich mit Menschen unterwegs bin, in Urlauben und so weiter. Irgendwie fällt mir das dann einfach viel leichter und im Alltag fällt mir das aber teilweise nicht leicht. Auch weil ich teilweise noch Abendtermine habe, dann rotiert mein Gehirn noch total, ist super aktiv und ich habe diese Runterfahrmechanismen noch nicht wirklich etabliert. Also, das ist ein Prinzip oder ein Ansatz, den ich jetzt bei dem Rest harter Prinzip anwenden werde. Also bessere Runterfahrprinzipien zu kreieren. Was bei mir super funktioniert, ist Wärme. Also Sauna, Badewanne, das sind Dinge, die im Winter zum Beispiel super gut funktionieren. Ich habe jetzt nun keine Sauna zu Hause, deshalb ist alles mal ein bisschen aufwendiger und ich habe auch nicht jeden Abend Lust zu baden.*

*Deshalb brauche ich da auch eine Alternative. Bewegung hilft mir auch total gut.*

*Also raus, nochmal ein Spaziergang, selbst eine kleine Runde, einmal noch um den Block. Also diese Kopfleeren Idee. Da hatte ich auch noch eine weitere Challenge, die ich im März gemacht habe oder auch schon weiter durchgehend, aber vor allem im März. Die 12.000 Schritte zu kreieren und das ist tatsächlich für mich kein Bewegungsziel wirklich. Also es ist eigentlich total super leicht für mich, das zu erreichen. Und manchmal ist es aber gerade abends, wenn ich dann schon müde bin und keine Lust mehr habe, ist das auch nochmal ein guter extra Kick zu sagen: Okay, ich gehe nochmal um den Block. Und ich habe mir auch noch ein kleines Indoor-Laufband geholt. Und wenn ich da irgendwie keine Ahnung, nochmal 800 Schritte brauche oder so, dann gehe ich auch manchmal nicht nochmal raus, sondern knall mir ne Serie rein und geh die Schritte dabei. Und das funktioniert auch super gut. Ich hab auch diese Idee, dass Serien gucken zum Beispiel, was Schlechtes ist.*

*Ich geh zum Beispiel wahnsinnig gerne ins Kino, und ich schaue einfach super gern Filme und Serien und habe das aber immer bewertet, negativ bewertet und dachte, das ist doch nicht gut, und das sollte man doch nicht tun, und das ist dann ja auch Bildschirmzeit und so weiter. Und ich habe mir das jetzt einfach erlaubt, das zu machen. Und siehe da, ich schaue insgesamt viel weniger, weil dieses Verbot oder dieses Verbotene nicht mehr dabei ist und ich dann nicht mehr rebelliere, sondern ich habe einfach gemerkt, und das merke ich auch an meinem Puls...Ich habe so eine Fitnessuhr, die das trackt... ich entspanne dabei einfach total gut,*

*und meine Tage sind manchmal so voll und anstrengend, voller Entscheidungen und voller Konzepte, die ich entwickle, und voller Ideen, die ich sortiere, oder die Coachingcalls, wo ich dann für meine Kunden da bin. Die sind dann, ab ich bestimmte Tage, die halt einfach intensiv sind, habe ich keine Lust mehr zu reden, ich habe auch keine Lust mehr, jemanden zu sehen oder zuzuhören. Ich würd mal einfach nur berieselt werden, und mir das zu erlauben, ist auch total schön. Ich bin auch stolze Besitzerin des Yorck-Kino-Abos und geh dann auch ganz oft noch spontan ins Kino, entweder alleine oder mit Freunden, wenn ich da noch jemanden mobilisieren kann, und auch das habe ich gemerkt. Gerade zum Wochenende hin ist das ein total schöner Cut.*

*Also, mein Freitagabend sieht jetzt meistens so aus, nicht immer, wie gesagt, ich bin nicht so rigoros, und was ist das Wort, dass ich die ganze Zeit suche? Also, ich bin nicht so dogmatisch. Genau, also, ich muss jetzt nicht jeder Freitag sein, aber ich gehe total gerne freitags ins Kino, weil das ein schöner Bruch ist, um das Wochenende einzuleiten. Und was ich auch gemerkt habe. Früher habe ich mich immer so vorausgeh, dass ich dann freitagsabends überhaupt gar nichts mehr machen wollte. Das ist schon viel, viel besser. Ich mache schon viel öfter Feierabend, teilweise schon mittags Feierabend und dümpelt dann noch so vor mich hin und Alltagsscheiß und alles, was so anfällt und einkaufen und alles zur Reinigung bringen. Da wünsche ich mir einen persönlichen Assistenten oder eine persönliche Assistentin. Irgendwann.... noch mache ich das alles selbst, und das ist ja auch gut so. Und genau dieses ins Kinogehen ist schon großartig, und dann verlängert sich für mich von meiner*

*Wahrnehmung her ein Wochenende, und ich habe viel mehr Lust, dann auch wirklich den Computer komplett in der Ecke stehenzulassen. Auch das ist ein Prinzip jetzt von Rest harder...am Wochenende nicht, nicht, nicht überhaupt gar nicht arbeiten. Ich mache manchmal noch so Buchhaltungssachen, kleinere Dinge, die werden wir jetzt aber auch auslagern, habe ich gemerkt. Dafür bringe ich viel zu viel Zeit damit. Das ist zum Beispiel auch ein Ding, zu sagen, das Wochenende ist einfach frei. Ich habe heute nochmal mit meinem Menti gesprochen, der gerade total durchstartet. Auf dem bin ich wahnsinnig stolz.*

*Der ist 18 und hat schon sein eigenes Business. Hat jetzt einen Job angefangen, nachdem er ein Abitur mit Sternchen gemacht hat, und hat irgendwie 5 sales Leute unter sich, die für ihn arbeiten, und der startet richtig richtig durch, gerade, und der hat natürlich auch ein bisschen mehr Energie als ich. Wir haben heute telefoniert, und er meinte auch so, ich glaube, das kann ich nicht ewig durchhalten. Der arbeitet, der steht gerade um halb fünf morgens auf und arbeitet bis abends um elf, und ich meinte auch so, ja, nee, da ist dieses Rest harder geboren worden, weil er in Australien ist und wir uns auf Englisch unterhalten. Und ich meinte auch so, nee, du musst diese Huggle-Kultur ablegen. Ist ja überhaupt kein Problem, zu arbeiten oder auch viele Stunden zu arbeiten, aber es darf sich nicht schwer anfühlen, es darf nicht, es darf nicht in Stress ausarten. Es muss auch Spaß weiterhin möglich sein, und auch Erholung weiterhin möglich sein und mindestens einen Tag wirklich freizumachen. Gerade, auch wenn man in so einer Aufbau-Momentum-Phase ist und super Bock hat, kann ich das total verstehen, dass man auch nicht stillsitzen will, und*

*es ist kontraproduktiv. Es ist einfach viel, viel besser, eine Lunch Break machen, eine Mittagspause zu machen oder vielleicht ein Mittagsschlaf zu machen, einen kleinen Spaziergang zu machen, auch wirklich Feierabend zu haben. Auch je nach deiner Lebenssituation musst du auch schauen, wenn du jetzt noch drei kleine Kinder hast, wie betreust du die parallel? Oder vielleicht bist du alleinerziehend und hast da einfach auch viele Verantwortlichkeiten und Schwierigkeiten, jetzt so größere Zeitfenster für dich zur Erholung rauszunehmen. Und nichtsdestotrotz, Sorge dafür, dass du diese Zeitfenster schaffst, und selbst wenn es nur mal hier fünf Minuten und mal da fünf Minuten sind, und dann halt auch Tage frei, zumindest vom Arbeiten oder einen Weg. So dass auch dein Gehirn sich entspannen kann und erholen kann, bis hin zur Langeweile. Und das war was, was ich jetzt auf Mallorca tatsächlich erlebt habe.*

*Mein Kopf war so leer, also ich glaube, ich war so eine schlechte Gesprächspartnerin, auch leider. Sorry, Julia, falls du den Podcast hörst, also ich mein jetzt ne andere Julia. Ich spreche nicht mit mir selber. :) Weil ich tatsächlich einfach nichts, nichts gedacht habe, und natürlich sind da irgendwie Gedanken rumgeschwirrt, aber es ist nichts, es war nichts, was irgendwie besonders interessant war für mich. Ich habe noch ein großartiges Buch gelesen: slow productivity von Cal Newport. Er ist einer meiner absoluten Favoriten, und da geht es auch darum, um drei Prinzipien, die ihr vorstellt, in dem Buch. Nämlich mach insgesamt weniger. Geh in einem natürlichen Rhythmus voran und legt den Fokus auf Qualität oder obsess over quality, sagt er Original. Also ich glaube im Original, das ist es: do less, work at a natural pace und obsess over*

*Quality. Und diese drei Ansätze fand ich jetzt auch nochmal gut, und ich habe mich dann hingesezt, als ich das Buch gelesen habe, und habe nochmal mein Kalender angeguckt und auch die Daten angeguckt, die ich gerade tracke. Ich tracke seit an von Januar meine Zeiten und alles das, was ich mache, und hab jetzt halt schon ein Quartal, gutes Quartal gesammelt an Daten, wo ich sehen kann, hier mache ich im Business, hier übernehme ich im Business Tätigkeiten, die absolut schwachsinnig sind, dass ich sie mache. Es ist einfach viel, viel zu teuer, oder es verbraucht viel zu viel von meinem Entscheidungsakku, oder es braucht viel zu viel Zeit von mir, weil ich die Sachen nicht gut kann oder nicht gerne mache. Und das sind auch Aufgaben, die mit Leichtigkeit jemand anders übernehmen kann, der einfach ausgebildet ist in dem Bereich, und da bin ich jetzt auch dabei, das zu identifizieren.*

*Und dann saß ich tatsächlich vor meinem wunderschönen theoretischen 32 Wochenstunden Plan und dachte, es ist auch eigentlich kein Problem. Und da sind wir jetzt wieder beim Mindset für das Prinzip Rest harder, wo das Problem dann doch da ist. Ich finde, es fühlt sich immer noch wahnsinnig verboten an, wenig zu arbeiten und viel Geld zu verdienen, und es fühlt sich echt verboten an, zum Beispiel mittwochs nachmittags ins Kino zu gehen oder in die Sauna oder irgendwas anderes zu machen, was man einfach nicht macht, wenn man 40 Stunden angestellten Job hat, was ich ja auch lange genug in meinem Leben hatte, und ich auch weiß, wie, wie das ist und wie sich das anfühlt. Aber ich finde, diese Chance, die eine Selbstständigkeit ja auch bietet, die Zeiten tatsächlich so einzuteilen, wie ich das selber möchte oder wie du das auch selber willst,*

*in der Realität sehe ich das wirklich selten. Wir orientieren uns auch aus guten Gründen, weil die ganze Familie das dann vielleicht macht oder unsere Freunde das machen, unser Umfeld, das macht, der Partner das macht. Wir orientieren wir an diesen gesellschaftlichen Strukturen, Montag bis Freitag, von bis. Aber warum fällt es dann teilweise wirklich so schwer, sich davon zu verabschieden? Und ich glaube, ich bin da auch eher ne harte Nuss, also so eine Kandidatin, die sich irgendwie sehr dagegen wehrt, diese Strukturen loszulassen oder sich zu überschätzen, und auch immer wieder diese Idee, dass mehr Arbeiten wirklich besser ist. Ich habe so oft die Erfahrung gemacht, dass es gestimmt hat. Und mir das jetzt beizubringen, das anders zu machen und zu erkennen, dass diese Phasen der Erholung, der Langeweile wirklich zu mehr Innovation führen, wirklich zu neuen Ideen führen. Zu Vereinfachung führen, zu viel besseren Entscheidungen, Mittel und langfristig.*

*Das ist jetzt was, was ich mir beibringen will und mir auch beweisen will in diesem Jahr, dass das tatsächlich so geht. Ich habe das phasenweise schon geschafft, und dann gab es aber immer wieder ein Anlass, wo ich dann wirklich bereitwillig in meine alten Muster zurück gesprungen bin und gesagt habe: okay, dann kreppele ich jetzt die Ärmel hoch und dann beiß ich jetzt die Zähne zusammen, und dann, naja, dann muss ich ja jetzt halt einfach mehr arbeiten. Und jetzt möchte ich mir halt zur Ambition machen, mehr zu entspannen und es quasi zu provozieren, möglichst wenig zu machen, und darunter wird auf keinen Fall die Arbeit mit meinen Kunden leiden. Und es geht jetzt auch nicht darum, dass ich weniger Coachingcalls gebe oder irgendwie sowas. Sondern es geht*

*wirklich darum, diese lästigen, überflüssigen, nicht notwendigen Dinge zu identifizieren, die ich tue. Oder auch vielleicht Arbeitsphasen, wo ich überhaupt nicht produktiv bin, aber offiziell arbeite oder am Schreibtisch sitze oder irgendwie hektisch von einem Gedanken zum nächsten springe, auf eine nicht produktive Art und Weise, weil ich in diesem Mustern gefangen bin. Oder weil ich einfach nicht für genug Erholung und Entspannung unterwegs gesorgt habe. Und wie gesagt, das passiert schon bei freien Abenden, bei freien Wochenenden, bei wirklich guten Urlauben. Also ich habe, als ich angefangen habe, habe ich mindestens 70 Stunden die Woche gearbeitet und halt einfach, war immer bereit, Schlaf zu opfern, war immer bereit, irgendwie mein Sozialleben zu opfern.*

*Das ist überhaupt nicht notwendig. Aber das musste ich halt erst mal lernen und musste auch Alternativen lernen, wie es denn anders geht, und vor allem dieses Vertrauen lernen, dass ich wirklich weiß, was die wesentlichen und notwendigen Aufgaben sind, und dass ich auch wirklich weiß, wie Entspannung am besten für mich funktioniert. Und da werden wir schon zum Beispiel wieder beim Serienthema, also ich will es auch nicht jeden Abend Serien gucken. Bücher lesen macht mir noch mehr Spaß, aber ich brauche schon einen gewissen Grad an Erholung, ja, um zu einem Buch zu greifen oder um diesen Impuls zu haben. Okay, dann geh ich jetzt halt direkt ins Bett. Das lohnt sich jetzt auch nicht mehr, irgendwas zu machen oder zu veranstalten oder das Privatleben schon so organisiert zu haben, dass ich dann einfach losflitze und mich zum Essen verabrede oder keine Ahnung in eine Ausstellung gehe. Oder weiß der Teufel, was ich gerne in meiner Freizeit mache, auch das zu identifizieren*

*und besser das besser zu planen, weil dafür nehme ich mir viel zu wenig Zeit. Ich setze mich jede Woche hin und plane meine Arbeitszeit, und dazu gehört ja auch eigentlich die Freizeit zu planen. Und das mache ich momentan nur so, dass ich mir die freien Zeiten freihalte, aber nicht wirklich gut organisiere oder jetzt immer ein bisschen besser organisiere, und jetzt im Frühjahr wird es ja auch ein bisschen leichter. Also manchmal ist Winter auch einfach doof. Also, das ist diesmal eine etwas persönlichere Folge, wo ich einfach mal mehr auch von mir erzähle und mein Struggles auch erzähle, also auch mal ein ganz unfertiges Projekt mitbringe. Ja vor allem jetzt aus dieser kürzlich erfahrenen Situation, wie schlapp offenbar mein Körper war und wie gut mir diese Ruhe, die Natur und das Schlafen und auch wirklich, dass das Süße nichts tun, dass einfach nur in den Tag hineinleben.*

*Dieses, wozu habe ich denn jetzt Lust, und auch teilweise die Ratlosigkeit, die damit einherging. Also, ich hatte nicht so besonders viel Lust, und dann haben wir halt auch nicht viel gemacht, und es war voll okay, also auch das einfach mal zuzulassen und zu erlauben. Und ich bin jetzt noch nicht an dem Punkt, dass ich sagen kann, so und hier sind die großartigen Learnings, und hier sind die großartigen, die Ergebnisse, die ich daraus kreierte habe. Das habe ich jetzt noch nicht. Dazu ist die Folge noch ein bisschen zu früh, aber das werde ich dir auf jeden Fall zu einem späteren Zeitpunkt erzählen. Jetzt geht es für mich erst mal darum, dieses Rest harder-Prinzip noch genauer zu definieren. also was dazu gehört, wie gesagt, ist, eine runterfahren-Routine, abends die zu optimieren, die eine oder andere Routine zu etablieren, zum Beispiel freitags abends ins Kino*

*zu gehen, weil ich das schon gemerkt habe, dass das in einen riesigen Effekt hat auf meine persönliche Wahrnehmung der Erholung am Wochenende und generell Schlaf, halt einfach mehr schlafen, eher zum Buch greifen, auch gute Bücher auswählen, auch das, einfach mal eine Stunde im Buchladen rumstehen und nach spannenden Bücher wieder gucken. Auch das, warum nicht, warum das auch nicht mal mitten in der Woche? Und da kannst du jetzt für dich einfach auch mal schauen, was passt zu dir und deiner Lebenssituation, was passt zu dir und deiner Phase im Business? Das war auch eine Frage, die mein Team mir heute gestellt hat. So ja, woher weiß ich denn, dass ich jetzt nicht mein Momentum ruiniere, und da ist, glaube ich, ein Denkfehler, dass viel arbeiten, halt immer viel bringt. Ich glaube, phasenweise ist das super, super gut, diese Kompetenz zu haben, halt einfach reinhauen zu können, in die Tasten hauen zu können, und ich zum Beispiel, ich werde da auch nicht krank, also ich, ich kann das, ich kann, ich kann wirklich auch viel arbeiten, aber es macht halt einfach keinen Spaß. Also für mich ist es zum Beispiel ein Indiz zu erkennen, wenn ich keinen Spaß mehr habe, wenn ich viel genervt bin.*

*Das habe ich auch schon im Podcast erzählt, als ich viel genervt war. Wenn ich leicht gestresst bin, gerade von kleinen Dingen, alltäglichen Dingen, dann weiß ich okay, hier läuft was total aus dem Ruder. Und auch da schauen für dich, wo hast du Bedürfnisse, die du vielleicht noch gar nicht so klar bewusst hattest, dass du dir die momentan nicht erfüllst, oder dass sie momentan nicht erfüllt werden durch die Gewohnheiten, die du hast? Und was sind Gewohnheiten, die dich dabei unterstützen, dass*

*du mehr dahin kommst, dass auch du härter, entspannend kannst? Und was sind Dinge? Ich liebe das auch einfach, dann einfach ein bisschen obsessiv damit zu sein und Dinge total zu übertreiben. Also warum nicht viermal die Woche in die Sauna gehen und dann noch drei Massagen machen, oder was ist es für dich? Also was wäre für dich übertreiben? Ich habe dann zum Beispiel gemerkt, dass ich das gar nicht will, dass das gar nicht zur Entspannung führt. Aber gerade die Dinge, die manchmal so ein Traum sind, so dieses es wäre doch so schön. Ich hatte mal einen Traum... da sind wir schon wieder bei mir, dass ich jede Woche gerne zur Massage gehen will, und ich liebe lange Massagen: 90 Minuten, 2 Stunden, gerne noch länger, und ich hab das ne Zeit lang gemacht. Und irgendwann hat es mich genervt, und ich dachte, so nee will ich nicht, ich habe keine Lust wieder auf eine Massage. Aber das erfährst du natürlich nur, wenn du es mal übertrieben hast.*

*Also was sind Dinge, die, von denen du träumst, als vielleicht super viel beschäftigte Person? Vielleicht bist du verantwortlich für diverse Wesen, ob mit Fell, oder vielleicht hast du einfach wenig Zeit für dich. Was ist dein Traumszenario, und wie würde es aussehen, wenn du die Priorität mehr auf die Entspannung legen würdest, ohne dass dein Business darunter leidet? Im Gegenteil, was sind die absolut wesentlichen Dinge in deinem Business, die weitaus besser funktionieren, wenn du wirklich, wirklich gut erholt bist? Also in diesem Sinne: Rest harder ich freue mich sehr geiles Feedback auf die Folge. Schreib mir, was du davon hältst und wie. Du schreib mir am besten auf Instagram eine Direktnachricht oder*

*kannst auch auf der Folge unter der Folge kommentieren oder schreibe auch gerne eine E-Mail an [support@julialakaemper.com](mailto:support@julialakaemper.com).*

*Und ich bin sehr, sehr, sehr gespannt, wie du gerne entspannen willst und was vielleicht auch gerade deine Hindernisse sind, das zu tun, und auch da, wo sind die Umstände und wo sind es deine eigenen Gedanken? Wo ist deine Antreiberin da, die dich nicht aufhören lässt zu arbeiten? Wo bist du übermotiviert? Wo bist du halt wirklich kaum zu bremsen? Und warum könnte das ein Problem sein? Und ja, dann schauen wir mal, dass wir ein bisschen mehr Erholung kreieren können. Und ich glaube, es ist eine Mischung aus Umständen, Mindset und Gewohnheiten wie so oft, die uns das Leben leichter machen und natürlich auch zu mehr Erholung und mehr Entspannung führen können, sodass wir in unserer Selbstständigkeit und im Business noch erfolgreicher sein können, ohne dass wir uns dabei ins Burnout arbeiten. Super, super wichtig! Also lass es dir gut gehen, hab eine fabelhafte Woche, und ich freue mich sehr auf 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 auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*