

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 94:

Negative Gefühle als Treibstoff für deine Selbständigkeit



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 94.

Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbständigkeit 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.

Hello, Hello, Hello! Eine wunderschöne neue Woche wünsche ich dir! Ich hoffe, es geht dir gut und ist ein fabelhaftes Wochenende. Ich werde immer besser in meine Schlafgewohnheit und fühle mich heute so, als könnte ich einen ganzen Wald voller Bäume ausreißen, einfach nur mäßig mehr schlafen. Ist das nicht fantastisch? Also, heute möchte ich mit dir über negative Gefühle in deiner Selbständigkeit sprechen und wie du die als Treibstoff nutzen kannst, anstatt dich davon ausbremst zu lassen. Und bevor wir da richtig einsteigen, würde ich gerne mal darüber sprechen,

was eigentlich so ein Antreiber sein kann und was ein klassischer, was klassische Antreiber im Coaching sein kann. Es kommt eigentlich aus therapeutischen Kontexten, was wir darunter verstehen. Also da steigen wir gleich mit ein, und dann geht es darum, wie du dein Mindset über deine Gefühle verändern kannst, deine Gedanken, über deine Gefühle, damit du sie dann als Treibstoff und nicht als Bremse benutzt. Also los geht's also, was sind denn innere Antreiber?

Innere Antreiber sind im Prinzip so eine Art automatische Steuerungen, die uns alle prägen. Die haben wir einfach gelernt, und sie sind auch ja einfach eng mit dem verknüpft, wie wir aufwachsen. Das heißt, die sind ständig automatisiert, finden die Stadt, in dir. Sie treiben dich entweder an, sie motivieren dich oder sie bremsen dich halt auch aus. Also, diese Antreiber beeinflussen dein Denken, dein Fühlen und auch all das, wie du dich verhältst, also all das, was du tust, und all das, was du nicht tust. Und es gibt fünf primäre innere Antreiber, die der Theorie nach ihrem Ursprung in der Transaktionsanalyse finden. Und zwar haben damals der Psychiater, aber würde ich mal sagen, spricht er sich aus, und der Facharzt für Psychiatrie, Thomas Harris, haben diese Transaktionsanalyse entwickelt. Wenn du bei mir schon mal ein Coaching gemacht hast, weißt du, dass ich mal darauf hingewiesen habe, dass es so eine, ich nenne das auch Coaching, Dreieck. Also das ist drei innere Persona sozusagen gibt, die wir in uns tragen. Wir haben ein Erwachsenen-Ich, wir haben ein Eltern-Ich und ein Kind-Ich in uns. Das ist die Transaktionsanalyse. Die wurde in den 50er, 60er-Jahren von diesen beiden Herren entwickelt. Und dann gibt es noch einen

Psychologen, dass ich jetzt richtig spreche: Thai bi kala... ich spreche jetzt einfach mal deutsch aus, der hat daraus eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur abgeleitet, und das sind diese fünf primären inneren Antreiber.

Und all diese Antreiber haben Licht und Schattenseiten, Vor- und Nachteile, und im Prinzip sind es Imperative.

Also sei stark, ist der 1.

Sei perfekt, ist der 2.

Sei nett, ist der 3.

Streng dich an, ist der 4.

Sei schnell, ist der 5.

Und nun einen kurzen Überblick über all diese 5 Antreiber, mit Glaubenssätzen, die damit verbunden sind, Vorteilen und Nachteilen, die damit verbunden sind:

Also Antreiber Nummer 1: sei stark, ist zum Beispiel ein Glaubenssatz.

Ich komme alleine klar, wie es in mir aussieht. Geht keinen was an oder auch, reiß dich zusammen, zeig dich nicht schwach, das nutzen andere aus. Das sind klassische Glaubenssätze, Denkfehler oder auch einfach

denken musste, die diesen Antreiber ausmachen, diesen inneren Anteil von dir. Vorteile davon sind natürlich, dass du ein starkes

Durchhaltevermögen hast, dass du eine starke Eigenständigkeit hast und

dass du auch sehr belastbar bist.

Und die Nachteile sind, dass du Angst vor Schwäche hast, dass du eine starke Bewertung hast von dem, was, was schwach ist und was stark ist, und dass du tendenziell zum Einzelgängertum neigst. Also ich fühle mich hier überhaupt nicht gesehen. Also diesen Antreiber habe ich total okay.

Weiter geht's mit Antreiber Nummer 2: *Sei perfekt. Da sind klassische Denkmuster. Das muss professionell sein, Fehler sind doch peinlich, oder? Das ist noch nicht gut genug. Ich muss noch viel besser werden. Vorteile davon sind, dass du ein sehr gutes Auge hast für Details, dass du in der Regel sehr gut organisiert bist und dass du auch sehr zuverlässig ist und dass man mit dir gut planen kann. Du willst ja alles perfekt machen.*

Die Nachteile sind, dass du viel, viel Zeit und Energie vergeudest, weil du Perfektion in Dinge steckt, die überhaupt nicht perfekt sein müssen. Und auch nicht sein können, dass du sehr viel Druck und Stress für dich selber aufbaust und dass du auch viel aufschiebst, weil es halt noch nicht gut genug ist. Also einfach abzuliefern. Und ganz unabhängig davon, ob es jetzt perfekt ist oder nicht, dass es in die Welt hinausgeht, das machst du eben nicht, wenn du diesen Antreiber folgst, sondern du drehst ständig an kleinen Schraubchen rum. Und machst vieles auch einfach nicht zu Ende, weil es deiner Meinung nach nicht perfekt genug ist.

Antreiber Nummer 3: *Das erlebe ich sehr, sehr viel in meinen Coachings, vor allem weil ich ja überwiegend mit Frauen arbeite. Antreiber Nummer drei ist, sei nett, und zwar sind klassische Denkfehler und Denkmuster. Es fällt mir schwer, nein zu sagen. Die Meinung anderer*

ist mir wichtig, und ich will, dass mich alle nett finden, oder ich will nett zu allen sein.

Die Vorteile sind, dass du halt eine starke Empathie hast, ein starkes Einfühlungsvermögen mitbringst, dass du auch sehr Harmonie bedürftig bist und auch sehr gut darin bist, Harmonie herzustellen.

Die Nachteile sind, dass du deine eigenen Bedürfnisse vernachlässigst, dass deine Gutmütigkeit und deine Nett sein halt sehr oft ausgenutzt wird, dass du viel, viel, viel gibst, aber nicht so viel zurückbekommst. Und ich glaube, der größte Nachteil ist, dass du etwas versuchst zu kontrollieren, was du nicht kontrollieren kannst, nämlich andere, was andere über dich denken und wie du von anderen wahrgenommen wirst.

So Antreiber Nummer 4: Streng dich an. Das klassische Denkmuster. Im Leben bekommt man nichts geschenkt, viel hilft viel. Das Leben ist halt hart, musst du durch.

Die Vorteile sind, dass du halt sehr, sehr engagiert bist, dass du einen hohen Einsatz bringst, dass du auch viel aushältst, sozusagen, und du hast eine starke innere Motivation.

Die Nachteile sind, du gibst dem überhaupt keine Anerkennung, was du super gut kannst, was dir leicht fällt, das denkst du einfach, das ist normal, und alles, was nicht hart ist, ist nicht erwähnenswert. Dann hast du auch eine Angst davor, dass andere besser sein können und dich überholen könnten. Und das könnte dazu führen als Nachteil, dass du dich überforders. Bis hin zum Burnout. Dass halt diese dieses Muster, dass Leistung bringen, dich anstrengen, zu etwas positiven führt. Das

kann halt dazu führen, dass du so sehr über deine Grenzen gehst, dass du im Burnout landest.

So der 5. Antreiber ist: sei schnell. *Denkmuster sind. Ich mache gerne mehrere Dinge gleichzeitig, dann ich müsste schon viel weiter sein. Das höre ich auch ständig von meinen Kunden, und ich darf keine Zeit verschwenden. Das muss alles, es muss schnell gehen, es muss schnell, es müsste schon fertig sein.*

Die Vorteile sind, dass du, natürlich total auf Zack bist, dass du zügig Ergebnisse lieferst, dass du schnell Entscheidungen treffen kannst, was einen großen Vorteil hat, auch in der Selbstständigkeit. Und so schaffst du natürlich viel, auch parallel. Du hast dann wahrscheinlich oft viele Projekte gleichzeitig laufen, und ja, kriegst auch ziemlich viel gebacken.

Die Nachteile sind aber, dass du einen starken inneren Stress fühlst, dass du halt hektisch bist, einfach in dem, was du tust, und deshalb auch Flüchtigkeitsfehler machst. Und du kannst auch als Nachteil haben, dass du glaubst, dass du nichts Wichtiges verpassen darfst, dass du alles schnell, schnell, schnell machen muss und auch überall dabei sein musst und nichts Wichtiges verpasst. Und das führt natürlich auch zu Stress, zu Druck, zu Hektik,

Und das fand ich jetzt mal grundsätzlich wichtig, euch diese inneren Antreiber zu erklären. Ich kann mir vorstellen, dass ihr bei vielem genickt habt und euch wieder erkannt habe, das ist jetzt keine DNA, Struktur. Das sind einfach nur denken musste, die wir haben, die wir, wie gesagt, gelernt haben und die wir auch gut geübt haben. Andere mehr, andere

weniger, und da kannst du für dich mal schauen, wo stehst du da gerade, und wo unterstützen dich diese Antreiber. Und wo sind sie aber so stark ausgeprägt, dass sie dich eher ausbremsen oder Nachteil für dich sind?

Weil negative Antreiber sind ja gar nicht schlecht. Also, die kreieren Momentum, und sie können dich aus deiner Komfortzone bringen und in die Umsetzung bringen. Das ist ja total gut, und in dem Sinne können diese inneren Antreiber extrem kraftvoll sein. Aber sie können dich halt so weit über deine Grenzen bringen, dass es dir schaden kann, wenn die jetzt meine Beschreibungen zu knapp sind, oder wenn du sagst, das rechnen wir jetzt nicht. Ich möchte das mal klarer evaluieren, was jetzt meine inneren Antreiber sind. Da kannst du mal nach Uni Münster in die Suchmaschine deiner Wahl eintippen und suchen, und Uni Münster den Test "Innere Antreiber". Dann kommst du auf ein PDF. Das verlinken wir dir auch gerne hier unter der Podcastfolge, und da kannst du einen Test machen, kostenlos, um für dich zu schauen, welche inneren Antreiber am stärksten ausgeprägt sind.

Und wenn du ein oder mehrere innere Antreiber zu stark einsetzt, kann es sein, dass du die folgenden Probleme entwickelst.

Also erstens, du hast jetzt keine klaren Grenzen, nicht nur anderen gegenüber, sondern auch dir gegenüber. Nicht. Du kannst schlecht nein sagen, und du lädst dir zu viel auf, oder du sorgst einfach nicht gut für dich und dafür, zum Beispiel genug zu schlafen, pausen zu machen, Sport zu treiben, dich gesund zu ernähren und so weiter, weil du immer andere Sachen priorisiert, andere priorisierst, dein Perfektionismus, priorisierst

die Schnelligkeit und ähnliches. Gerade bei diesem schnell schnellen Antreiber bist du halt ständig in Hektik, statt entspannt zu arbeiten oder stressfrei zu arbeiten. Und du erwartest auch von dir, in schwierigen und herausfordernden Situationen dich zusammenzureißen und allein klarzukommen. Auch das erlebe ich so viel in meinen Coachings, dass das für viele wirklich so das erste Mal ist, dass sie sich wirklich trauen und erlauben, sich Unterstützung zu holen oder professionelle Unterstützung zu holen. Und auch wenn wir merken, wie angenehm das ist und wie viel schneller man vorankommt, wenn man nicht immer versucht, alles alleine zu können, das können wir halt einfach nicht, und dann vielleicht auch im Alltag oder im Freundeskreis, bittest du nicht um Hilfe und Unterstützung, sondern du wurschtelst dich alleine durch.

Also wer hat nicht schon mal ein Möbelstück aus dem schwedischen Möbelhaus versucht, alleine aufzubauen? Also ich auf jeden Fall und eine Freundin von mir auch, und es ist nie eine gute Idee. :)

Und was auch problematisch sein kann, wenn du es übertreibst mit einigen Antreibern, ist, dass du immer alles so perfekt wie möglich erledigen willst, auch wenn es objektiv einfach nicht notwendig ist, und das kann natürlich zu unterschiedlichsten Gefühlen führen. Also, du kannst dich dann überwältigt fühlen, du kannst wütend sein, du kannst vielleicht auch frustriert sein, weil du siehst, dass andere weiterkommen als du, und du verstehst einfach nicht warum. Du verstehst nicht, was dich ausbremst, und du verstehst nicht, was die anderen beschleunigt, und das kann wiederum zu Neid führen, oder das kann auch zu Scham führen. Das kann halt einen gewissen Schmerz in dir auslösen oder im Extremfall

vielleicht auch eine Panik auslösen, dass du glaubst, für dich wird es nie klappen.

Und es kann halt auch sein, dass dein Stolz ein bisschen gekränkt ist, dass du denkst, ich schaffe das nie. Und das ist jetzt die Überleitung zu dem anderen Thema, nämlich dass du diese negativen Gefühle als Reibstoff nutzen kannst.

Also, ich habe gelernt, mit negativen Gefühlen ganz, ganz anders umzugehen, und ich würde dir jetzt gerne einige Beispiele sagen, wie du mit Gefühlen, die wir als negativ bezeichnen. Gefühle, die unangenehm sind oder die wir vielleicht auch einfach vom Kopf her bewerten und abwerten und das Gefühl haben, wir dürfen die nicht haben oder wir sollten die nicht haben. Hier läuft etwas schief, wenn wir diese Gefühle haben, wie du da einen, ja wie du einen anderen Zugriff darauf bekommen kannst. Also bei Neid zum Beispiel: Ich war früher wahnsinnig neidisch, weil ich immer dachte, dass im außen die Lösung liegt. Also ich war neidisch auf Dinge, die andere bekommen haben, auf Jobs, Wohnung, Partner, keine Ahnung, also einfach so sowohl, sodass das Abziehbild der Gesellschaft mir präsentiert wurde, und ich dachte, das ist doch so. Muss man auch wohnen oder so? Ein Auto muss man fahren oder so sollte man eingerichtet sein oder so ein Partner sollte man noch haben.

Das hat mich natürlich voll in die falsche Richtung geführt. Aber ich finde generell, dass Neid halt einfach ganz klar zeigt, dass du erkennst, was du willst, also zumindest glaubst, was du willst, und da kannst du schauen, wo siehst du ein Potenzial von dir? Also, wenn es nicht etwas

ist, was nur ein Abziehbild ist, wo du glaubst, etwas zu wollen, was eigentlich die Gesellschaft von dir will. Oder bei mir war es damals so, dass ich versucht hab, Selbstbewusstsein dadurch zu kreieren, dass ich halt irgendwie dann keine Ahnung bestimmte Dinge hatte oder einen bestimmten Job hatte oder bestimmte Klamotten hatte oder so damit was ausdrücken wollte. Und das hat natürlich nicht funktioniert, sondern was ich dann wirklich mal hingeschaut habe und gesagt habe, was liegt dann noch da drunter? Auf was bin ich denn eigentlich neidisch? Ich bin eigentlich neidisch darauf, dass diese Person selbstbewusst ist. Ich bin neidisch darauf, dass diese Person glücklicher erscheint als ich.

Und das hat gar nichts damit zu tun, was für Jeans sie trägt, sondern das hat einfach damit zu tun, wie sie, wie sie ihr Leben gestaltet. Wie sie auf sich und die Welt schaut, was sie für mein hat, was sie für ein Selbstbild hat. Als ich das erkannt habe, da dachte ich so: ah... Da liegt ja ganz viel Potenzial. Ich kann ja lernen, selbstbewusst zu sein. Ich kann lernen, mein Potenzial zu entfalten, und vor allem nur macht das Sinn, mich nicht im außen zu orientieren, sondern nach innen zu schauen und zu schauen, was macht mich denn aus? Wer bin ich denn eigentlich? Was hab ich für Stärken, was hab ich für Talente, was sind, was ist meine Art meiner Persönlichkeit? Und auch da kann man mal bisschen tiefer draufschauen, wenn du Lust hast, therapeutisch daran zu arbeiten. Sozusagen sind vielleicht ein paar Dinge in meinem Leben passiert, die nicht so geil waren.

Dann, wie hat mich das denn persönlich geprägt? Und wenn ich das ändern möchte, wie kann ich das ändern? All das, finde ich, kann Neid

dir zeigen. Neid ist etwas, was dir dein Potenzial aufzeigen kann oder vielleicht auch aufzeigen kann, wo du auf dem Holzweg bist. So wie ich damals zum Beispiel bei Scham ist das so: Das Schamgefühl ist dafür, dass mit dir etwas nicht in Ordnung ist, dass du etwas machst oder nicht machst oder dass du etwas bist oder nicht bist, was du sein solltest. Und da zu schauen, wo ist es dir denn gerade peinlich, so zu sein, wie du bist, oder wo schämst du dich dafür, dass du etwas nicht hast oder dass du etwas gemacht hast, was dir peinlich ist? Für mich ist Scham, dass es so ne Art Fluchtreflex auslöst. Ich muss hier weg, ich muss etwas ändern, weil mir das, wie ich gerade bin oder so, wie ich mich verhalte, oder das, was ich habe oder nicht habe, bei mir Scham auslöst.

Und dieses, ich muss hier weg. Das kann halt ein total starker Antrieb sein, eine starke innere Motivation, um deine Lebensumstände dann wirklich zu verändern. Natürlich, da kommen wir später noch drauf zu: wie willst du tatsächlich mit diesen Gefühlen umgehen? Es geht nicht darum, diese Scham loszuwerden, indem du deine äußeren Umstände änderst, genau wie du das eben beim Neid schon gesagt haben. Das funktioniert nicht, dass du das nur durch deine äußeren Umstände umändern kannst. Es geht natürlich auch darum, dass du einen anderen Umgang lernen lernst mit diesen Gefühlen.

Aber alle Gefühle, ganz egal, ob wir sie als unangenehm, als negativ empfinden oder bewerten oder ob wir sie als angenehm und positiv empfinden und bewerten, sie haben immer eine Botschaft. Und das finde ich total wichtig, dass du dir da den Moment nehmen kannst und dich fragen kannst, was will mir dieses Gefühl sagen? Wobei kann mir dieses

Gefühl helfen? Kann dir helfen, ein Potenzial zu entfalten und dann loszugehen, und Scham kann dir helfen zu erkennen, dass du da, wo du bist, nicht happy bist und dass du das ändern willst? Und auch das kann dazu führen, dass du dich dann in Bewegung setzt und diesen Antrieb tatsächlich nutzt.

Ganz ähnlich ist es mit dem nächsten Punkt, mit Schmerz, wenn es schmerzhaft ist, frustrierend, enttäuschend, ja einfach, wie sagt man das denn... Der Schmerz, wenn er schmerzhaft ist, da zu sein, wo du gerade bist. Sagen wir mal in deiner Selbstständigkeit, dass du da einfach nicht die Umsätze hast, nicht die Kunden hast, mit denen du arbeiten willst. Dass du auch das Gefühl hast, du kannst dich noch gar nicht so zum Ausdruck bringen in deiner Selbstständigkeit, wie du es willst. Auch das festzustellen, dass du sagst, es ist ja gerade so schmerzhaft, wo ich gerade bin und wie ich gerade bin in meiner Selbstständigkeit. Da kann der Wachstumsschmerz aus dieser Situation heraus sinnvoller sein. Das kann absolut schmerzhaft sein, und es bringt dich da weg, statt den Schmerz zu spüren, wo du gerade bist.

Auch das ist eine sinnvolle Entscheidung, zu sagen, okay, welchen Schmerz bin ich denn bereit zu spüren, und welcher Schmerz hilft mir auch wirklich, etwas zu verändern. Auch da: Schmerz ist nicht per se negativ, sondern auch das kann etwas sein, dass du sagst, das will ich nicht dauerhaft spüren, das will ich nicht dauerhaft erleben. Also bin ich jetzt bereit, ähnlich wie Muskelkater beim Sport in Kauf zu nehmen. Ich mache ein anderes Training, ich erlebe dann auch einen gewissen Schmerz, aber dann bekomme ich auch das Ergebnis, was ich haben will.

Entweder wirst du stärker, oder also jetzt mal rein muskulär gesehen, dass auf einmal so wie ich, worauf ich sehr stolz bin, meine Koffer in das obere Packfach im Zug posieren kann, ohne Probleme. Und du bist stärker in Form deiner Persönlichkeit, dass du weißt, okay, ich kann mit Schmerz umgehen. Ich kann Schmerz kanalisieren in einen Weg, der mich zu anderen Lebensumständen führt, dass es dann leichter ist, andere Gedanken zu denken, andere Gefühle zu erleben. Und ich drehe mich nicht einfach nur im Kreis.

Ein weiteres Gefühl ist Panik, was ich sehr oft erlebe bei gerade bei Existenz gründen. Das ist alles so neu, so überwältigend, so unverständlich, wie eine Selbstständigkeit wirklich funktioniert, und dann kommt die Panik, weil oft dieser Denkfehler da ist. Ich habe so eine Angst, dass ich hier stecken bleibe, dass ich hier nie rauskomme. Und auch das kannst du zum Antrieb nutzen, als Antrieb nutzen, um alles in deiner Macht Stehende zu tun, um diese Situation zu verändern.

Auch hier geht es nicht darum, dass du dich überarbeitest oder ins Burnout arbeitest, sondern dass du da ganz genau auswählst. Was sind denn jetzt die Dinge, die dich wirklich da rausbringen, dass du vor allem auch dir erst mal anschaust, warum bin ich denn so panisch? Was sind die darunter liegenden Glaubenssätze und Denkfehler? Was sorgt dafür, was ist gerade getriggert? Warum reagiere ich hier so stark emotional und bin vielleicht gar nicht so handlungsfähig, wie ich es gerne sein würde? Was will mir diese Panik sagen? Bei mir war das damals so. Ich hatte halt immer viel mehr Panik, als meine Umstände eigentlich hergegeben haben. Also für mich, dass das so tief dieses: Ich will auf

keinen Fall scheitern, ich will auf keinen Fall hier finanziell eine Bruchlandung hinlegen. Ich glaube, das hat mich sehr stark ausgebremst. So sicherheitsbedürftig loszugehen und mich von der Panik angetrieben, zu keine Ahnung umsetzen, von 100.000,00 € und mehr leiten zu lassen. Ich glaube, dass ich das damals nicht so gut konnte, dass wirklich als Kanal zu nutzen, um diese Panik da rein zu leiten und zu sagen: diese Kraft, die da entsteht in der Panik, die nutze ich jetzt mal in der Umsetzung. Sondern mich hat es halt vor allem gelähmt und dann hat es zu Dingen geführt, wo ich halt viel, viel mehr gemacht habe.

Also das war dann dieser Antrieb, sei schnell, streng dich an, auch sei perfekt und sei stark, was dann durch diese Angst angetriggert wurde. Und ich glaube, da ja genauer hinzuschauen, wirklich zu schauen, was ist denn eigentlich, was liegt denn unter der Panik? Das hätte bei mir damals total Sinn gemacht und wahrscheinlich schneller zu Erfolg geführt. Jetzt bin ich sehr happy, wo ich stehe und wie ich das alles in meinem Tempo gemacht habe... Keine Frage. Aber schau mal bei dir, wenn du Panik spürst, wie kannst du da ne bessere Beziehung zu dieser Emotion hinbekommen, dass du weder gelähmt bist, noch in Aktionismus ausartet. Und halt wirklich schaut, wie kann ich besonnene, alles in einmal einer Macht stehende tun, um diese Situation zu verändern, weil sie mir so viel Angst macht.

Und da finde ich schon, dass gewisse Umstände halt wirklich dazu führen, dass du viel, viel leichter auch mit Panik umgehen lernst. Auch da ist es überhaupt nicht so, dass ich angstfrei bin, jetzt in der Situation, wo ich bin, auch in meiner Selbstständigkeit nicht. Auch da habe ich immer

mal eine Schrecksekunde und denke so, oh Gott, jetzt geht alles abwärts. Da kenne ich auch keine Unternehmerin oder ein Unternehmer, der es nicht so geht, mal irgendwie einmal im Jahr oder so. Aber kannst du das wirklich als Antrieb nutzen und neugierig auf dieses Gefühl schauen, anstatt in dieser Panik zu verfallen?

Gekränkter Stolz kann auch ein sehr, sehr großartiger Antrieb sein. Eine starke Motivation bei mir war das, dass ich halt einfach überhaupt nicht einverstanden war mit dem, wie meine Selbstständigkeit und mein Leben damals lief, und das habe ich dann zum Anlass genommen, mich zu verändern. Und ich hatte auch einen starken Antrieb, dass ich es mir einfach beweisen wollte. Ich wollte das. Also ich habe mich so verbissen in dieses Ziel, 100.000,00 € Umsatz zu erreichen. Dass ich einfach, bevor ich das nicht erreiche, hätte ich nicht aufgehört. Das war tatsächlich ein bisschen obsessiv und, wie gesagt, auch nicht besonders schlau, so die Art und Weise, wie ich das gemacht habe. Inzwischen gehe ich da ganz anders mit um. Aber dieser Stolz, den ich damit verbunden habe, wenn ich das dann erreiche. Oder auch der gekränkte Stolz, dass ich das eben noch nicht erreicht habe, das war für mich eine total starke Motivation, ich wollte halt einfach mir wirklich beweisen, dass ich das kann. Ich wollte herausfinden, wie das geht, und das hat natürlich auch ganz viel Neugierde ausgelöst, dass ich dachte, so, wo sind denn all diese Menschen, die das total normal finden, 100.000,00 € im Jahr und mehr zu verdienen? Was machen die anders? Wie denken die anders, wie fühlen die sich anders? Wie verhalten die sich anders?

Und das hat dann letztlich natürlich dazu geführt, dass ich sowohl die Strategie als auch das Mindset kennengelernt habe. Wie es funktioniert. Oder auch anderen beweisen zu wollen, das war für mich auch zu Beginn ein absolut starker Antrieb. Das ist wahrscheinlich so eine Mischung aus Scham, Schmerz und gekränkten Stolz. Ich habe relativ spät gegründet und also am Ende meiner dreißiger, und ich wollte auf keinen Fall eine Bruchlandung hinlegen. Das war mir eh schon alles so unangenehm, dass ich noch nicht wusste, was ich wollte in meinem Leben, und dass ich so vielen gesellschaftlichen Erwartungen nicht entsprach. Das war echt eine Herausforderung für mich, und trotzdem wollte ich es ja so, wie ich es gelebt habe.

Also, es war ja nicht so, dass ich gesagt habe: so, ich will so studentisch leben mit Ende 30, sondern ich habe es einfach nicht gebacken gekriegt, meine Selbstständigkeit richtig aufzugleisen. Und das zu schaffen, und diesen gekränkten Stolz, den ich erlebt hätte oder den ich halt auch projiziert auf andere, dass die auf mich schauen und denken, so was mit der los, die kriegt das ja überhaupt nicht hin. Das zu vermeiden, das war für mich eine riesige Motivation. Und dieses unangenehme Gefühl, dass es eine Zeitlang, eine Zeitlang so empfunden habe, war unglaublich hilfreich, um weiterzumachen und dranzubleiben. Ja, und Wut natürlich auch. Also mein Gott, mit wie viel Wut rennen Frauen durch die Gegend! Also, ich war jahrelang wütend auf mich selber, auf das Leben, auf Personen xyz. Da wirklich zu schauen, okay, wo kommt denn die Wut eigentlich her, und wie kann ich damit anders umgehen? Die konnte ich wirklich sehr gut kanalisieren, auch in Arbeitskraft und einfach durch

diese Wut, dieses so, oh Gott, mein früheres Ich hatte es nicht gebacken gekriegt. Wie kann ich das denn jetzt anders machen? Das habe ich vielleicht erst offen nicht so gesunde Art und Weise gemacht, aber es halt so Arbeitsleistung geführt, und dann habe ich irgendwann gemerkt, das tut mir nicht so richtig gut. Es wäre doch eigentlich schöner, in meinem früheren Ich zu verzeihen und liebevolle Beziehung mit mir selbst aufzubauen. Und trotzdem war halt dieses das Wütende aufs Leben oder das Wütende auf diese Situation immer noch nicht so war, wie ich sie gerne haben würde.

Das war für mich ein super, super starker Antrieb, dieses Gefühl zu spüren und dann zu sagen, ich mach das jetzt. Ich mache das jetzt anders, ich werde so lange dranbleiben, bis ich es herausfinden könnte, weil ich weiß, ich kann ganz woanders stehen. Ich kreierte das jetzt, ich nehme das jetzt in die Hand. Ich gebe nicht mehr den anderen die Schuld oder auch meinem früheren Ich die Schuld. Sondern ich übernehme jetzt wirklich Verantwortung, und dann ändere ich es. Also, das hat mir total geholfen.

So und hier jetzt nochmal zusammengefasst die Punkte, wie ich glaube, dass du negative Gefühle auch für dich als Motivation, als inneren Antrieb nutzen kannst. Also erstmal dieses grundlegende Verständnis, diese Philosophie: Negative Gefühle sind kein Problem, sie sind einfach nur Empfindungen in deinem Körper.

Ich habe das damals auf meiner Weltreise schon mit Meditation erlebt, vipassana heißt nichts anderes, als seh, wie es wirklich ist, und da

beobachtest du Empfindungen in deinem Körper, in dem du stundenlang auf deinem Hintern sitzt und das machst.

Inzwischen ist es nicht mehr mein Ansatz, das so zu machen. Aber auch da, jeden Tag, auch in Alltagssituationen, dein Bewusstsein darauf zu lenken, was du gerade empfindest und dass das nicht gut oder schlecht ist, sondern dass es einfach nur ist. Das ist extrem hilfreich.

Also alles in Bezug auf Achtsamkeit. Ich finde, Jack Kornfield ist zum Beispiel ein sehr, für mich sehr angenehmer Autor, weil er das geschafft hat, diese Philosophien, die aus anderen Kulturkreisen kommen, halt in unserem westlichen Kulturkreis zu übertragen. Zum Beispiel das Buch "Das weiße Herz" kann ich sehr, sehr, sehr empfehlen. Also, das ist wirklich so ein Buch, wo eine Kundin von mir mal gesagt hat, das fand ich total schön... Egal wo man dieses Buch aufschlägt und egal, was man liest, man hat danach immer ein Lächeln im Gesicht, und so ist das. Also, das hat mir total geholfen, so eine viel zugewandtere, liebevollere Beziehung zu mir und der Welt aufzubauen. Es klingt, es alles so dramatisch, aber war es vielleicht auch.

Und dann negative Gefühle auch ein Teil der Lösung ist, dass alles das, was dich in deiner Selbstständigkeit voranbringt, willkommen ist. Also auch da zu schauen: Okay, jetzt ist hier gerade ein negatives Gefühl, vielleicht auch sowas wie Widerstand, ein unangenehmes Gefühl. Wie kann ich das denn willkommen heißen? Wie kann ich dieses Gefühl zulassen lernen? Wie kann ich das hinkriegen, dass ich Widerstand erlebe

und trotzdem das mache, was ich mir vorgenommen habe zu tun? Wie kann ich dieses Gefühl kanalisieren und in meiner Arbeit stecken.

Wie ist das bei Neid? Wie kannst du dieses Potenzial, was du siehst, kanalisieren und in die Umsetzung stecken? Wie kannst du das bei Scham machen, bei Schmerz, bei Panik, bei Gekränkten, Stolz, bei Wut oder auch sowas wie Widerstand? Wie kannst du das mit Überwältigung machen? Wie kannst du da gut für dich sorgen, sodass du erkennst, du, ach ja, ich mache gerade viel zu viel, ich will gerade Sachen zu schnell.

Auch das kann ja dann ein Kanal sein, um Verständnis zu haben, mit Neugierde auf diese Gefühle zuzugehen. Überhaupt diese Gefühle wahrzunehmen, zu beobachten, von den Gefühlen zu lernen und sie dann umzusetzen. Und dann natürlich auch, wie kannst du diese Gefühle regulieren? Wir müssen ja nicht die Gefühle aushalten, ganz wichtig, sondern es geht darum, sie zu beobachten, und du kannst dir natürlich auch regulieren. Zum Beispiel ganz simpel mit tiefer Bauchatmung.

Machen wir jetzt mal alle zusammen: Atmen wir mal ganz tief ein... (Pause) und aus. (Pause) und nochmal aus... siehst du! schon, das macht einen Unterschied.

Und natürlich alle anderen Achtsamkeitstechniken können dir dabei helfen. Also, da gibt's die unterschiedlichsten Kurse, Apps, Ansätze. Ich kann mir vorstellen, dass du dich schon damit auseinandergesetzt hast. Also wie kannst du schauen, dass du das lernst, deine Gefühle zu regulieren und ich ihn nicht komplett hinzugeben, sondern mit ihnen mehr zu arbeiten.

Und dann achte natürlich darauf, wann es kippt. Und wo dich negative Gefühle in diese negativen Teile der inneren Antreiber rutschen lassen oder wo dich die Gefühle komplett überwältigen und du merkst: oh Gott, ich bin jetzt gerade nur noch dieses Gefühl oder ich bringe diese Wut, die ich habe, in die Welt und ich schreie Menschen an. Das ist ein Problem, weil erstens führt es zu keiner Lösung, und zweitens kannst du Konflikt führen, und drittens macht es nicht wirklich Spaß.

Auch da schau mal, wo ist genau für dich der Unterschied, dass du merkst, wo du es noch regulieren kannst und wo es aber so automatisiert ist, dass du, dass dieses Gefühl dich überwältigt. Und auch da kannst du absolut lernen, damit umzugehen, anders umzugehen und es anders zu regulieren.

Und dann finde ich es natürlich auch wichtig, gerade wenn du merkst, dass du viel in diesen negativen Gefühlen steckst, in unangenehmen Gefühlen steckst, dass du auch bewusst und aktiv andere Gefühle kreierst. Also wie kannst du Leichtigkeit kreieren, wie kannst du Freude kreieren, wie kannst du Spaß kreieren, was Spielerisches, was Abenteuerliches? Wie kannst du auch lachen in deine Selbstständigkeit bringen, sodass du natürlich all diese negativen Gefühle auch als Treibstoff nutzt, aber auch schaust, wie kannst du andere Energie bewusst kreieren, und wo ist dir die vielleicht verloren gegangen? Weil so viele negative und unangenehme Gefühle einfach vor der Tür standen und angeklopft haben und du sie hereingelassen hast, auch dazu schauen, wie kannst du das mehr ausgleichen? Was kannst du tun? Wie kannst du dich auch mal ablenken lassen? Wie kannst du deine Freizeit mitgestalten, aber auch,

wie kannst du deine Arbeit anders gestalten? Bei mir war das zum Beispiel ein ganz, ganz starker Hebel, meine Planung zu verändern. Und auch wenn ich da noch nicht perfekt bin, habe ich ja letztens in einer anderen Podcastfolge berichtet, dass mir das auch manchmal schwerfällt, nicht zu viel zu arbeiten. Jetzt, in paar Wochen später, sieht schon wieder ganz anders aus. Aber auch da zu schauen, okay, mir geht hier gerade was flöten. Mir geht gerade die Freude flöten, die Leichtigkeit flöten, und ich lache gar nicht mehr so viel. Auch das ist dann klarer, klares Anzeichen, dass du was verändern willst und verändern kannst. Und was ich auch mal ganz wichtig finde, verbinde dich mit deinem warum. Also erinnere dich daran, warum du diese Selbstständigkeit gestartet hast. Was treibt dich eigentlich an? Lad dir nicht die ganze, das ganze Leid der Welt auf deine schmalen Schultern, sondern schau halt, was kannst du jetzt verändern, und es muss nichts Riesiges sein. Sondern wo kannst du dich auf dein warum besinnen und dich darauf fokussieren und das nutzen, um im Service für deine Kunden und Kunden zu sein? Und aber auch gut auf dich zu achten und auf deine Bedürfnisse zu achten und die auch zu gewährleisten?

So, das war's schon von mir. Ich wünsche dir eine fabelhafte, großartige Woche!

Ich hoffe, dass die Sonne öfter scheint und dass du dich auch von den Frühlingsgefühlen etwas leiten lässt und diese Leichtigkeit, die das Außen gerade präsentiert in unserer Hemisphäre, dass du das auch nutzt.

Und falls ein negatives Gefühl bei dir vorbeischaud, dann nutzt es doch mal als Treibstoff für deine Selbstständigkeit, als dich davon ausbremsen zu lassen. Also lass es dir gut gehen, und bis 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.