

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 95:

Das unbequeme Dazwischen



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 95.

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! Ich bin zurück aus dem wunderschönen Amsterdam und habe nicht nur ganz viele Fotos und Videos mitgebracht, die wir da produziert haben für unsere Social-Media-Kanäle. Da schauen mal auf jeden Fall auf Instagram vorbei, @Lakaemper. Da wird jetzt in den nächsten Wochen viel Neues passieren, und ich glaube, das wird richtig, richtig gut, und ich habe nicht nur, wie du hörst, das Material mitgebracht, sondern auch 'ne dicke Erkältung. Also entschuldige meine etwas andere Stimme heute.

ich mag das ja eigentlich, so eine schöne Whiskystimme zu haben, aber so richtig nach Whisky klinge ich heute schon gar nicht mehr. Aber alles halb so wild. Ich fühle mich fit, ich klinge nur furchtbar. Ja und wie gesagt, also schaue mal auf jeden Fall auf Instagram vorbei. Da haben wir auch hinter den Kulissen so ein bisschen was geteilt, was wir alles gemacht haben. Und ich probiere mich gerade aus mit neuen Ideen, wie wir die Inhalte, die ihr so mögt, auch in kleinen Videos verpacken. Und ich glaube, das ist richtig, richtig gut geworden. Wir haben zwei sehr intensive Tage gehabt, wo wir viel Fotos gemacht haben und so Hintergrund, Bildmaterial, also auch Videos. Und dann hatten wir einen Tag, wo wir im Studio waren und wo ich so einen nach dem anderen eingesprochen habe, mit Skripten. Und Teleprompter und so richtig professionell vorbereitet.

Das war auch richtig produktiv und richtig cool, hat wahnsinnig viel Spaß gemacht. Mir war aber auch echt ganz schön anstrengend. Und: Ach ja, genau ... Vielen, vielen Dank auch für all euer Feedback zu dieser mir eigentlich sehr ein bisschen zu persönlichen Folge zum Thema entspannen lernen und Rest harder. Also ich weiß noch, wie ich, als ich die aufgenommen hab, das Studio verlassen hatte und dachte so, oh, ich glaube, da habe ich jetzt ein bisschen zu viel geteilt, aber wie das so ist.

Ich habe so die Philosophie, dass, selbst wenn dann meine innere Kritikerin anspringt, dass ich das trotzdem so lasse und euch entscheiden lasse, ob das jetzt nun zu viel oder zu wenig war. Aber wie das in der Regel so ist, kommt genau das richtig, richtig gut an. Wir haben super viel Feedback bekommen auf die, auf die Podcastfolge. Entspannen

lernen Rest harder. Ja, hört da nochmal rein, falls du sie noch nicht gehört hast. Ich übe mich weiterhin in vielem Schlafen. Und bin auch nach Amsterdam direkt aufs Sofa gekippt und lege gerade Rekordzeiten hin in meinem Schlaf Tracker, also acht bis neun Stunden, sag ich nur, ich wusste gar nicht, dass das geht, auch unter der Woche.

Ich habe jetzt keine kleinen Kinder oder so, also von daher werde ich da auch nicht groß gestört. Aber ich finde es trotzdem beeindruckend, und siehe da, es hilft beim Gesundwerden, es hilft beim Denken, es hilft bei so wahnsinnig vielen. Und da hab ich jetzt noch einen Tipp auch für alle, die gerne auch auf Englisch, mal einen Podcaster hören. Von Dr. Andrew Huberman gibt's eine großartige Serie über Schlaf mit Matthew Walker, also, wenn ihr gerne von Nerds über wissenschaftliche Themen etwas erfahren wollt und euch für Schlaf interessiert, ... das ist eure Chance. Also ich hab da die erste Folge nur gehört. Die geht schon fast drei Stunden, glaube ich, und fände es Mega! Also, wenn ihr, wenn euch das Thema interessiert, dann hört er gerne rein.

Heute geht es um das Thema dazwischen, das Unangenehme dazwischen. Und zwar meine ich das so, dass wir ja in Veränderungsprozessen, das ist ja nicht so, wie so ein Schalter umlegen. Das kann manchmal passieren, aber meistens ist es nicht so, dass du halt in dem alten steckst und dann weißt du okay, da kommt jetzt das neue, und dann machst du das neue, und dann bist du fertig. So funktioniert das ja nicht, sondern das ist ja eher ein etwas längerfristiger Prozess, der so ein bisschen Moment dauert, und auch unterschiedliche, wacklige, unangenehme. Oder vielleicht auch empfindliche Phasen hat. Und manchmal erlebe ich das

so, dass es wie so ein Häutungsprozess ist, also dass du so was Altes abstreift. Und ein altes Ich, 'ne alte Identität, Mindset loslässt und merkst ... okay, das, das ist jetzt wirklich vergangen, das kann ich, kann ich hinter mir lassen, aber das Neue ist vielleicht noch ganz zart und ganz fein und sensibel und noch nicht so belastbar.

Oder vielleicht als anderes Bild? Ich vergleiche auch ganz gerne neue Gedanken, wie dass du die anziehen kannst wie ein Kleidungsstück. Und das erlebe ich auch so, sowohl bei mir als auch bei meinen Kundinnen, dass, wenn die alten Gedanken nicht mehr passen, also wenn du Überzeugungen und Glaubenssätze aufgelöst hast, losgelassen hast, durchlöchert hast, hinterfragt hast und mehr. Das gehört gar nicht mehr zu mir ... das sitzt nicht mehr. Das kannst du wirklich ausrangieren, wie Kleidung, die du nicht mehr magst, die, die nicht mehr passt, die Löcher hat, die Flecken hat, was auch immer. Aber das neue ist noch nicht da, das heißt.

Du erkennst, du hast da irgendwie Lücken im Kleiderschrank. Die fehlen, die alten Lieblingsteile oder diese neuen Kleidungsstücke, die du erworben hast, die fühlen sich vielleicht noch nicht so richtig nach dir an. Oder sie sind einfach noch gar nicht da, dass du diese neuen Gedanken und Überzeugungen noch nicht so fest aufgebaut hast, dass sie wirklich zu deiner Identität geworden sind. Dass sie so normal geworden sind, sondern sie sind noch ein bisschen weiter weg und vielleicht eher Zukunftsmusik, und das kann vielleicht dieses dazwischen, das ist diese Phase, die ich meine. Das kann ja vielleicht zur Unsicherheit führen, oder das kann auch frustrierend. Oder einfach keinen Spaß machen, weil du

nicht mehr auf das alte zugreifen kannst und dich quasi in dem Komfort und der Bequemlichkeit und dem bekannten Sicher werden kannst, und das neue sitzt noch nicht, oder es ist nicht da, oder das dazwischen kann halt auch einfach ganz langweilig oder neutral sein, dass du halt wieder so ein absolutes tief erlebst. Das ist vielleicht was, wo du vielleicht rausgekommen bist, dass du irgendwie große Herausforderungen erlebt hast. Und dann an dir gearbeitet hast und gemerkt hast: okay, jetzt bin ich in der Lage zu bewältigen, aber du bist noch nicht richtig da. Du bist noch nicht in diesem neuen Mindset, in dieser neuen Identität, und manchmal schnurrt es dann einfach so. Und das kann langweilig sein, das kann neutral sein, das kann ganz, ja unspektakulär sein, und auch das fühlt sich ja nicht immer gut an.

Also so, dazwischen erlebe ich halt oft. Das ist, wie gesagt, sowohl bei meinen Kunden, die das dann beschreiben, oder auch bei mir, dass es Phasen gibt, wo alles so ein bisschen so läuft, irgendwie, aber weiß noch nicht, ich fühlt sich noch nicht so gut an. Oder ist es halt etwas, was Ungeduld auslöst oder auch Frust auslöst, weil du endlich ankommen willst. Du willst endlich dieses neue aufgebaut haben, du willst endlich an dem Ziel ankommen. Oder es können auch Zweifel entstehen oder Angst entstehen, weil dir dann dein Gehirn erzählt, dass du vielleicht nie ankommen wird. Gar nicht siehst, wie sehr du schon fortschreitest auf deinem Weg und wie weit du überhaupt schon gekommen bist, damit du das alte so abstreift konntest und in dieser Zwischenphase bist. Aber du vertraust halt dem Weg noch nicht, und du siehst halt gegebenenfalls das Momentum, gar nicht den Schwung, gar nicht die Entwicklung, gar nicht,

die du schon gemacht hast. Und übersiehst auch die logische Schlussfolgerung, dass du auf jeden Fall ankommen wirst bei dem Neuen, oder dass das Neue dir auch passen wird und sitzen wird und für dich passend machst, wenn du deinen Weg weiter gehst.

Und dieses unangenehme Gefühl wird, glaube ich, gar nicht so oft besprochen, sondern es ist eher dann dieses so: ja irgendwie passiert, gerade so wenig. Ich will aber das, was passiert, oder ich müsste doch schon viel weiter sein. Ich verstehe gar nicht, warum ich da noch gar nicht bin. Damit ist ja auch verbunden dieser Denkfehler, dass es ums Ankommen geht, dass es darum geht, dass du dieses Neue kreiert hast, und natürlich macht das Spaß anzukommen. Es macht Spaß, Ziele zu erreichen, aber es ist nie ein ultimatives Ankommen, und dieser Kalenderspruch, der Weg ist das Ziel. Ist es halt tatsächlich so, dass auch diese Phasen dazwischen und das alte Durchleben, das Tal durchschreiten, das, dass das wirklich alles ist, was Uns ausmacht und was deine Entwicklung ausmachen? Das ist natürlich schön, ist, mal auf dem Gipfel anzukommen und im besten Fall richtig schönes Wetter zu haben. Und die Aussicht zu genießen und auch dir anzuerkennen, wie weit du gekommen bist und was du geleistet hast, um das zu erreichen.

Aber es geht halt darum, wirklich diesen permanenten Wandel zu akzeptieren. Und dass auch diese dazwischen Phasen immer wieder auftauchen, weil du entweder dir selber noch neue Ziele setzt, was die meisten meiner Kunden machen, die halt einfach von der Natur aus ambitioniert sind, was erreichen wollen, losziehen. Wollen was machen, wollen, eine Vision haben und da dran bleiben. Und manchmal kriegen

wir auch einfach Herausforderungen vom Leben gestellt, die wir uns jetzt nicht unbedingt so ausgesucht und gewünscht haben, aber wo wir auch darum gebeten werden, weiter in die Veränderung zu gehen, in der Transformation zu sein und zu wandeln.

Und das ist ein absolutes Gesetz der Natur, ist halt diese permanenten Wandel. Und ich erlebe das in der Selbstständigkeit oder in dem Businesskontext, sodass es oft diese Illusion gibt, dass es einfach nur darum geht, irgendwie richtig loszulegen, richtig reinzuhauen. Und dann kommst du an den Punkt, und wenn du an dem Punkt bist, dann bleibt immer alles so. Das stimmt halt nicht, sondern der Wandel passiert halt permanent in der Natur nicht. Also, alles verändert sich jederzeit. Das ist in unseren Körpern so, das ist in der Natur so, und das ist auch im Business so. Es ist ein Gesetz der Natur, dass sich ständig alles verändert.

Und in dem Sinne ist es auch absolut normal, dass im Business Dinge auf und abgehen, dass nichts immer so läuft, wie du es geplant hast. Dass auch bestimmte Phasen in der Wirtschaft sich verändern, bestimmte Branchen zu bestimmten Zeiten einfach ein bisschen beliebter sind als andere. All das ist kein Problem, sondern es ist ein ganz natürlicher Wandel, auf den du dann reagieren kannst oder wo du im besten Fall auch das schon antizipieren kannst und dich eh generell so flexibel aufstellst, dass du mitmachen kannst. Und dass du diese unterschiedlichen Phasen gut abpuffern kannst. Und für mich sind diese dazwischen Phasen immer besser zu akzeptieren. Also, ich habe die jetzt schon so oft erlebt und erkenne es mehr als so: Ah, jetzt kommt wieder diese Phase, wo gerade vermeintlich nichts passiert. Oder jetzt kommt

wieder der Teil, wo mein Gehirn denkt, dass ich doch jetzt mal endlich ankommen sollte. Oder jetzt kommt der Teil, wo mein Gehirn glaubt, dass ich das schon längst erarbeitet haben müsste. Aber ich bin noch gar nicht so weit, sondern es braucht halt wirklich diese Zeit, etwas auszubrüten und zu integrieren. Das darf dann auch mal im Hintergrund arbeiten. Du musst nicht immer super glücklich oder super traurig sein, es muss nicht immer alles super dramatisch oder super freudvoll sein. Es kann auch einfach mal so ein bisschen vor sich hin plätschern. Und solche Phasen sind halt auch teil gut, um einfach mal ein bisschen wieder aufzuräumen und zu überprüfen, was soll denn ins Neue mit hinübergehen? Was willst du denn aus diesem, aus dieser Zwischenphase mitnehmen? Gerade wenn du jetzt so ein bisschen neutraler bist, kannst du nochmal schauen, was sind die Dinge, die einfach gut funktionieren, was funktioniert nicht so gut? Wo erlebst du denn wirklich Freude? Wo ist es auch total okay, mal neutral zu sein? Wo erlebst du vielleicht eine Enttäuschung oder eine Frustration, weil du noch nicht weitergekommen bist? Und auch warum? Also, was verbindest du damit, irgendwo anzukommen? Was glaubst du, was dir dieses Ankommen kreieren wird, auch emotional. Und wie kannst du dich da ein bisschen von abkoppeln? Weil das ja auch echt ein schwieriges Spiel ist, wenn du immer wieder dich emotional von deinem Ziel abhängig machst, wirst du ja nie aufhören, ein Ziel erreichen zu wollen, weil du glaubst, dass dieses Ziel deine intensiven Gefühle kreiert. Aber ja, es ist halt auch nicht immer notwendig und auch nicht immer schön, super intensive Gefühle zu erleben, ob sie jetzt positiv oder negativ sind. Das sind dann halt auch eher ein gewisser Stress, den du dir da aussetzt.

Also es ist kein Problem in dieser Zwischenphase zu sein. Ich würde sagen, es ist absolut normal, und du kannst ja mal überlegen, wo bist du jetzt gerade? Bist du eher in so einer Abschwungphase? Wo du vielleicht verwirrt bist, wo du keinen klaren Plan hast. Wo du dinge ausprobierst, die noch nicht so richtig funktionieren. Oder wo es dir auch einfach nicht so gut geht, aus welchen Gründen auch immer. Aus welchen Umständen auch immer, oder bist du in die Phase dazwischen, wo du merkst, du bist schon auf dem aufsteigenden Ast, aber du bist halt noch nicht da, wo du eigentlich hin willst. Oder viele Kunden beschreiben das auch so, dass sie sagen, ja, ich fühle mich gerade gar nicht so wie ich selber, oder ich bin viel müder, als ich normalerweise bin. Ich bin gerade nicht so belastbar, wie ich normalerweise belastbar bin. Oder, momentan passieren so viele Dinge, mit denen ich nicht rechne. Ich muss mich ständig um andere Sachen kümmern und kommen gar nicht wirklich dazu, das zu machen, was ich eigentlich machen wollte. Nichts klappt so wie geplant. Vielleicht sind die Verkaufszahlen gerade auch nicht so gut, wie du das wünschst. Vielleicht hast du noch nicht so richtig herausgefunden, wie du dein Marketing machen willst. Vielleicht ist es halt auch einfach gerade so ein bisschen so. Nein, ich weiß nicht, fühl mich nicht so wohl, solche Phasen gibt es ja auch.

Und da hast du schauen, okay, was, was kannst du denn hier gerade lernen, was steckt in dieser Phase, ohne das jetzt auch so rosarot anmalen zu wollen und zu sagen: ist doch immer alles auch voll gut, und man kann die lernen. Also, ich glaube schon, dass wirklich sehr, sehr viele Lebensphasen dazu da sind, dass wir was lernen können, und ich

finde es auch ganz wichtig, dass wir nicht immer alles bekommen, was wir uns wünschen. Sondern, dass wir uns halt wirklich diesen Wandel hingeben und der Veränderung hingeben. Und das ist auch ein Punkt, den ich oft sehe bei meinen Kunden, dass sie bewussten Transformation, Transformations- und Veränderungsprozess anstoßen. Und dann stecken sie mitten drin. Oder auch in dieser Zwischenphase. Und dann wollen sie es gar nicht mehr, weil sie sich vor allem mit dem Ergebnis dieses Transformationsprozesses und dem Ergebnis dieses Veränderungsprozesses verbunden haben und sich gar nicht bewusst waren, was dieses dazwischen ausmacht und dass es da auch mal turbulent zugehen kann.

Dass du mal da hin und her geschleudert wirst oder dass sich das gar nicht so immer nur positiv anfühlt. Deshalb fand ich es jetzt auch nochmal wichtig, dieses Ding zu thematisieren. Damit du dir auch dafür Zeit nimmst. Nimm dir Zeit, dieses dazwischen zuzulassen, vielleicht sogar zu genießen. Das kann ja auch mal ganz angenehm entspannt und ruhig sein, wenn alles so ein bisschen neutraler ist. Das vielleicht sogar langweiliger und vor sich hin plätschert. Es kann total gut sein, mal mehr aufzuräumen und zu schauen. Sitzt denn gerade alles so an seinem Platz, oder wo willst du noch ein bisschen mehr in dir Ordnung schaffen oder in deiner Selbstständigkeit Ordnung schaffen, Strukturen aufbauen. Wo laufen Dinge noch nicht so reibungslos. Und oft ist es ja auch einfach hilfreich, das zu erkennen, und auch wenn du es noch nicht so sofort verändern und verbessern und optimieren und zu Ende bringen kannst. Ist ja auch total gut zu wissen, hier sind diese Projekte, die ich verändern

möchte. Hier sind diese Lücken und Themen, die ich sehe, wo ich noch was aufbauen möchte, wo ich vielleicht ein Teammitglied, intrigieren möchte. Oder wo ich merke, da möchte ich wirklich ran, hier möchte ich die Prozesse dokumentieren, oder hier sind Ideen für mein Marketing, die ich umsetzen möchte, oder hier merke ich, da verkaufe ich noch nicht so gut. Ich möchte jetzt wirklich lernen, gut in Verkaufsgesprächen zu sein.

All dieses dazwischen sein zu sehen, wo du noch nicht bist, und auch zu wissen, wo du hin willst, ist sehr, total wertvoll, und das zuzulassen und dir diese Zeit zu gönnen. Ohne ständig aufs Gaspedal zu treten oder im Prinzip um dich herumzuschauen. Und zu sagen, warum bin ich denn noch nicht da. Wirklich zu erkennen, dass es richtig und wichtig ist, dass du noch nicht da bist, wo du bist, und dass du im Prinzip halt einfach noch nicht die Strecke zurückgelegt hast, die du zurücklegen musst, um da anzukommen, wo du, wo du ankommen willst. Und natürlich, das jetzt auch nochmal als Erinnerung. Es geht halt nicht nur ums Ankommen, sondern es geht halt um die Veränderung. Es geht darum, auch das zu akzeptieren, dass es Phasen gibt wie Jahre, Zeit, dass es auch da sagen gibt, dass es auf und Abschwünge gibt. Und dass es nie so linear ist, wie wir uns das oft ausmalen. Und die Kunden, die das begreifen und zulassen und akzeptieren und annehmen, die gehen halt sehr viel eleganter, entspannter, liebevoller mit diesen Phasen auch im Business um. Und du kannst es ja auch ganz praktisch aufsetzen, dass du halt einfach, weil du weißt, dass du nicht immer in der Erntezeit bist, weil du weißt, dass du auch mal den Boden bereiten und aussehen muss oder auch mal ein Winter pausierst und hinter den Kulissen arbeitest. Oder

vielleicht auch mal Winter überraschend kommt, den du gar nicht geplant hast, vielleicht ein bestimmtes Einkommen, Volumen nicht bei dir auftaucht, was du dachtest, was du erwartet hattest. Dafür kannst du ja vorsorgen. Du kannst, wenn du diese dazwischen Phasen mit einrechnet, dass es nicht immer Hochsommer ist, dass es nicht immer Erntezeit ist, dass es nicht immer Zeit zu feiern ist, sondern das ist auch einfach diese etwas. Arbeitsintensiveren Phasen gibt oder die kreativeren Phasen gibt oder die entspannteren Phasen gibt, dann kannst du natürlich auch all deine Strukturen oder auch Rücklagen und deine Arbeitsphasen entsprechend gestalten. Dann erwischst dich das nicht so kalt, sondern du weißt natürlich ja klar, irgendwann wird es halt wieder herbst oder irgendwann wird es wieder Winter. Irgendwann muss ich mal wieder in den Boden neu bereiten. Irgendwann muss ich mal wieder aussäen, und dann wächst nicht sofort etwas, sondern ich muss mich liebevoll darum kümmern. Ich muss gießen, ich muss Unkraut zupfen, ich muss mehr da sein als vielleicht dann in der Zeit, wo alles gut aufgestellt ist. Wächst und gedeiht und die Sonne kräftiger ist, und in der Zeit musst du fast nichts anderes machen, außer zu ernten.

Um dann dir auch wieder eine Phase zu gönnen, wo du integrierst, wo du neu sortiert, neu überlegst und dich auch anders entspannen kannst. Und diese Illusion, dass halt immer alles nur aufwärts geht. Ich glaube, da sind gerade in der Coaching-Branche viele so überrascht gerade, dass aus so einer erfolgsverwöhnten Zeit auf einmal bemerken, so: ah okay, jetzt muss ich mal ein bisschen anders für mein Business arbeiten. Oder die Verkaufstechniken, die ich genutzt habe, die funktionieren vielleicht

nicht mehr so, oder ich hänge jetzt irgendwie zwischen dem, dass ich merke, ich will mich verändern. Bei vielen ist es ja auch, dass sie vielleicht ihre Positionierung verändern wollen. Dass sie die Art und Weise, wie sie arbeiten, verändern wollen. Dass sie halt einfach merken, es muss ja nicht nur von außen bedingt sein, sondern auch so einen inneren Prozess. Es kann ja auch im inneren Prozess folgen, dass du merkst, das Alte passt mir einfach nicht mehr oder ich will es nicht mehr machen, aus welchen Gründen auch immer. Viele meiner Kunden wollen zum Beispiel auch umstellen auf komplett online, wo sie vorher noch offline gearbeitet haben, und so weiter und so weiter.

Ja, und dir diese dazwischen Phase wirklich zu gönnen und dir zu erlauben, dass das neue nicht so mit einem Fingerschnippen Rückzug entstehen muss. Sondern, dass es zwischendurch auch mal langweilig sein kann. Mal ein bisschen länger dauert, als du es dachtest, dass du auch mal ungeduldig sein darfst, dass du auch ein bisschen frustriert sein darfst. Aber auch überlegen darfst, was du gerade lernst, was du in Ruhe vorbereiten und aufbereiten kannst, damit du dann bereit bist für das Ankommen, für das Neue, für das, wo du hin willst. Das finde ich total wichtig. Und in der Regel fühlt sich unangenehm an. Und das ist absolut okay. Denn auch das gehört zum Leben dazu, dass du die volle Klaviatur der Gefühle erlebst. Wir wollen keine emotionalen Umwege gehen, in dem Sinne, dass du dich irgendwie. Nur positiv Brainwashed.

Und Gefühle kreierst oder denkst du doch alles, weil super ... Nee, es muss nicht immer alles super sein. Du kannst dich auch all diesen unangenehmen Gefühlen stellen, und das war einer der letzten Folgen,

Dass du diese unangenehmen Gefühle zum Beispiel auch als Treibstoff nutzen kannst für deine Selbstständigkeit. Auch das ist absolut möglich. Also schau mal, in welcher Phase du gerade steckst, ob du in dieser durchhängen oder dazwischen Phase steckst. Oder ob du am Anfang des Veränderungsprozesses steckst oder ob du am Ende des Veränderungsprozesses bist und herausguckst und quasi das Licht am Ende des Tunnels erlebst und so langsam ankommst. Und schau mal, was diese Phasen mit dir machen und welche Phasen dir am liebsten gefallen und warum. Und welche Phasen du mehr zulassen darfst und akzeptieren lernen darfst, dass sie halt auch dazu gehören und dass es ohne diese Phasen dazwischen einfach nicht geht. Diese Phasen dazwischen, das unangenehme dazwischen ist kein Problem, es ist einfach Teil eines Veränderungsprozesses, und das ist absolut okay.

Also, ich wünsche dir, dass du die nächsten Wochen weiterhin gesund durchs läufst. Ich war so happy, dass ich komplett ohne Erkältung durch den Winter gekommen bin. Und schwups erwischt es mich im Frühjahr. So kann es auch kommen. Ich habe mich zu früh gefreut, also dann lass es dir gut gehen. Bleibt gesund und genieße auch mal das dazwischen.

Bis bald!

Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich

entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.