

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 96:

Mehr Leichtigkeit im Business ohne Alkohol



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 96.

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.

Julia

Herzlich willkommen zum Mindset Podcast! Ich bin ganz begeistert, dass heute Maria Bremer zu Gast ist. Sie hat das großartige Portal "Weil Frau Bremer trinkt, nicht mehr" gegründet, betreibt ihre eigene Firma und ist Teilnehmerin der Business Mindset Mastermind. Herzlich willkommen, Maria! Schön, dass du da bist!

Maria

Ja, hallo, Julia, vielen, vielen Dank für die Einladung. Ich bin super gerne hier.

Julia

Sehr schön, und ich, ich weiß noch, als deine Bewerbung zum Mastermind reinkam, habe ich mich so gefreut, weil ich das so großartig finde, was du machst, was du anbietest, weil du Menschen dabei hilfst, kein oder weniger Alkohol zu trinken. Erzähl doch mal, wie würdest du dich vorstellen, wie würdest du dein Angebot beschreiben?

Maria

Ja, du hast es eigentlich schon in dem zentralen Satz jetzt zusammengefasst. Ich bin quasi mit meinen digitalen Angeboten für alle da, die weniger oder keinen Alkohol mehr trinken wollen. Und die sich so mit den gängigen institutionalisierten Angeboten, die wir haben, sowie Suchtberatung und diese Anlaufstellen, die kostenlosen Anlaufstellen, die sich da einfach irgendwie nicht so wiederfinden. Oder sich von denen auch nicht so abgeholt fühlen und sich vor allem auch mit dem, ich sag jetzt mal, Konzept sucht, nicht wirklich identifizieren können. Die ich dann, wie ich das nenne, so in den Bereich der Grauzone.

Also, ich bin dann für diese Grauzonen Trinkerrinnen da. Vor allem Trinkerrinnen, manche auch Trinker, die quasi aus einer, ich sag jetzt mal, so sehr intrinsischen freien Entscheidung heraus kein Alkohol mehr trinken wollen. Und das auch schon versucht haben, mal meistens und die Zeit, dann hat es nicht so ganz geklappt. Und ich hole sie dann quasi an

dem Punkt ab, wo sie sagen, jetzt will ich da wirklich mal eine Veränderung. Und für die bin ich dann mit meinen Angeboten da.

Julia

Super! Warum ist es denn vor allem Frauen wichtig, weniger Alkohol zu trinken? Was ist so die Motivation deiner Kunden?

Maria

Bei den meisten, wie ich das beobachte, ist es so, dass sie sich im Laufe ihres Lebens irgendwie entwickeln. Dass sie sich, ich sag jetzt mal so, wie das bei mir zum Beispiel war, so von „vom Partygirl,“ sage ich mal, hin zu jemandem entwickeln, die mehr bewusster leben möchten. Die merken, dass ihnen der Alkohol oft einen Strich durch die Rechnung macht. Durch ihre, durch ihren Wunsch, auch gesünder zu leben, bewusster zu leben, sportlicher zu leben, achtsamer zu leben. Und da hilft halt Alkohol nicht wirklich. Wo man vielleicht längere Zeit gedacht hat, Alkohol hilft hier, und plötzlich merken sie, Alkohol hilft eben nicht mehr. Er tut mir nicht mehr gut. Was ich auch so sage, ist, er nimmt mir mehr, als er mir gibt, weil es gibt ja meistens auch noch ein bisschen etwas. Ich verteufler das in dem Sinne auch nicht, weil man hat ja auch oftmals was davon, wenn man was trinkt. Aber irgendwann kommt man an den Punkt, wo man merkt, es ist entweder zu viel, zu häufig oder eben es passt einfach nicht mehr zu meinem Lebenskonzept.

Julia

Und was sind so die typischen Gründe, warum das alleine nicht so gut

funktioniert, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder auch komplett aufzuhören?

Maria

Ja, es gibt da natürlich verschiedene Gründe. Also der offensichtliche oder der, der halt auch sehr gängig ist, ist halt, dass tatsächlich Alkohol eine psychoaktive Substanz ist und unser Gehirn, unser Belohnungssystem, einfach mal richtig krass durchschüttelt, wenn wir das trinken. Das heißt, wir gewöhnen uns tatsächlich an diesen pushenden Effekt von Alkohol. Und wenn wir den dann weglassen, dann kann es wirklich sein, oder es ist bei vielen so – es ist nicht bei allen so – bei vielen ist es dann so, dass sie wirklich etwas vermissen und dass ihnen etwas fehlt.

Man kann jetzt hier von Abhängigkeit sprechen. Wie gesagt, ich mache keine Diagnosen, das will ich auch gar nicht, und manche Menschen möchten das, manche möchten das nicht. Aber das ist tatsächlich der Grund, warum es vielen schwerfällt: Eine Abhängigkeit kann sich einschleichen. Und die sieht oftmals anders aus, in dieser Grauzone, als wir uns das in unseren Köpfen vorstellen. Jemand, der eine Abhängigkeit entwickelt, auch so eine sogenannte psychische Abhängigkeit, dem sieht man das nicht unbedingt an, wie man sich das vorstellt – wie man das vielleicht im Fernsehen sieht, dass jemand ein aufgedunsenes Gesicht hat und seinen Job nicht mehr auf die Reihe kriegt. Das kommt in anderen Formen daher.

Und das ist eben auch der Grund, warum sich viele Frauen in den gängigen Institutionen nicht abgeholt fühlen. Sie denken oft: „Da gehöre ich ja gar nicht hin.“ Aber trotzdem stimmt ja irgendwas nicht, weil sie es nicht regulieren können, es nicht kontrollieren können. Und dann kommt noch ein zweiter wichtiger Punkt dazu. Deswegen bin ich auch so ein Fan von Mindset-Arbeit. Wir haben natürlich tiefe innere Überzeugungen in uns drin, wie wir zu Alkohol stehen sollten in unserer Gesellschaft. Wie Alkohol dazugehört in unserer Kultur. Und sich da herauszulösen und zu sagen, okay, ich bin jetzt die, die nicht mehr trinkt, nachdem ich eben vorher lange getrunken habe, das passt überhaupt nicht zu meinem Konzept. Beziehungsweise irgendwie ja schon, ich will es ja, aber wer bin ich dann?

Wie ändert sich auch meine Identität, wenn ich nicht mehr trinke? Und hier passiert oftmals, wenn man diesen Prozess anstößt, wirklich die meiste Veränderung, wenn man so will, dass man wirklich umdenken muss. Ja, es ist total okay, nicht zu trinken. Es ist okay, nein zu sagen. Es ist okay, wenn ich die Einzige im Raum bin, die nichts trinkt. Vor allem gerade, wenn man eine Vergangenheit hat, wo man eben oftmals nicht die Einzige war beziehungsweise immer zu denen gehört hat, die getrunken haben, ist das wirklich für viele eine neue Identität, die sie da aufbauen müssen.

Julia

Also absolut, ja, absolut, ich habe das ja auch. Also ich habe nicht mit dir gearbeitet. Ich bin durch Meditation halt auf die Idee gekommen, nicht mehr zu trinken und war damals auf meiner langen Rucksackreise. Ich

dachte, es wäre vielleicht auch keine schlechte Idee, wenn ich alleine durch die Weltgeschichte reise, dass ich wenig oder keinen Alkohol konsumiere. Nach sechs Monaten oder so, oder vielleicht schon nach drei, habe ich dann aufgehört zu trinken und wollte das für ein Jahr machen. Am Ende habe ich fast zwölf Jahre keinen Alkohol getrunken.

Aber als ich von meiner Reise zurückkam, war das ganz spannend. Auf meiner Reise haben mich die Menschen, die ich kennengelernt habe, direkt so kennengelernt – als jemanden, der keinen Alkohol trinkt. In dieser ganzen Meditations- und Midlife-Crisis-Backpacker-Bubble war das auch total akzeptiert, da war alles erlaubt. Als ich aber zurückkam, war es so interessant, wie viele Menschen sich auf den Schlips getreten gefühlt haben oder mich konfrontiert haben mit meiner Entscheidung, nichts mehr zu trinken. Es hat bei ihnen irgendwie unangenehme Gefühle ausgelöst, und ich war total von den Socken und dachte so: „Warum hast du denn jetzt ein Problem, wenn ich nichts mehr trinke?“

Aber das sind genau diese gelernten Muster oder auch Denkfehler bei den anderen, besonders bei denen, die vorher Freizeit trinkend mit einem verbracht haben. Auch die fühlen sich dann herausgefordert. Also wir sind einerseits in unserer Identität herausgefordert, und unser Umfeld ist dann auch herausgefordert. Ich fand das so spannend, wie notwendig es dann war, dass ich mich verteidigen und erklären musste – das hätte ich überhaupt nicht gedacht. Das erleben deine Kunden wahrscheinlich auch, oder?

Maria

Ja, total, 100 Prozent! Es ist genauso, wie du beschreibst, und ich würde behaupten, dass das für Frauen tatsächlich nochmal ein Thema ist. Oft möchten sie – um es mal etwas klischeehaft auszudrücken – vermeiden, dass sich das Gegenüber unwohl fühlt. Das macht man ganz oft, und das System verändert sich, wenn man nicht mehr trinkt. System bedeutet in dem Fall die Familie, der Freundeskreis, vielleicht auch auf der Arbeit. Und das macht etwas mit dem Umfeld, genau so, wie du sagst. In den meisten Fällen reagieren die Menschen erst mal komisch, und man muss extrem stark in seiner Entscheidung verankert sein, um immer und immer wieder „nein“ zu sagen. Manchmal muss man sich erklären oder eben auch nicht.

Aber auch „nicht erklären“ und einfach nur „nein“ sagen kann sehr herausfordernd sein. Man muss wirklich damit rechnen und darauf vorbereitet sein. Genau da lege ich auch den Schwerpunkt, zu einem großen Teil, in meinen Kursen und Programmen. Ich sage, du darfst dich darauf vorbereiten, dass das von außen an dir rütteln wird – genau wie du sagst – und auch von innen. Es hilft enorm, darauf vorbereitet zu sein. Und durch relativ gängige Methoden, wie wir unsere inneren Überzeugungen stärken und verändern können, sich wirklich zu stärken und in dieser Entscheidung zu verankern, das ist ein ganz großer Teil der Arbeit.

Julia

Superspannend! Ich finde es so interessant, weil das ja einerseits diese eigene Herausforderung ist und dann aber auch die Gesellschaft das so

spiegelt. Und diese – genau wie du sagst – feste, innere Entscheidung braucht, oder es eine Stabilisierung braucht in dieser Entscheidung, um dann wirklich dranzubleiben. Und vielleicht braucht es dann ja auch eine Veränderung im Umfeld. Weil im Prinzip geht ja auch irgendwie so eine Welt verloren. Es macht halt keinen Sinn mehr, in Kneipen zu gehen, es macht keinen Sinn mehr, in Weinbars zu gehen. Also irgendwie verändert sich dann ja auch das Freizeitverhalten oder die Art und Weise der Treffen.

Bei mir hat sich das zum Beispiel total dahin verlagert, dass ich mich viel mehr; keine Ahnung, am Wochenende vormittags mit jemandem getroffen habe oder zum Kaffeetrinken getroffen habe. Und eben nicht beim Brunch mit Sekt gestartet bin oder das Trinken in der Bar oder so. Das war dann halt komplett weg für all die Jahre. Und auch das ist ja erst mal ein Umstellungsprozess, der aber auch total spannend sein kann, weil sich ja auch eine neue Welt öffnet. Also, da geht vielleicht ein Fenster zu, aber eine Tür auf gleichzeitig. Und ich glaube, das ist auch etwas, was viele gar nicht so sehr auf dem Schirm haben, was da aufgehen kann und was sie sich da schenken.

Maria

Ja, absolut, da stehe ich dir voll zu, und das ist auch super spannend, weil ich immer wieder höre, wenn Menschen so kurz vor der Entscheidung stehen, dass sie dann sagen: „Ja, aber dann kann ich ja nicht mehr in Weinbars gehen.“ Und dann trinken sie nicht mehr und merken: „Oh, ich will ja gar nicht mehr in Weinbars gehen, ich will ja gar nicht mehr dahingehen, und ich vermisse ja überhaupt nichts.“

Genau dann schafft man Raum für all die anderen schönen Dinge, die man jetzt tun kann und die dieser neuen Identität, die sich ja vor der Entscheidung auch schon angebahnt hat, viel mehr entsprechen kann.

Oder wie du auch sagst: Wenn du sagst, dass es bei dir mit der Meditation gekommen ist – wenn Meditation dir angefangen hat zu gefallen, merkst du ja irgendwann, dass Alkohol gar nicht mehr reinpasst. Und wenn du ihn dann weglässt, kannst du die Meditation besser verfolgen, dir mehr Raum geben, sie intensiver praktizieren. Das ist das, was viele, wie du genau sagst, gar nicht im Vorfeld realisieren, was sich da alles auftut.

Auch hier kann es natürlich super wertvoll sein, wenn man sie begleitet, sie motiviert und sie – wie man auf Schweizerdeutsch sagt – ein bisschen „lustig macht“ oder reizt und sagt: „Guck mal, was da alles auf dich wartet!“

Und diese Horizonterweiterung, wie ich es gerne nenne, ist für die meisten – eigentlich alle – total bereichernd. Dann beginnt wirklich nochmal ein neuer Lebensabschnitt, der oft mit viel mehr Freiheit verbunden ist. Wenn man gerne oder viel trinkt oder auch einen Freundeskreis hat, der gerne und viel trinkt, dann trifft man sich eben in Weinbars oder Bars. Wenn ich aber nicht mehr trinke und mit den Leuten Dinge mache, bei denen Alkohol keine Rolle spielt oder nicht im Zentrum steht, dann gehe ich plötzlich morgens am Sonntag frühstücken, was ich seit Jahren nicht mehr gemacht habe oder vielleicht noch nie. Oder ich gehe am Sonntagnachmittag ins Kino oder mache einen Tagesausflug,

weil ich die Zeit habe, weil ich nicht mehr verkatert bin und eine neue Lebensfreude spüre.

All das passiert, und es ist immer wieder erstaunlich. Auch wenn ich diese Arbeit seit zweieinhalb Jahren mache, ist es für mich immer noch faszinierend, wie stark sich diese eine Entscheidung – weil man eine einzige Substanz weglässt – auf das ganze Leben auswirkt. Das ist wirklich immer wieder total faszinierend.

Julia

Absolut, wie war deine Geschichte dahin? Also, wie ist das bei dir entstanden, dass du überhaupt vor gut zwei Jahren damit begonnen hast?

Maria

Ja, eben wie mein Brand quasi schon sagt: „Frau Bremer trinkt nicht mehr.“ Das heißt, ich war auch eine von diesen Grauzonen-Trinkerinnen. Bei mir hat Alkohol eine sehr große Rolle im Leben gespielt, und gleichzeitig habe ich mich niemals damit identifizieren können, wirklich ein Problem zu haben, obwohl ich gemerkt habe: Ich habe eigentlich ein Problem. Ich habe immer mehr getrunken, als ich eigentlich wollte, aber dachte, das muss ich doch irgendwie in den Griff bekommen. Andere schaffen das doch auch. Also habe ich jahrelang versucht, das irgendwie in den Griff zu kriegen, und es war einfach mehr anstrengend als lustig. Manchmal war es lustig, meistens anstrengend, und dann habe ich mich da eben so hinentwickelt.

Wie das dann passiert ist, kann man auch auf meinen Kanälen verfolgen – ich habe verschiedene Podcastfolgen dazu aufgenommen. Denn bei

vielen verläuft dieser Weg relativ ähnlich. Man entwickelt sich dahin, trifft irgendwann die Entscheidung, trinkt nicht mehr, und dann entsteht wirklich diese neue Identität.

Um auf deine Frage zurückzukommen: Kurz bevor ich aufgehört habe zu trinken, habe ich eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin begonnen. Ich wusste, ich will weg vom Journalismus, den ich eigentlich gerne mache, aber mich interessierte eine Arbeit, die das Leben auf eine tiefere Weise berührt und verändern kann. Ich habe die Ausbildung erstmal für mich gemacht, einfach so. Dann habe ich aufgehört zu trinken und gemerkt, dass hier ein riesengroßes Potenzial liegt – nicht nur als Geschäftsidee, sondern auch als Möglichkeit, Menschen in ihrer Veränderung zu unterstützen.

Für viele ist das ein tief gehegter Wunsch, schon lange nicht mehr zu trinken, und sie fühlen sich dabei oft total verloren, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Meistens sind sie in diesem inneren Struggle, es kontrollieren zu wollen, es mit wenig zu versuchen, und es gelingt einfach nicht. Relativ schnell bin ich dann in das Thema eingestiegen und habe angefangen, mein Angebot aufzubauen. Zuerst habe ich nur eins zu eins gearbeitet, und der Andrang war von Anfang an sehr groß. Ich wurde schnell ins kalte Wasser geschmissen, musste meinen Job aufgeben – was alles total toll ist. Ich musste mir Unterstützung von außen holen, weil alles sehr schnell gewachsen ist, im Sinne von Menschen, die mir inhaltlich helfen.

So hat alles schnell Fahrt aufgenommen und wächst weiter. Ich sehe einfach, dass die Menschen – wenn man sie erreicht – wirklich bereit sind, umzudenken und sich Unterstützung zu holen. Ich habe das Gefühl, dass die Bereitschaft wächst, sich ein Umdenken zu erlauben, auch, weil wir als Gesellschaft langsam bereit sind, die Stigmatisierung gewisser Lebensbereiche abzubauen. Dazu gehört sicher auch das Thema Alkohol und das Thema, ein „Problem“ mit Alkohol zu haben.

Julia

Absolut, und gleichzeitig habe ich auch den Eindruck – zumindest in meiner Bubble – dass es gesellschaftsfähiger wird, nicht zu trinken oder überhaupt diese Absicht zu haben. Ich kann es aber total nachvollziehen, wie wichtig es ist, eine Alternative zu einer klassischen Suchtberatung oder zu einem klassischen Two-Step-Programm zu haben. Da wäre ich im Leben auch nicht hingegangen, weil ich ja nicht alkoholsüchtig war, sondern einfach nur nicht mehr trinken wollte. Ich kann mir total gut vorstellen, dass sich viele deiner Kundinnen – oder auch du selbst – in solchen Angeboten gar nicht wiedergefunden hättest.

Maria

Super, total! Ich habe viele, die zu mir kommen und sagen, sie wollen nicht zur Suchtberatung gehen, aus welchen Gründen auch immer. Einige waren auch dort und haben dann gesagt: „Man hat mir einfach gesagt, ich solle versuchen, das Trinken zu kontrollieren.“ Und dann ist man schnell wieder genauso weit wie vorher. Ich möchte damit nicht sagen, dass Suchtberatungen alles falsch machen, aber ich glaube, sie sprechen

eine eingeschränkte Zielgruppe an. Ich setze dort an, wo ihre Zielgruppe vielleicht aufhört – oder umgekehrt, je nachdem, wie man es sieht.

Mir ist auch wirklich wichtig, und das versuche ich durchgehend in all meinen Angeboten und in der Art, wie ich kommuniziere, darzustellen, dass der Prozess, sich vom Alkohol zu lösen, auch etwas sehr freudvolles und genussreiches sein kann und auch soll. Oft haben wir die Vorstellung, dass es schwer und mühsam sein muss, dass man sich heimlich damit beschäftigen sollte, im dunklen Kämmerchen, in der Hoffnung, dass niemand etwas bemerkt.

Ich möchte dem Ganzen eine andere Farbe und eine andere Stimmung geben und auch ein Gefühl von Zugehörigkeit vermitteln. Hey, wir sind hier viele, wir sind viele Frauen, die diesen Weg gehen. Wir haben ähnliche Themen und ähnliche Struggles. Aber wir können das zusammen machen, und es ist gut, und daraus entwickelt sich etwas Schönes. Das ist für mich das Wichtigste: den Menschen zu zeigen, dass dieser Weg nicht einfach nur hart, steinig und anstrengend ist, wo man das Gefühl hat, es wird wahrscheinlich sowieso nichts.

Oft haben wir diese Zahlen im Kopf, dass es nur ganz wenige schaffen. Aber das bezieht sich auf eine andere Zielgruppe, die ich nicht anspreche. Wo ich ansetze, ist so vieles offen und möglich, und genau das möchte ich den Menschen eigentlich mitgeben.

Julia

Ja, richtig, richtig cool! Und während du so erzählt hast, dachte ich, das passt ja auch total zur Selbstständigkeit, besonders zu einer modernen

Art von Selbstständigkeit und Online-Business, wie du es hast. Du hast ja auch ein sehr modernes Unternehmen und ein innovatives Angebot. Oft ist es so, dass, wenn man zu einer klassischen Gründungsberatung geht, man sich dort nicht richtig aufgehoben fühlt. Da hört man dann vielleicht: „Aber Frau Bremer, warum holen Sie sich nicht eine Praxis und arbeiten direkt mit den Leuten persönlich? Das ist doch ein so intimes Thema.“ Auch das Umfeld ist vielleicht traditioneller eingestellt, mit einer angestellten Perspektive, und sorgt sich um deine finanzielle Sicherheit.

Solche Glaubenssätze sind oft da, und es ist wichtig, sich ein Umfeld zu schaffen, das versteht, was du machst und warum es sinnvoll ist. Bei dir hat es ja superschnell funktioniert – du hattest gleich viel Nachfrage, was sicher auch eine Herausforderung war, wenn auch auf eine positive Art. Du musstest also plötzlich viel Nachfrage bedienen. Was war für dich die Motivation, dir dann Unterstützung zu holen und dir eine Gruppe von gleichgesinnten Frauen zu suchen? Frauen, die ambitioniert sind, die etwas erreichen wollen und die auch gesellschaftlich etwas verändern möchten. Was war deine Ambition in der Selbstständigkeit, dir da Unterstützung zu suchen?

Maria

Ja, ich hatte eigentlich von Tag eins an, als ich mich selbstständig gemacht habe, immer das Gefühl, ich mache alles irgendwie im luftleeren Raum, komplett ohne Resonanz. Ich habe schon gemerkt, dass das, was ich tue, irgendwie richtig sein muss, zumindest teilweise, weil es ja den Rücklauf gebracht hat, den ich mir gewünscht habe. Aber gleichzeitig

wusste ich nie, ob es nicht vielleicht anders leichter ginge. Ob ich an bestimmten Punkten etwas optimieren könnte – jetzt mal rein strategisch gesehen.

Natürlich bin ich auch immer wieder an Mindset-Struggles gestoßen, wenn ich es so nennen will. Ich bin wirklich immer wieder an Grenzen gekommen, sei es beim Pricing oder bei Fragen wie: „Darf ich das? Kann ich das? Wie weit darf ich gehen? Wo darf ich meine Wahrheit sprechen, wo vielleicht nicht?“ Und ich habe mich oft gefragt: Geht das anderen auch so, oder geht das nur mir so?

Ich bin ein sehr denkender Mensch, und es hat in mir permanent gearbeitet. Ich wusste, dass ich das irgendwie auch mal nach außen bringen und in ein Resonanzfeld geben muss. Vor allem wollte ich hier eine Expertin haben, die mir sagen kann: „Ja, das ist gut so“ oder „Das könnten Sie vielleicht noch anders machen.“ Ich habe mir das extrem gewünscht, diesen Rahmen zu haben. Das war meine Nummer eins Motivation. Natürlich war mir klar, dass mich das weiterbringen würde, und ich war dann auch bereit in dem Moment.

Vorher habe ich einfach nur gehofft und „gehasselt“, dass ich alles irgendwie unter einen Hut bekomme. Als ich dann endlich mal durchatmen konnte, habe ich gemerkt: So, und jetzt wird hier Struktur eingebracht.

Julia

Ja, und das hast du ja auch auf dem Retreat gesagt, als wir geplant und einfach mal anders strukturiert haben. Wir haben uns die Zeit genommen,

genauer darüber nachzudenken und zu evaluieren: Was habe ich bisher gemacht? Wo soll es hingehen? Wie mache ich das? Ich erinnere mich, dass du gesagt hast, es geht auch ohne große Planung. Du bist ja auch so weit gekommen, ohne groß zu planen. Aber mit Planung ist es einfach entspannter, angenehmer und strukturierter. Wie empfindest du das jetzt seit Januar? Wie hat es sich für dich ausgewirkt, anders geplant loszugehen?

Maria

Ja, also, ich würde sagen, ich bin komplett viel entspannter, weil ich jetzt sehr genau weiß, was als Nächstes dran ist. Dieses Thema Verzettelung – ich weiß gar nicht, ob ich das eben gesagt habe – aber ich hatte ständig das Gefühl, mich zu verzetteln. Was ist der nächste Schritt? Das war für mich ein großes Thema. Man hört oft: „Geh jetzt den nächsten Schritt.“ Aber welchen denn? Keine Ahnung! Und jetzt weiß ich jeden Morgen, wenn ich aufstehe, was heute mein nächster Schritt ist.

Und das ist extrem erleichternd und entspannend, weil ich einfach weiß, was zu tun ist. Wenn ich es mal nicht schaffe, dann weiß ich immer noch, was zu tun ist, und habe nicht das Gefühl, dass ich aus dem Konzept bin und etwas Neues anfangen muss. Das ist es, was den Unterschied macht. Meine innere Haltung zu meinem Geschäftsalltag hat sich total verändert. Früher war alles eher zerstreut, und ich wusste nicht, was wirklich schlau ist. Dann habe ich es einfach mal gemacht – in den meisten Fällen war es okay, aber in vielen Fällen eben auch nicht. Dann habe ich Zeit oder Geld verloren. Jetzt bin ich sicherer in dem, was ich tue, und das fühlt sich einfach gut an, dieses Gefühl von Sicherheit.

Julia

Ja, und auch die Ruhe, die so entsteht durch die Entspannung. Ich erlebe das einfach nicht mehr als kopfloses Voranrennen, sondern ganz gelassen und mit der Gewissheit, dass man auf dem richtigen Weg ist und weiß, was der nächste Schritt ist. Das bringt eine ganz andere Energie in den Arbeitsalltag, und wahrscheinlich – ich würde mal vermuten – hat das auch deine Arbeitszeit reduziert?

Maria

Das hat meine Arbeitszeit reduziert, ja, massiv sogar. Einerseits freiwillig, weil das eines meiner Ziele war. Ich wollte weniger arbeiten und weniger Arbeitsstunden investieren. Ich habe auch gemerkt, dass ich mehr am Business arbeiten möchte, statt nur im Business, und das mache ich super gerne. Jeden Morgen nehme ich mir dafür wirklich in Ruhe die Zeit.

Dann war da noch der März, als ich ziemlich spontan einen Hundewelpen bekommen habe und plötzlich eigentlich den ganzen Monat fast gar nicht verfügbar war. Ich konnte viel weniger arbeiten und war weniger konzentriert, weil ich sehr engagiert damit beschäftigt war, den Kleinen irgendwie im Zaum zu halten. Da hat sich dann einfach gezeigt, was mit dem Business passiert, wenn ich mal nicht die ganze Zeit verfügbar bin. Und das Überraschende war, dass es erstaunlich gut weiterlief. Klar, hätte ich mehr Zeit investiert, wäre vielleicht noch mehr passiert, aber es lief erstaunlich gut, und ich konnte das auch innerlich akzeptieren.

Vor einem halben Jahr wäre ich bei sowas völlig durchgedreht. Ich hätte wahrscheinlich mehr Stress gehabt, vielleicht sogar wegen des Hundes, weil ich das Gefühl gehabt hätte, dass er mir dazwischenfunkelt. Das hätte alles chaotisch gemacht. Aber so konnte ich wirklich in einer sehr sicheren inneren Haltung durch diese Zeit gehen, auch wenn nicht alles wie geplant lief.

Julia

Ja, mega gut, und bei dir war es ja eine bewusste Entscheidung: „Okay, ich hole mir einen Hund“ – vielleicht ein bisschen schneller oder früher als gedacht. Aber so etwas kann ja auch einfach mal so passieren. Es könnte eine Krankheitsdiagnose sein oder etwas anderes Unerwartetes. Deshalb ist es so gut und wichtig, dass das Business so aufgebaut ist, dass es solche Dinge aushält. Was ich bei dir so spannend finde, ist, dass es bei deinem Business Mentoring eben nicht um „höher, schneller, weiter“ geht, sondern um „leichter, angenehmer, authentischer.“ Das finde ich super schön – dass du mehr du selbst sein darfst und dein Leben so gestalten kannst, wie du es möchtest. Und wenn das heißt, dass jetzt ein Hundewelpen in dein Leben kommt und du den Fokus darauf legst oder legen musst, dann geht das. Ich kenne das ja selbst und weiß, wie anstrengend und fordernd ein Welpen sein kann, fast wie ein Baby! Oder eine andere Pause, wie Elternzeit – das muss ja nicht bedeuten, dass das Business stehenbleibt. Man kann Automatisierungen haben, ein gut aufgebautes Business und Strukturen schaffen, damit das Business auch mit weniger Input funktioniert.

Maria

Ja, total, und das am lebenden Beispiel zu sehen, dass das wirklich funktioniert und wie es funktioniert, ist einfach unfassbar wohltuend. Auch durch die Mindset-Routine, die ich mir jetzt etablieren konnte und die ich jeden Morgen beibehalten habe, selbst in dem Monat, in dem ich nicht so viel arbeiten konnte. Diese Routine hat mir unglaublich gutgetan, denn jeden Morgen habe ich mir gesagt: „Hey, du bist selbstständig, du kannst entscheiden, was du tun möchtest.“ Das ist das Schöne an der Selbstständigkeit! Früher, als ich noch weniger bewusst war, wurde ich oft gefragt, wie es läuft. Da habe ich oft höhnisch gelacht und gesagt: „Ja, ja, heißt für mich zwölf Stunden am Tag arbeiten und keine Wochenenden.“ Das hat mir damals auch Spaß gemacht – ich habe es geliebt, alles aufzubauen. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass ich so nicht weitermachen will. Und wenn ich das ändern will, dann muss ich an bestimmten Stellschrauben drehen, um authentisch so leben zu können, wie ich es wirklich möchte.

Das ist ein Prozess und geht sicher vielen so. Es passiert nicht von heute auf morgen. Auch die innere Haltung muss sich entwickeln, dass es okay ist, nicht auf „höher, schneller, weiter“ zu setzen, sondern auf „angenehmer und langsamer.“ Das ist völlig legitim, und es funktioniert. Und übrigens, um das noch zu sagen: Ich mache seitdem nicht weniger Umsatz, obwohl ich weniger arbeite. Das ist wichtig zu erwähnen, denn das verändert sich oft nicht so, wie man meint. Diese innere Überzeugung „Dann verdiene ich ja weniger“ trifft in meinem Fall jedenfalls nicht zu.

Julia

Nee, genau, oft steckt genau dort dieser innere Konflikt oder die Frage der Erlaubnis, es sich leichter zu machen. Das sehe ich sehr häufig als das viel größere Problem. Wenn die Strukturen da sind, warum solltest du dann weniger Umsatz machen? Und bei dir war ja auch der Newsletter, der parallel gewachsen ist.

Maria

Ja, der ist krass gewachsen. Ich hatte mir ein ziemlich hohes Ziel gesetzt, in den ersten drei Monaten des neuen Jahres 500 neue Newsletter-Abonnenten zu generieren. Ehrlich gesagt, hatte ich das Ziel zwischendurch ein bisschen vergessen. Und dann habe ich mal nachgeschaut und gemerkt, dass es tatsächlich 600 neue Abonnenten waren, die dazugekommen sind. Klar, ich habe den Newsletter immer geschrieben, auch in Zeiten, in denen ich sehr abgelenkt war. Einmal in der Woche den Newsletter zu schreiben, das geht – das sollte gehen. Aber ich habe es eben kontinuierlich gemacht, und es hat sich sehr gelohnt. Da ich vor allem über den Newsletter verkaufe, ist das für mich natürlich ein riesiger Gewinn.

Julia

Ja, absolut, und das Leichter-Machen hat ja auch damit zu tun, dass du dir erlaubst hast, Unterstützung zu holen. Im Januar hast du ja fast alles alleine gemacht, oder sogar alles?

Maria

Ja, alles, alles! Ich habe im Januar wirklich alles alleine gemacht und auf

dem Retreat gemerkt – auch, weil ich gesehen habe, dass andere es so machen – dass es dazugehört, sich Unterstützung zu holen. Das hat bei mir auch einen Schalter umgelegt. Ich muss wirklich nicht alles alleine machen und muss nicht erst eine bestimmte Größe erreichen, um abgeben zu dürfen. Ich kann jederzeit kleine Dinge abgeben. Damit habe ich dann im Februar angefangen und durch zwei VAs eine Struktur aufgebaut. Die haben mir so viel abgenommen, dass ich im März, als der spontane „Ausfall“ mit dem Hund kam, bereits gut aufgestellt war und direkt davon profitieren konnte.

Julia

Ja, und ich glaube, das ist auch ein wichtiger Aspekt – zu sehen, dass es nicht so ist, dass gar nichts passiert in deinem Business, sondern dass nicht mehr alles auf deinem Schreibtisch landet. Du bist nicht mehr die Einzige, die in deiner Firma etwas bewegt. Es arbeiten jetzt mehrere daran: teilweise durch technische Lösungen, teilweise durch Automatisierungen, die du eingerichtet hast und die funktionieren. Aber es sind auch andere Menschen, die du ins Team holst. Und das müssen keine Vollzeitangestellten sein, sondern es kann eine VA sein, die dich für ein paar Stunden in den Bereichen unterstützt, die dir wichtig sind. Das entlastet dich total und gibt dir den Kopf frei, sodass du wieder strategisch arbeiten kannst. Sehr schön, passt gut auf!

Maria

Einen kleinen Beller hat er gemacht. Jetzt liegt das wieder. Alles gut!

Julia

Ist ja doch ein zartes Stückchen!

Maria

Um da anzuknüpfen: absolut! Ich hatte früher die Überzeugung, dass die paar Stunden, die ich an eine VA abgebe, das könnte ich doch einfach selbst machen. Drei Stunden in der Woche, das kann ich doch schaffen. Ich habe komplett unterschätzt, wie viel mehr es bringt, wenn ich diese drei Stunden abgebe. Es ist nämlich viel mehr als nur die Zeitersparnis – mein Kopf ist freier, weil ich diese Aufgabe nicht selbst erledigen muss. Ich kann die ganze mentale Last in diesem Bereich einfach loslassen.

Das hat viel in mir verändert, vor allem zu wissen: „Es geht auch ohne mich.“ Das hat super viel ausgemacht, dass ich sagen kann, es braucht mich nicht überall. Jetzt bin ich viel bereiter, noch mehr abzugeben und sehe auch schneller, was ich noch abgeben könnte, weil ich merke, wie einfach das funktioniert.

Julia

Ja, absolut, und dadurch kannst du viel mehr bei deinen Kunden sein und dich darauf konzentrieren, was sie gerade brauchen oder was die nächste Podcastfolge sein könnte. Oder auch einfach gut für dich selbst sorgen – mehr schlafen, gemütlich Kaffee trinken. Das alles darf sein! Letztlich ist das der große Unterschied zwischen der Solo-Selbstständigen, die rund um die Uhr arbeiten könnte, und der Unternehmerin, die etwas aufbaut, das auch ohne sie funktioniert, weil die Strukturen dafür geschaffen sind.

Maria

Ja, total, ich glaube, das ist wirklich einer der wichtigsten Schritte in meinem Business gewesen – zu realisieren, dass ich wegkommen muss von dieser Solo-Selbstständigkeit, weil ich sonst nicht das Leben führen kann, dass ich mir eigentlich gewünscht habe. Lange war mir gar nicht klar, dass genau hier so ein Schalthebel liegt. Deshalb zurückzuschauen und zu fragen: „Was habe ich bisher gemacht, und wo möchte ich hin?“ ist superwichtig, um sich selbst neu auszurichten und zu überlegen, was der logische nächste Schritt ist. Was muss ich tun, um dahin zu kommen, wo ich eigentlich hin möchte?

Schon nur zu realisieren, dass mein Ziel nicht „schneller, höher, weiter“ ist – wie es früher immer war – sondern dass es andere Ziele gibt, die ich sehr angenehm erreichen kann, war für mich völlig neu und mega cool. Alles ist wirklich viel angenehmer geworden.

Julia

Ja, und das ist ein Geschenk an dich und dein Leben, aber auch an deine Kunden, weil sie mehr von dir haben, wenn du entspannt und offener bist. Wenn du weißt, dass nach dem Call nicht noch 700 andere Dinge anstehen, läuft alles einfach entspannter. Richtig gut!

Maria

Ja, absolut. Wenn ich jetzt Live-Calls oder Coachings gebe, kann ich mir manchmal Stunden vorher oder sogar den ganzen Tag freinehmen, und vor allem erlaube ich mir das. Ich glaube, da fängt es an: dass ich mir erlaube zu sagen, dass ich viel besser, aufmerksamer und achtsamer bin,

wenn ich vorher nicht acht Stunden am Schreibtisch saß, sondern entspannt bin und etwas Schönes gemacht habe.

Julia

Ja, und das ist ja total logisch, das macht total Sinn. Wie du es auch auf dem Retreat gesagt hast: Dir die Zeit zu nehmen, um grundlegende Entscheidungen zu treffen, war so wichtig. Dein früheres Ich hat im Januar schon viel Vorarbeit geleistet und gesagt: „So, wir haben jetzt hier einen Fahrplan, an dem du dich nur orientieren musst.“ Du kannst das ein bisschen anpassen, je nachdem, was gerade wichtig ist, aber diese Entscheidungen im Vorfeld zu treffen, bringt ganz viel Entspannung und Ruhe. Du sitzt eben nicht jede Woche oder jeden Monat da und überlegst: „Was machen wir jetzt? Was ist jetzt wichtig?“ Es ist einfach schon entschieden und klar.

Maria

Ja, und du kannst deine Gedanken wirklich auf das richten, was in dem Moment wirklich wichtig ist. Diese unterschwellige Unruhe, die bei mir immer da war – dieses „Was kommt als Nächstes? Was steht noch auf dem Plan? Wie will ich das machen?“ – das sind alles unbeantwortete Fragen, die immer im Hintergrund schwirren und dich belasten. Wenn du sie einfach mal beantwortet hast, belasten sie dich nicht mehr.

Julia

Ja, absolut, und so entsteht wieder Platz im Kopf. Ich erinnere mich auch, dass du nach deiner fast unfreiwilligen Pause im März gemerkt hast, dass die Zeit, die du mit dem Hund verbracht hast, oder die du nicht mit Arbeit

gefüllt hast, auch zu mehr gedanklicher Freiheit und neuen Ideen geführt hat.

Maria

Ja, total! Es klingt vielleicht pathetisch, aber diese Zwangspause hat mir wirklich die Augen geöffnet. Ich musste neu denken – mehr als zuvor. Ich hatte vorher schon den Plan aufgestellt, wie ich arbeiten möchte, aber diese Pause war wie eine Probezeit, in der ich gezwungen war, kreativ zu sein. Ich musste mir überlegen, wie ich den Podcast so gestalte, dass er möglichst viel Mehrwert bietet, ohne dass ich stundenlang recherchiere und enorm viel Vorarbeit leiste.

Das heißt nicht, dass die Qualität schlechter geworden ist – das musste ich mir auch erst mal sagen. Es ist nicht weniger wertvoll, nur weil ich weniger Zeit investiere. Stattdessen habe ich gelernt, mich darauf zu konzentrieren, wie ich den größten Mehrwert für meine Community schaffe und trotzdem in meinen eingeschränkten Alltag passe. Dabei hast du mir extrem geholfen, vor allem durch das Format „Ask a Coach.“ Ich habe mich gefragt: „Versage ich, wenn ich jetzt kaum Zeit investiere?“ Nur um dann zu erkennen: Der Mehrwert, den ich schaffe, ist das, was zählt.

Ich habe neue Überzeugungen aufgebaut, die ich mir jeden Morgen sage. Das hilft mir extrem dabei, mich darauf zu konzentrieren, dass es nicht nur um Quantität geht, sondern um Qualität. Und wie viel Zeit ich in die Qualität investiere, das entscheide ich dann selbst.

Julia

Absolut, ja, und du machst das ja auch schon eine Weile. Man könnte dich wahrscheinlich mitten in der Nacht wecken und dir bestimmte Fragen stellen, und du könntest die Antworten geben, weil du das Wissen längst verinnerlicht hast. Das zeigt, wie viel Expertin du bist. Es ist wichtig, sich das auch mal zuzugestehen. Selbst wenn wir uns wiederholen oder eine Pause brauchen und einfach mal vier, acht oder zwölf Wochen lang die besten Podcast-Folgen nochmal senden. Auch das hat Mehrwert, weil unsere Follower und Hörer oft an einem anderen Punkt stehen und durch Wiederholung lernen – genauso wie wir. Es geht darum, sich die Erlaubnis zu geben, es sich leichter zu machen. Vielleicht durch ein Zeitlimit, oder indem man Inhalte zusammenfasst, die schon mal ausführlich erklärt wurden. Selbst etwas genauso wiederzugeben, wie es schon einmal herausgegeben wurde, kann den Mehrwert sogar steigern.

Maria

Ja, absolut, das ist ein superwichtiger Punkt, den du ansprichst, und ich darf mir das wirklich noch mehr verinnerlichen. Oft denke ich: „Ich muss immer leisten, immer Mehrwert bieten und ständig etwas Neues und Innovatives bringen.“ Dabei sind die Grundlagen, die man schon oft erzählt hat, enorm wichtig. Ich selbst höre oft zum selben Thema zwanzig verschiedene Versionen, wenn es mich wirklich interessiert. Und ich glaube sogar, dass es manchmal besser ist, nicht immer nur Neues rauszuhauen, sondern auch einfach mal zurückzugehen.

Wenn ich ruhiger werde und mein Tempo reduziere, wirkt sich das auch positiv auf die Community aus, besonders auf die Leute in meinem Kurs. Ich musste das Kurs-Tempo ein wenig drosseln, und die Teilnehmer waren froh darüber, dass ich nicht zu schnell vorwärts gehe. Das hat mir deutlich gezeigt, dass das Tempo auch für sie wichtig ist. In der Theorie wusste ich das, aber in der Praxis habe ich es oft anders gemacht, weil ich dachte, wenn ich nicht sofort wieder ein Modul öffne, könnten sie das Gefühl haben, dass ich zu wenig liefere. Dabei ist es wirklich umgekehrt – und das darf man ruhig glauben. Die Theorie ist wahr!

Julia

Absolut, ja, und es braucht Zeit, das alles zu integrieren. In der Mastermind hatten wir das auch – da bin ich losgerannt und meinte: „Hier noch ein Training, da noch ein Termin und noch ein Punkt!“ Und alle haben gesagt: „Moment mal, so viel Platz haben wir gar nicht im Kopf.“ Es ist voll okay, diese Phasen zu haben, in denen man merkt, dass ganz viele Ideen da sind, die man umsetzen und Inhalte kreieren möchte. Aber das Loslassen und die Erlaubnis, es sich leichter zu machen, ist genauso wichtig. Ich bin 100 Prozent auf deiner Seite, dass das auch einen positiven Effekt auf deine Community und deine Kunden hat. Es rutscht alles nochmal tiefer, die Themen dürfen Raum einnehmen, sich anders integrieren, wiederholt und neu formuliert werden, und so bleibt der Mehrwert auf jeden Fall bestehen.

Maria

Ja, genau, und da kann ich vielleicht ein Beispiel nennen. Als ich vor gut eineinhalb Jahren zum ersten Mal einen Online-Kurs herausgegeben

habe, beinhaltetete der im Prinzip schon dieselbe Methode, die ich heute in meinem Kurs verwende. Der erste Kurs dauerte fünf Wochen, mittlerweile sind es sechs Monate! Der Fünf-Wochen-Kurs war wirklich hart – auch für mich – und ich habe dabei realisiert, dass die Leute sich mehr Zeit wünschen und auch besser damit klarkommen, wenn der Kurs langsamer abläuft.

Ich habe beim Kurs jetzt nicht einfach mehr Inhalte oder neue Ansätze für sechs Monate hinzugefügt. Stattdessen habe ich den bestehenden Inhalt aufbereitet und so angepasst, dass die Teilnehmerinnen die Methode aus dem Fünf-Wochen-Kurs nun über sechs Monate hinweg in ihrem Tempo integrieren können. Und das funktioniert viel besser! Die Leute machen besser mit, sind zufriedener und – ich glaube – entspannter, weil sie wissen, dass sie sechs Monate Zeit haben. Es gibt keinen Druck, alles in fünf Wochen hineinzupacken, was sie wahrscheinlich ohnehin nicht schaffen würden. Das Verständnis ist also bei den Teilnehmerinnen da, und das macht den Unterschied.

Julia

Absolut, ja, und das ist ein häufiger Denkfehler, den viele haben, wenn sie ein Gruppenprogramm starten. Sie denken, dass das Thema allumfassend abgebildet sein muss und viel Inhalt auch viel hilft. Aber es geht ja darum, einen erprobten Prozess oder eine Methode zu haben, bei der du weißt, dass sie funktioniert. Es geht auch darum, zu testen, wie es am besten funktioniert – nicht nur für die, die super schnell sind und sich viel Zeit nehmen können, sondern auch für die, die vielleicht einen Hundewelpen oder ein Baby haben oder ein krankes Familienmitglied

pflegen und den Kurs nicht als absoluten Fokus haben können. Der Kurs muss für alle funktionieren und die Inhalte sollen auf fruchtbaren Boden fallen und langsam sacken.

Ich kann mir vorstellen, dass die erste Gruppe mit dir durch den Kurs gerannt ist, und jetzt sind alle ein bisschen entspannter.

Maria

Ja, ich habe dann auch ein wenig korrigiert und gemerkt, dass es so nicht funktioniert, und habe ihnen mehr Zeit gegeben. Rückblickend sehe ich, dass es fast eine arrogante und egoistische Haltung ist, wenn ich denke, sie müssten in einem bestimmten Zeitraum alle Inhalte durchziehen, um meinem Anspruch an den Kurs gerecht zu werden. Das war ein sehr schmaler Horizont, den ich da hatte – nur auf mich selbst gerichtet, ohne wirklich an die Kundenfreundlichkeit und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen zu denken.

Das ist etwas, das ich auf jeden Fall noch weiter lerne: zu unterscheiden, was mein persönlicher Anspruch ist, vor allem, wenn es ums Thema Leisten geht, und was wirklich dienlich ist. Oft geht das sehr weit auseinander.

Maria

Ja, ich habe diesen sechsmonatigen Kurs „Alkohol loslassen.“ Der nächste Durchgang startet am 12. Mai, und ich werde auch ein Konzept entwickeln, bei dem man häufiger einsteigen kann, weil ich gemerkt habe, dass viele Teilnehmerinnen bereit sind, sobald sie den Entschluss fassen. Es ist wichtig, dieses Momentum zu berücksichtigen und ihnen die

Möglichkeit zu geben, zeitnah zu starten. Das ist mein Hauptkurs, der sechs Monate dauert und ein umfassendes Programm bietet. Wenn du das Thema angehen möchtest, kannst du, egal wo du gerade im Prozess stehst, dort einsteigen. Ich begleite dich dann in diesem Kurs, der eine Mischung aus einem Mitgliederbereich mit vielen Videos, Audios und Übungen und Live-Coachings ist. Die Coachings können komplett anonym sein, wenn man das möchte.

Zusätzlich habe ich ein Einstiegsprodukt für diejenigen, die sich erst mal orientieren wollen, ob das Thema überhaupt etwas für sie ist. Es hilft, erste Überzeugungen zu hinterfragen, bevor man tiefer einsteigt. Außerdem biete ich gelegentlich Webinare und Workshops an, und die Termine dafür findet man in meinem Kalender.

Und dann gibt es noch meinen Podcast und Newsletter, wo man sich ebenfalls mit dem Thema vertraut machen kann. Viele merken erst später, dass sie sich vielleicht mit dem Thema Alkohol auseinandersetzen möchten, weil das oft etwas ist, was man gerne nach hinten schiebt. Genau dafür habe ich meinen Podcast entwickelt – damit man sich behutsam mit dem Thema anfreunden und schauen kann, ob es überhaupt etwas ist, das einen ruft oder nicht.

Julia

Ja, super, und deine Webseite ist fraubremetrinktnichtmehr.com, Okay! Super, das verlinken wir natürlich auch, und den Podcast packen wir ebenfalls in die Show Notes, sodass alle leicht zu dir finden können. Ich bin wirklich begeistert von deiner Arbeit. Es ist ein so wichtiges Thema,

und es ist großartig, dass du Angebote geschaffen hast, durch die Menschen von dir lernen und eine andere Beziehung zu Alkohol aufbauen können – ganz so, wie sie es gestalten möchten.

Maria

Dankeschön.

Julia

Sehr gerne! Hast du noch einen Impuls oder einen Tipp für jemanden, der überlegt, ob er Teil der Mastermind werden möchte? Die Bewerbungsphase startet am 13. Mai für die nächste Runde. Möchtest du da noch etwas mitgeben? Wie hast du es bisher erlebt?

Maria

Ja, ich erlebe das natürlich als sehr positiv. Wie ich vorhin schon gesagt habe, habe ich jetzt diesen Referenzrahmen, nach dem ich mich lange gesehnt habe. Es ist ein tolles Gefühl zu wissen, dass ich in einer Gruppe aufgehoben bin, in der Menschen sind, die mich verstehen und wissen, welche Herausforderungen ich habe. Wir bauen uns alle ein ähnliches Business auf und können uns gegenseitig begleiten und unterstützen. Das ist einfach unglaublich schön – wie eine Clique, aber ohne den ständigen Druck, sich austauschen zu müssen.

Es gibt einfach ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in der andere Expertinnen sind. Das ist toll, und natürlich auch die Unterstützung durch dich als Expertin. Ich weiß einfach, dass ich jede Herausforderung platzieren kann und eine hilfreiche, qualifizierte Antwort bekomme. Das gibt mir viel Sicherheit, ob es nun eine Frage zum

Mindset oder zur Strategie ist. Ich wusste schon vorher, dass mir genau das gefehlt hat – aber es tatsächlich zu haben, ist nochmal anders und einfach noch besser.

Julia

Ja, das tut gut. Auf jeden Fall erlebe ich das auch als Teilnehmerin in dem Programm, in dem ich bin. Warum sollten wir es alleine machen? Es geht so viel leichter, sei es bei deinem Thema oder einem Business-Thema. Es macht Sinn, sich Unterstützung und Anschluss zu Menschen zu suchen, die ganz ähnliche Themen bearbeiten und gemeinsam diesen Weg gehen. Sehr schön! Gibt es darüber hinaus noch eine Botschaft an die Hörerinnen? Möchtest du noch etwas loswerden?

Maria

Spontan fällt mir das Thema Mut ein – den Mut zu haben, den eigenen Horizont zu öffnen. Das beschäftigt mich gerade sehr. Für unsere beiden Themen ist das relevant: Im Business-Kontext den Mut zu haben, neue Denkweisen zuzulassen – wie bei mir: Weniger ist wirklich mehr. Ich musste erst mutig sein, um das überhaupt zuzulassen. Und genauso ist es bei meinem Thema: mutig sein, sich über den eigenen Alkoholkonsum Gedanken zu machen. Man kann das tun, ohne sich dabei schlecht zu fühlen, ohne sich als Versager zu sehen oder als Person ohne Willensstärke. Man darf sich mit einem guten Gefühl um dieses Thema kümmern und kann es auch mit einem guten Gefühl lösen.

Julia

Ja, super – was für ein schönes Schlusswort! Und auch beim Alkohol ist

es ja so: Auch da ist weniger mehr. Das passt perfekt. Maria, ich danke dir so sehr, dass du hier im Podcast dabei warst. Ich finde es großartig und hoffe, dass noch mehr Menschen zu dir und deinen Kursen finden werden. Ich freue mich sehr, dass du in der aktuellen Runde der Mastermind bist und was du alles verändert hast. Vielen Dank!

Maria

Ich danke dir, Julia, für die Einladung heute und auch für die Begleitung, die ich jetzt schon seit über drei – ja bald vier – Monaten genießen darf.

Julia

Danke, ihr Lieben! Dann würde ich sagen: Verdient Geld, trinkt weniger Alkohol, und das Leben wird bunter ...

Maria

Auch ein schönes Schlusswort.

Julia

Wir hören uns nächste Woche. Lass es dir gut gehen, Maria!

Maria

Dankeschön, gleichfalls. Tschüss!

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.*