

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 102:

Müsstest du nicht schon viel weiter sein, als du bist?



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 102.

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

arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Hallo zusammen an diesem fabelhaften Sommertag.

Ich hoffe, es geht dir gut. Ich habe gar nicht viel zu berichten heute. Ich wollte ein Thema aufgreifen, das jetzt schon ein paar Wochen in mir arbeitet, weil wir in der Mastermind, in der Business Mindset Mastermind da einen Call dazu hatten, der total berührend war, der viele, viele, viele der Teilnehmerinnen stark bewegt hat. Und es sind auch ein paar Tränchen geflossen in dem Call. Und das war so ganz, ganz

schön eigentlich, weil wir gemerkt haben, wie viele dieses Thema betrifft. Und das ist das Thema, ist es eigentlich okay, da zu stehen, wo ich gerade stehe, oder müsste ich schon viel weiter sein? Vor allem, gerade wenn du es mit ambitionierten Menschen zu tun hast, und die Frauen in meiner Mastermind sind ambitioniert und wollen was erreichen und gehen los und machen Pläne und schaffen auch super viel.

Und sie gehen auch sehr, sehr oft von idealen Bedingungen aus und idealen Umständen aus und auch davon, dass sie immer leistungsfähig sind. Und das ist aber ja nicht immer so. Und darunter liegt halt auch ein Mindset, dieser Idee, dass der aktuelle Moment, so wie er ist, nicht richtig ist. Dass die aktuelle Realität, so wie sie ist, nicht richtig ist. Wenn du diesen Gedanken hast, ich müsste schon viel weiter sein, das heißt ja, da, wo ich jetzt gerade bin, das, was ich bisher gemacht habe, ist nicht ausreichend, das ist nicht okay, es müsste anders sein. Und da kann ich jetzt nur mit einer eher philosophischen Betrachtungsweise draufschauen und sagen, ist das wirklich so? Woher weißt du, dass das so sein sollte?

Und ist nicht das, was ist, das, was sein sollte? Und klar verstehe ich das, dass das total frustrierend ist, wenn du dir einen Plan machst und losgehst. Und oft ist es ja auch so, dass wir, und ich schließe mich da tatsächlich teilweise mit ein, weil ich am Anfang des Jahres, hatte ich ja auch geteilt, genau den gleichen Fehler nochmal gemacht habe und total über meine eigenen Füße gestolpert bin. Denn oft haben wir eine sehr, sehr optimistische Planerin oder einen Planer in uns, der sagt, ja klar, es geht alles, muss halt nur ein bisschen Gas geben und dann passt das schon. Wohl gemerkt auch ausgehend von idealen Umständen. Und in

diesem berührenden Call war das halt so, dass eine Teilnehmerin krank geworden ist und ihren sehr ambitionierten Plan gar nicht mehr durchziehen konnte, weil sie es halt einfach körperlich nicht geschafft hat. Und dann ist noch an anderer Stelle, wo sie eine super, super tolle Kooperationsmöglichkeit hatte. Es ist letztlich alles zustande gekommen, aber dieser Prozess, diese Kooperation aufzustellen, war viel, viel, viel aufwendiger, nerviger, nervenaufreibender und schwieriger, als sie das halt gedacht und geplant hatte.

So, und stimmt das denn dann wirklich, dass sie schon viel weiter sein sollte, als sie ist? Und eine Frage, die ich ihr gestellt habe in der Mastermind Session, die dann auch zu diesem berührenden, oder so der Anlass war, dass irgendwie der Call so einen bisschen anderen Schwung bekommen hat, war die Frage: wohin rennst du denn? Oder auf was rennst du denn zu? Was glaubst du denn, was anders und besser wäre, wenn du da wärst, wo du bist, wo du hinwillst, wo du glaubst schon, hättest ankommen müssen? Und da kommst du halt dann an sehr, sehr interessante Glaubenssätze und sehr, sehr interessante Limitierungen, die oft mit dem eigenen Wert und der eigenen Leistung zu tun haben, dass diese zwei Dinge verknüpft sind, die auch mit einer Idee von uns zu tun haben, wie wir zu handeln haben, wie wir zu funktionieren haben, wie alles immer gleichlaufen soll. Und das ist in der Regel wirklich sehr, sehr stark vorbei an der Realität. Und diese Bewertungsmuster kannst du natürlich verändern, wenn du merkst, das ist ein Fass ohne Boden, das hat gar kein Ende.

Also wenn du da wärst, wo du hättest sein sollen, hat das Gehirn ja schon längst wieder das nächste Ziel vor Augen, die nächste Ambition im Gepäck und rennt weiter. Also warum ist es nicht auch mal okay, diesen Weg langsamer zu gehen und auch mal die eigene Menschlichkeit zuzulassen, die Unkontrollierbarkeit bestimmter Umstände zuzulassen und natürlich auch die Gefühle zuzulassen, die damit einhergehen, dass das sich einfach blöd anfühlt, dass es frustrierend ist, dass es enttäuschend ist, dass es doof ist, das darf natürlich alles sein. Nur diese Idee, ich müsste schon viel weiter sein und die Bewertung, die Abwertung, die damit oft einhergeht, die ist halt nachvollziehbar, aber überhaupt nicht hilfreich, weil das bringt dich null weiter auf deinem Weg. Es macht dich nur fertig und dein Gehirn zeigt dir im Prinzip nur alles, was du nicht gemacht hast. Es zeigt dir überhaupt nicht das, was du erreicht hast, was du vielleicht noch schaffst und machst, auch an, keine Ahnung, alltäglichen Dingen oder allem möglichen, wozu du noch Kraft hast, wenn du krank bist. Und ich glaube, das ist halt einfach ein spannendes Thema, was ich auch teilweise in der Podcast-Folge zum Unbequemen dazwischen aufgebracht habe oder angebracht habe, dass es halt einfach diese Phasen gibt, wo wir nicht so wirklich gut funktionieren. Und das ist nervig, wenn du so ein Typ bist, der gerne funktioniert.

Es gibt ja Menschen, die da wahnsinnig entspannt mit umgehen. Ich kann das nicht so gut und die meisten Frauen in meiner Mastermind zum Beispiel können das auch nicht so gut, weil die wollen halt was erreichen, die wollen losziehen, die wollen was bewegen, die wollen was machen,

die wollen Gas geben. Und die wollen auch ankommen. Und das ist ja auch alles okay und gut und schön und macht ja auch Spaß. Und es ist total wichtig, dass es nicht nur ums Ankommen geht, sondern dass es auch nicht nur ums perfekte Umsetzen geht. Und das im Idealfall, und das machen wir auch teilweise, diese Pufferzeiten mit einzuberechnen oder einfach die Planung weniger optimistisch zu gestalten. Aber diese Muster liegen teilweise so tief, dass es total spannend ist, da auch zu graben und zu schauen, wo kommt denn überhaupt diese Verknüpfung her aus Leistung und Wert oder Leistung und Anerkennung?

Und bin ich überhaupt noch wertvoll, wenn ich gar nichts leiste? Bin ich überhaupt noch wertvoll, wenn ich gar nicht mehr funktioniere jetzt im klassischen gesellschaftlichen Sinn, wenn ich nicht mehr am Arbeitsleben zum Beispiel teilnehmen kann für einen Moment? Und da ist es natürlich auch spannend, auch klar als Selbstständige mal das durchzuspielen und zu sagen, ja was wäre denn, wenn das mal länger passiert? Was sind denn Dinge, die ich da vorbereiten kann einerseits praktisch und strukturell? Also wie kann ich dafür sorgen, dass ich noch Geld einnehme, auch wenn ich krank bin? Oder wenn meine Arbeitskraft vielleicht ganz, ganz gering nur ausfällt? Wie kann ich meine Kunden betreuen oder betreuen lassen, auch wenn ich es nicht selber mache?

Wie kann ich Verkaufsphasen durchaus erfolgreich gestalten, ohne dass ich selbst persönlich live in Erscheinung trete? Auch dafür gibt es ja Möglichkeiten. Das kannst du aufsetzen, das kannst du automatisieren. Du kannst einen Krisenprozess etablieren und sagen, das machen wir, wenn mal gar nichts geht, wenn ich nicht live auftreten kann. Das ist jetzt

schon ein bisschen größer gedacht, aber auch da ist es total wichtig zu schauen, wie willst du mental und emotional mit dir umgehen in so einer Situation? Das kann ein paar Tage sein, das können ein paar Wochen sein, das können ein paar Monate sein. Es lohnt sich total, dich darauf vorzubereiten und generell dieses Thema, wer bin ich, wenn ich nicht meine Ziele erreiche oder wenn ich meiner Ambition nicht entsprechen kann, wenn ich den Leistungsanspruch, den ich an mich selber habe, nicht erfüllen kann?

Und auch da tiefer reinzuschauen, wo kommt das denn überhaupt her? Was verbinde ich alles damit? Von wem habe ich das vielleicht gelernt? Wie kann ich das auch umlernen? Wie kann ich das neu definieren? Wie kann ich mehr ins Sein kommen? Wie kann ich auch jeden Tag immer mal wieder bewusst in den aktuellen Moment gehen und nicht nur in die Vergangenheit springen und schauen, was da alles gut oder schlecht gelaufen ist und in die Zukunft hüpfen und schauen, was da alles entstehen soll und dann, dann wird es besser, sondern halt wirklich im aktuellen Moment zu sein, auch mal ein bisschen dich tiefer sinken zu lassen in diesen Moment und wirklich zu verstehen, wer du bist und warum du willst, was du hast, warum es ausreichend ist, was du bis zu dem Zeitpunkt geleistet hast, wer du bis zu dem Zeitpunkt bist und was du bis zu dem Zeitpunkt hast.

Und ja, ich glaube, das ist etwas, was gar nicht so leicht ist, das wirklich zu praktizieren. Es ist natürlich leicht, das zu verstehen und gleichzeitig ist es so wertvoll und sinnvoll, dich damit auseinanderzusetzen und auch zu schauen, welche Techniken und Tools dich dabei unterstützen können.

Also Meditation oder Achtsamkeitstechniken sind natürlich ein spannendes Hilfsmittel, was dich dabei unterstützen kann und es kann aber auch einfach mal nur eine ganz entspannte Mittagspause sein, in der du dich aufs Sofa legst oder auf eine Parkbank in die Sonne setzt und dein Handy im Büro lässt und einfach nur mal gar nichts tust und an den Rosen schnupperst und wahrnimmst, was ist. Und gleichzeitig halt auch schaust, warum ist denn eigentlich dieses Ankommen so wichtig für dich? Warum willst du unbedingt dahin rennen, wo du hinwillst? Oder warum kannst du nicht schnell genug gehen, da anzukommen? Das war halt das, was dann so eine spannende Diskussion, wäre jetzt das falsche Wort, einen spannenden Austausch kreiert hat unter den Teilnehmenden und mir, wo wir auch darüber gesprochen haben, was sind denn Dinge, die auch Zeit so ein bisschen verbiegen?

Wie können wir unsere Zeit nutzen, qualitativ hochwertiger nutzen, sodass wir besser regenerieren in der Zeit, die wir uns nehmen und aber auch rein subjektiv das Empfinden haben, dass diese Zeit sehr nährend ist und vielleicht sogar langsam im positiven Sinne vergeht. Also dass es sich wirklich total gut anfühlt und eben diese Geschwindigkeit rausgeht aus dem aktuellen Moment, dass es okay ist, mal etwas langsamer zu sein, etwas langsamer zu sprechen, etwas langsamer zu atmen, etwas langsamer zu gehen, etwas langsamer zu radeln oder Auto zu fahren, was auch immer du machst. Oder, ich weiß gar nicht, ob ich das schon im Podcast geteilt habe, ich habe in der letzten Zeit so viel darüber gesprochen, wie kannst du dein Wochenende subjektiv verlängern, ohne dass du es unbedingt stundenmäßig verlängerst? Also wie kannst du

deine Zeit am Wochenende anders nutzen, sodass deine Wahrnehmung sich verändert? Ich habe das mal gemacht, viel zu lange ist das schon wieder her, das muss ich unbedingt wieder etablieren, bildschirmfreie Wochenenden gemacht mit einem Freund von mir und haben das Handy in die Ecke geschmissen und den Laptop fest verschlossen und das Wochenende so verbracht und ganz viele Dinge gemacht, die wir schon immer mal machen wollten in der Stadt oder Ausflüge gemacht und Sport gemacht und kreativ gearbeitet, oder das heißt eben nicht gearbeitet, gebastelt, die unterschiedlichsten Dinge gemacht, auf die wir halt Bock hatten, wo wir sonst immer das Gefühl hatten, ja dafür haben wir ja keine Zeit. Und was haben wir sonst stattdessen gemacht? Wir haben auf dem Handy rumgedaddelt oder Netflix geglotzt.

Ja, also das zu verändern hat die Wahrnehmung meiner Freizeit am Wochenende total verändert. Und ich habe das auch, wenn ich zum Beispiel schon freitags vielleicht nicht so ganz spät arbeite, also um sagen wir mal am Nachmittag irgendwie Feierabend mache und dann so klar Schiff mache und den ganzen Alltag erledige und dann ins Kino gehe oder schon mal essen gehe mit Freunden und den Freitagabend halt wirklich als Wochenende erlebe und nicht total erschöpft in die Ecke sinke, weil ich mich verausgabt habe. Die Zeit ist jetzt Gott sei Dank vorbei. Und das waren genau die Punkte, wo einige meiner Teilnehmerinnen in der Mastermind noch standen und dachten so, ja warum verausgabte ich mich eigentlich die ganze Zeit so, warum genieße ich eigentlich die freie Zeit gar nicht so sehr und mache dann Dinge, die nicht so regenerativ sind. Das ist natürlich auch teilweise, weil das

Gehirn so aktiv ist, dass du erstmal dein Nervensystem beruhigen darfst und runterschalten darfst und bei dir ankommen darfst, bevor das wieder leichter ist zu lesen, nichts zu tun in dem Sinne, dass du auch mal nur in die Natur starrst oder die Wand anguckst oder in einem Buch blätterst oder nur deinen Atem beobachtest. Selbst meditieren kann ja anstrengend sein. Also, auf was läufst du eigentlich zu?

Was glaubst du, was anders wäre, wenn du schon da wärst, wo du glaubst sein zu müssen? Wenn du der Überzeugung bist, du müsstest schon viel weiter sein. Was wäre, wenn es absolut perfekt ist, wo du gerade bist und dass du diesen Moment woanders wahrnehmen lernen darfst und erkennst, dass das das Einzige ist, was wir haben. Alles andere ist vorbei und was passieren wird, ist nicht immer gewiss. Wir können es vermuten, was passieren wird, aber wir wissen es halt nicht. Aber das, was du gerade erlebst, ist da und darf da sein und ist auf seine, ihre Art, die Zeit, der Moment, perfekt.

Hab eine wunderschöne Woche.

Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.