

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 103:

So kommst du ins Tun



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 103.

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

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

Hallo, Hallo, hallo, einen wunderschönen! Ich bin zurück aus dem Urlaub. Ich bin total begeistert und war in Italien, und da kann man ja eigentlich nie was falsch machen, zumindest meiner Meinung nach. Ich habe viele Kilometer zu Fuß zurückgelegt, wunderbare Menschen kennengelernt, viel Spaß gehabt, großartig gegessen, wahnsinnig viel geschlafen, und jetzt geht's wieder los, und ich bemerke, ihr habt Probleme, ins Tun zu kommen. Das habe ich manchmal auch. Das ist was ganz Menschliches und völlig in Ordnung.

Also, es geht hier überhaupt nicht um Perfektion, aber manche Dinge können wir auch einfach lernen und besser damit umgehen lernen, wenn es mal nicht so klappt. Mit dem Ton in die Aktion gehen, und darum soll es heute gehen, natürlich auch durch die Mindset-Brille geschaut.

Manchmal ist es ja so... also, was ich von meinen Kunden höre, ist zum Beispiel bei Social Media, dass sie sagen: ich will jetzt meine Sichtbarkeit erhöhen und jetzt keine Ahnung, suche ich mir eine Plattform raus. Sei es Instagram, sei es LinkedIn, sei es YouTube. Ich beschäftige mich damit, ich sammel' Themen, und dann setze ich mich ran und will loslegen, mit dem ersten Post, mit dem ersten Video, mit dem ersten Reel, und dann dauert das Stunden.

Und letztlich kriegst du es nicht fertig. Du hast es nicht geschafft, unperfekt zu starten, du hast vielleicht einen halbfertigen Post, ein halbfertiges Video und bist frustriert. Du bist vielleicht sogar verwirrt, weil du gar nicht mehr genau weißt, wie du das jetzt aufbauen wolltest, und kriegst das einfach nicht fertig.

Und da wollte ich dir jetzt erst mal ein paar Impulse mitgeben, wie du mit so einer Situation umgehen kannst. Ein anderes Beispiel ist zum Beispiel das, was ich als Money-Management bezeichne. Also das sinnvolle Verwalten von Geld, und das kann ja alles Mögliche heißen. Ich meine damit vor allem, dass es darum geht, dass du, wenn du auf dein Konto schaust, dass du überhaupt auf dein Konto und deine Konten schaust, dass du dein Geld privat und Business trennst. Dass du genau weißt, was sind Kosten, die du noch tragen musst, was gehört den Kunden, was sind

vielleicht Dienstleister, was sind Honorare, die du noch zahlen willst, was ist das Geld, was zu dir gehört? Und auch da sind oft mentale Hürden dabei, dass es dir schwerfällt, diese Verwaltung überhaupt einzurichten, also dass du ein gutes System hast, ein sinnvolles System hast, wie du dein Geld verwaltest, und dass du natürlich auch dann schaust, was, was findet in deinem Kopf statt.

Was sind die Gedanken, die dich davon abhalten, entweder dieses finanzielle System aufzusetzen oder zu nutzen oder auch zu vertrauen, dass du auch wirklich Eigentümerin dieses Geldes bist. Dass es deins ist, dass du das verdient hast und dass du auch da dich entspannen kannst, dass das Geld nicht einfach verschwindet.

Das ist auch etwas, was viele, die diese das sinnvolle Finanzsystem noch nicht aufgebaut haben, und das passende Mindset dazu fehlt. Manchmal beschreiben das Kunden von mir so, dass sie glauben, dass das Geld einfach von ihrem Konto runter spaziert und weg ist, und das stimmt natürlich nicht.

Also, diese zwei Szenarien schauen wir uns heute mal an, weil die gleichen Ansätze da funktionieren, und grundsätzlich kannst du ja einfach mal schauen, was willst du eigentlich erledigen? Was sind die Dinge, die du aufschiebst, was sind die Dinge, die du dir vorgenommen hast und die du noch nicht umgesetzt hast?

Ich mache das regelmäßig. Ich mach das auch gerne oldschool. Einfach mit Papier und Stift. Dass ich manchmal so eine Art Gedanken-Download mache. In dem Sinne, dass ich mir wirklich aufschreibe, was die Dinge

sind, die ich noch erledigen muss. Bei mir sind es vor allem private Dinge, die kann ich dann besser sortieren, auf Papier und mit Stift, und manchmal sind es aber auch berufliche Sachen, wenn ich vielleicht was plane oder wenn ich außergewöhnliche Aufgaben mache. Das sortiere ich dann ganz gerne erst mal nicht in meinem Kopf, sondern auf dem Papier und übertrage es dann in ein Projektmanagementsystem, zum Beispiel.

Und als ich das erste Mal gemacht habe, und dann kannst du ja mal schauen, wie das für dich ist, aber ich mache das total gerne, dass ich mich an einen schönen Ort setze. Das kann dein Lieblingscafe sein, das kann dein Lieblingsplatz bei dir zu Hause sein, in deinem Büro sein, wo auch immer, und ich nehme mir einen Stapel leere DIN A4 Seiten oder ein Notizbuch. Aber am liebsten nehme ich leere DIN A4 Seiten und schreibe dann alles auf, was in meinem Kopf rumschwirrt, was erledigt werden will, was ich aufgeschoben habe, was ich glaube, was sinnvoll ist zu tun. Und ich unterteile das in privat und beruflich.

In der Regel schreibe ich irgendwas dick mit Edding obendrauf, also zum Beispiel privat oder Finanzen oder Mastermind oder Money Flow Academy, wenn es projektbezogene Dinge sind. Und dann kritzel ich da mit meinem Stift einfach alles drunter, was mir einfällt, und dieser Schritt ist wichtig, damit du eben aus deinen Gedankenkreislern, aus diesem Gedanken, wie gesagt man...Roller Coaster, der Gedanken-Achterbahn herauskommst. Das auf das Papier bringen hilft dir schon, dass du dich etwas innerlich sortierst. Und beim ersten Mal, als ich das gemacht habe, habe ich ganze 16 Seiten DIN A4 vollgekritzelt und war echt erstaunt,

was so alles in meinem Kopf steckte und wie erleichtert, dass das mal zu Papier gebracht zu haben.

Also wundere dich nicht, wenn du sehr, sehr viel aufschreibst. Du kannst dich auch immer mal wieder fragen: und was noch und was noch. Und dann hast du diesen ersten Schritt gemacht, dass das, was alles in deinem Kopf rumkreiselt und wo du dich dann auch bewertest und sagst, warum kann ich das nicht? Und warum habe ich das noch nicht gemacht? Und das hätte doch schon passieren müssen, und ich sollte doch schon, dass das einfach mal alles zu Papier gebracht ist. Also, du kannst auch deine Gedanken aufschreiben. Das würde ich dann auch nochmal sortieren auf dem extra Zettel, nicht zusammenschreiben mit den Aufgaben, sonst wird das ein totales Durcheinander. Und vor allem kommt das auch im nächsten Schritt. Denn im Schritt Nummer 2, frag dich mal, was hält dich davon ab, es so zu machen, wie du es eigentlich machen willst?

Also hast du bestimmte Sorgen oder Zweifel in deinem Gehirn? Hast du limitierende Glaubenssätze, die dich zurückhalten, es dann Mangeldenken, was dich zurückhält? Also schau dir mal wirklich an, was sind die Gedanken, die du dazu hast. Findest du das anstrengend, findest du es langweilig? Findest du es überflüssig? Das sind alles Dinge, die da auftauchen können, und auch da ist es total hilfreich, dass du dich hinsetzt und das so aufschreibst, damit es nicht mehr nur in deinem Kopf rotiert, sondern du kannst es dir anders anschauen. Du schaffst eine Distanz zwischen dir und dem, was in deinem Kopf da ist. An Sorgen, Ängsten, Zweifeln und vielleicht auch irreführenden Gedanken, die du dazu hast.

Und als kleinen Einschub möchte ich aber auch sagen, vielleicht bist du einfach nur müde, vielleicht bist du überarbeitet, vielleicht bist du urlaubsreif. Auch da schau mal, wie geht es dir denn gerade? Was brauchst du denn gerade? Bist du auch gerade wirklich in der Lage, dich zu fokussieren? Hast du da eine Möglichkeit, auch das zu verbessern? Also kannst du dir ein Tag Pause nehmen? Kannst du mal richtig ausschlafen? Wie kannst du diese Überarbeitung reduzieren?

Es kann halt sein, dass dieser gesamte Prozess, den ich dir jetzt zeige, dir dabei hilft, aus der Überarbeitung rauszukommen. Oder auch manchmal ist es ja wirklich nur diese Anstrengung im Kopf, weil du ständig alles Hin und Her wälzt in deinem Kopf und gar nicht vorankommst. Das kann ja schon sein, dass das auch die Energie, die das kostet. Die hilft dir ja gar nicht, diesen Vorwärtsschub zu schaffen, sondern die hält dich da, wo du bist, und hält dich in der Anstrengung, kostet aber auch Energie. Also dass ist Schritt Nummer 2.

***1. Schritt** ist, dich zu fragen, was schiebst du auf, all diese Aktivitäten mal aufzuschreiben, alles das, was du umsetzen willst, alles das, was du erledigen willst.*

***Schritt Nummer 2** ist, dich zu fragen, was hält dich denn momentan ab oder was hat dich bisher abgehalten, das umzusetzen?*

Und schau mal, dass du nicht nur sowas schreibst wie: keine Lust und keine Zeit, sondern dass du da ein bisschen tiefer gräbt und auch fragst: und was noch? Was befürchtest du vielleicht, was passieren könnte, wenn

du es erledigt hättest? Also was wäre denn anders, wenn du dein Geld sinnvoll verwalten würdest? Was wäre denn anders, wenn du eine Routine aufgebaut hättest, wie du Posts zum Beispiel erstellst oder Videos erstellst, wie du Content erstellst, den du dann teilen möchtest, mit deinen Kunden.

So! Und wenn du das hast, ist der nächste Schritt, mal zu definieren, also gar nicht sofort zu schauen, wie löse ich das jetzt? Also wie komme ich denn dahin, dass ich das umsetze und einen zeitlichen Plan machst oder so, sondern ich finde es halt immer sehr spannend zu schauen und zu definieren, wer du sein wirst, wenn du es anders machst.

***Also das ist der dritte Schritt**, dich zu fragen: Wer ist denn diese Person? Also was macht die Person aus, die nicht mehr so viel aufschiebt? Was macht sie anders, was setzt sie zügiger um, und was sind die Gedanken und die Gefühle, die ihr dabei helfen?*

Also was, was ist dein zukünftiges Ich? Wie definiert sich dein zukünftiges Ich? Was sind die Eigenschaften? Was sind die Stärken und Talente, die dein zukünftiges ich anders einsetzt, wenn sie weniger aufschiebt, wenn sie eine andere Beziehung zu Geld aufgebaut hat? Wenn sie ein sinnvolles Finanzsystem aufgebaut hat? Wenn sie regelmäßig auf ihre Konten guckt und das auch anerkennen kann, dass das Geld, was da drauf liegt, ihr gehört? Wenn sie diese besagte Struktur hat, um Content zu erstellen, die vielleicht eine Themenliste hat, die sich zeitlich einschränkt und sagt: ich nehme mir jetzt maximal eine dreiviertel Stunde Zeit, um diesen Post zu erstellen, und dann nehme ich den, wie ist und los geht's. Was sind diese

Eigenschaften? Und vor allem auch, was sind die Gedanken und die Gefühle, die dein zukünftiges Ich hat, diese Version von dir, die du jetzt noch nicht so stark verkörperst, aber jetzt schon alles hast, um diese Person zu verkörpern.

Das ist was, was viele falsch verstehen, das mit diesem zukünftigen ich, dass sie da irgendwie eine ganz andere Person sein müssen. Das stimmt überhaupt nicht. Es geht wirklich nur darum, die Prioritäten zu verschieben und vor allem deine Gedanken und Gefühle zu verschieben. Denn es ist ja was anderes, wenn du denkst, ich habe keine Lust, dass es anstrengend. Ich kann das nicht oder auch so was wie: Das Geld gehört gar nicht mir, dass gehört meinen Kunden oder ich habe keinen Überblick über meine Finanzen. Ich kann nicht mit Geld umgehen. Das löst ja ein ganz anderes Gefühl aus und löst ein ganz anderes Verhalten aus, als wenn du denkst, ich habe meine Finanzen im Griff. Ich weiß genau, was auf meinen Konten liegt, ich weiß genau, wie hoch meine Verbindlichkeiten sind. Ich hab nen Überblick, was, also jetzt nicht auf den Cent genau, aber was mein Gewinn ist. Ich verstehe BWA, die ich monatlich erstelle oder bekomme. All das sind Dinge, die natürlich ein ganz anderes Gefühl, ein ganz anderes Verhalten in dir auslösen, und deshalb ist die Mindset-Arbeit so wichtig. Dass du da auch schaust, wie kannst du diesen Zeitraum zwischen: Ich definiere die Aufgabe, die ich erledigen möchte, und ich setze sie um. Wie kannst du den verkleinern? Also dass der Zeitraum des Aufschiebens, dass der Zeitraum des mental und emotional Rumschleppens dieser Aufgabe, dass der kleiner wird?

Und das ist auch das Prinzip der freiwilligen Einschränkung, was ganz am Anfang im Podcast noch eine Folge, die verlinken wir die hier auch nochmal. Da ist auch hilfreich, dass du dich generell zeitlich einschränkst, wie ich das eben schon gesagt habe. Also sitze nicht an deinen Konten, so lange wie es dauert. Sondern stell dir einen Timer und sag: Ich kümmere mich jetzt mal 10 Minuten darum auszurechnen, welche Verbindlichkeiten ich noch habe, was ich an Honoraren noch zahlen muss oder was ich an Dienstleistern bezahlen muss. Welche Kosten noch auf mich zukommen, diesen Monat. Und macht das am besten so in einem System, dass all das, was laufende Kosten sind, dass du die nicht jedes Mal nur eingeben musst, sondern dass du in dem System drin hast. Vielleicht in einer digitalen Verwaltung deines Geldes. Ich nutze da zum Beispiel "you need a Budget". Da haben wir auch eine Podcastfolge dazu. Und dann wird von Monat zu Monat deine Geldverwaltung einfacher.

Und genauso ist es aber auch beim Erstellen von Social Media Post, dass du da schaust, dass du dir eben nicht unendlich viel Zeit dafür nimmst, sondern dass du und dir ein paar Minuten Zeit nimmst, 10 Minuten darüber nachzudenken. das Thema zu skizzieren, dann setzt du dich hin und schreibst das, dann suchst du ein Foto dazu aus oder vertont dann Reel, was auch immer, und dann ist das Ding nach einer Stunde fertig.

Und letzter Tipp, mach ein Spiel draus, das mach ich, ne, ich hab noch 2 Tipps, sorry: also was ich zum Beispiel mache, das war in der Covid-Zeit, in der Pandemiezeit, mein Gott, ich habe es gehasst, irgendwann, weil auch irgendwie gar nicht mehr rausgegangen sind, keine, keine

Restaurantbesuche und so weiter. Ich habe es gehasst, die Spülmaschine auszuräumen. Ich habe aber nur eine kleine Spülmaschine und habe eine große Ambivalenz entwickelt, diese Spülmaschine auszuräumen. Und hab dann, da war ich auch in dem Coaching Programm und hab dann einfach mal aus Spaß gefragt, wie macht ihr das denn mit den alltäglichen Dingen? Wie habt ihr denn vielleicht Spaß an alltäglichen Dingen? Und da hatte ich das Glück, da war eine PhD-Kandidatin, die sich genau mit diesem Thema beschäftigt. Wie bauen wir eigentlich gesunde Gewohnheiten auf? Die war mit dabei, und die meinte, die macht das gerne so als Spiel oder, ja, sie gamifiziert das auf eine Art. wie sie mir das empfohlen hat zu machen, ist zum Beispiel mal zu schauen: wie schnell kannst du deine Spülmaschine ausräumen? Also total bescheuertes Beispiel! Ich weiß aber, seitdem ich meine, das ist jetzt vier Jahre her, seitdem habe ich überhaupt kein Thema mehr mit meiner Spülmaschine und denke immer, das dauert ja höchstens 2 Minuten und 36 Sek., weil ich das irgendwann mal getimed habe. Und dann immer schneller wurde. Und dann habe ich natürlich irgendwann auch aufgehört, immer zu versuchen, diesen Rekord zu brechen, und bin aber auf so einer Durchschnittszeit von 2 Minuten 36 Sekunden gekommen und dachte so: ja, die Zeit habe ich jetzt, die Zeit nehme ich mir jetzt. Ich finde super, wenn das Ding ausgeräumt ist, wenn, die Organisation in der Küche steht oder ich morgens aufstehe und nicht erst in einer nicht aufgeräumten Küche gehe. Sondern dass halt alles fertig ist, und das hilft uns halt total, den Abend vorzubereiten, und das finde ich total schön. Und das kannst du ja auch auf dein Business anwenden und mal schauen, wie kannst du es ein bisschen spaßiger machen? Also kannst du dir da auch zeitliche

Vorgabe geben und sagen: okay, wie kann ich jetzt den Newsletter mal am schnellsten schreiben?

Das ist vielleicht für absolute Beginner nicht der richtige Weg. Da geht es auch wirklich darum, dass du erst mal deine Sprache findest und dir auch Zeit lässt, jetzt nicht unendlich viel Zeit, aber die halt nicht noch zeitlichen Druck machst. Das könnte zu viel sein. Aber wenn du, sagen wir mal, eh gerne schreibst und das dann Spaß dran hättest, setzt dir doch mal einen Zeitraum, den dein Gehirn vielleicht für unmöglich hält, um zu sagen: okay, nee, ich habe jetzt bisher immer ne Stunde für meinen Newsletter gebraucht. Wie soll ich das in einer halben Stunde schaffen? Probier's doch einfach mal und schau mal, ob das für dich Spaßig ist oder überhaupt nicht Spaßig.

und letzter Tipp, aus meinem Privatleben: mache es einfach nicht verhandelbar, und das habe ich mit meinen Workouts gemacht, dass ich, wenn ich nicht wirklich krank bin oder am Abend davor schon weiß, ich brauche den Schlaf mehr als das Workout, was wirklich selten ist, dann entscheide ich am Abend davor, ob ich absage oder nicht hingehe. Ansonsten ist das einfach ein gesetzter Termin. Ich gehe da einfach hin, ganz egal, wie ich mich fühle oder eben nicht, ganz egal, wie ich mich fühle. Also wenn ich krank bin oder wirklich todmüde bin, und es ist nicht so ein: ich würde mich gerne jetzt nochmal umdrehen und weiterschlafen, sondern wirklich: ich könnte mich verletzen, wenn ich jetzt Sport mache. Todmüde! Das ist zum Beispiel, was, was mir total geholfen hat, gar nicht aufs Wetter zu achten oder auf so n bisschen Quengeligkeit zu achten oder irgendwas anderes zu achten, sondern einfach zu sagen: ich gehe da

einfach hin. Und genauso kannst du das auch mit deiner beruflichen Struktur machen, dass du halt eine Wochenplanung hast. Auch dazu haben wir einen Podcast "Die perfekte Wochenplanung" ... kannst du dir gerne anhören, wie ich das überwiegend mache und wie ich auch empfehle. und dann hast du bestimmte gesetzte Termine, wo montags du beginnst, deine Woche zu planen, und dann bestimmte Fokuszeiten festlegen, weil du weißt, du machst ja Marketing, du machst Kennenlerngespräche, du setzt dich vielleicht mit einer Weiterbildung auseinander oder du machst ein Coaching der zu einer bestimmten Zeit stattfindet. Die Termine kannst du dann auch in deinen digitalen Kalender eintragen, und an denen nimmst du dann Teil. es sei denn auch da: Ausnahmen bestätigen die Regel. Natürlich, dass mal irgendwas ist, was noch wichtiger ist als diese regelmäßige Routine. Aber, und das ist auch wichtig, es geht nicht darum, das dann nicht machen, wenn du mal keine Lust hast oder wenn, wenn es dir schwerfällt. Manchmal ist genau das halt total hilfreich, dass es im Kalender steht.

Ich muss dazu sagen, ich war früher super, super streng, dieses Vorgehen so. Du machst das dann einfach, weil es im Kalender steht, das zu propagieren. Inzwischen bin ich da auch sehr viel weicher geworden und sage: ja manchmal ist es aber einfach so. Also bei Frauen vielleicht zyklusbedingt oder auch generell Tagesform bedingt, und es gibt halt diese Tage, wo der Kopf nicht will oder du wirklich total gerädert bist oder irgendwas passiert ist, was dich viel mehr beschäftigt.

Aber ich finde es total wichtig, das nicht so Regel zu machen, sondern zur Ausnahme und ausnahmsweise dann doch Dinge mal verhandelbar zu

machen. Aber dass du dir grundsätzlich eine Struktur aufbaust und grundsätzlich auch Gedanken aufbaust, die dich dabei unterstützen.

Und ein Gedanke, der wirklich viele ins Tun bringt, und er ist so einfach und so kraftvoll ist: ich mach das jetzt einfach, ich nehme mir jetzt 5 Minuten Zeit. Ich fange jetzt an. Da kannst du ja auch nochmal schauen, wie kannst du das vielleicht noch stärker für dich machen? Oder was sind deine Gedanken, die dich wirklich in die Bewegung bringen? Und dann das, was Mel Robins zum Beispiel auch lehrt: der Zeitraum zwischen dem Gedanken: Ich fang jetzt an, und des Anfangs, der sollte klein sein, also da hat sie ne Technik, die 5 second rule, wo sie sagt: zähl runter von fünf bis eins, und fang dann an. Also lass dir nicht so viel Zeit, dass dein Gehirn mit Argumenten ankommt kann, dass du es dir doch nochmal anders überlegst, sondern fang einfach an, mach das Ding einfach fertig, so ob ich mir das beigebracht, meine Buchhaltung regelmäßig zu machen und vorzubereiten und im Griff zu haben. weil es viel, viel leichter ist, das einmal die Woche ein Stündchen zu machen oder eine halbe Stunde als einmal im Monat oder, wenn ihr gerade startet, vielleicht einmal im Quartal oder einmal im Jahr zu machen, und wo dann ein riesen Berg da liegt. Also mach das nicht!

Und ganz, ganz wichtig ist aber dieser Schritt, den ich dir gesagt habe, diese Zwischenschritte da zu schauen: was sind die Gedanken, die dich davon abhalten, und was ist dein Verständnis von dir in der Gegenwart? Was ist da anders, im Vergleich zu deinem zukünftigen Ich? Und da kannst du ganz, ganz klar bemerken, was ist das Mindset deines zukünftigen Ichs, was weniger aufschiebt, was eine bessere Struktur hat,

was eine andere Beziehung zu Geld aufbaut, wie sich das gedanklich unterscheidet.

Und ja, ich wünsche euch viel, viel Spaß damit, dass jetzt mal auszuprobieren und zu schauen, wie diese Schritte dir helfen, mehr ins

Tun zu kommen, und auch welche Erkenntnisse sie dir bringen. Die müssen nicht immer angenehm sein, auch das Bewusstsein über Glaubenssätze, und das kann so was Simples sein wie: ich habe keine Lust, oder ich mache das jetzt nicht. Dieses Bewusstsein ist nicht immer schön, dass zu erkennen, dass solche Gedanken dich davon abhalten, die Dinge zu tun, die für dich und dein Business wichtig sind. und du kannst sie ändern, und das, das ist das, was ich dir heute sagen möchte. Du kannst schneller ins Tun kommen, du kannst deine Finanzen sinnvoll verwalten, du kannst das alles lernen.

Du kannst lernen, wie du dich selbst organisierst. Du kannst lernen, wie du produktiver arbeitest, wie du mehr schaffst in der gleichen Zeit, weil du eben diesen ganzen gedanklichen und emotionalen Ballast, den du jetzt gerade mit dir rumschleppst, wenn du so viel aufschiebst...den schleppst du nicht mehr mit dir rum, sondern nutzt all diese Energie für deine Umsetzung. und das macht riesen, riesen Unterschied!

Also, ich wünsche dir eine wunderschöne Woche! Lass es dir gut gehen, sei nicht so streng mit dir und sei nicht zu gönnerhaft mit dir. Und ja, viel Spaß bei der Umsetzung! 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.