

# HAST DU DAS RICHTIGE MINDSET ZUM BLOGGEN?

## Transkript

Hier findest du das Transkript mit meines Interviews mit Mindset Coach Olga Homering. Das Interview und die Zusammenfassung [findest du hier auf dem Blog](#).

00:00:03.300] - Janneke

Hallo und herzlich willkommen, hier ist Janneke von Blog your thing und bei uns dreht sich heute alles nicht nur ums Thema Bloggen, sondern wir haben eine tolle Kombination dazu. Es geht auch ums Thema Mindset. Mindset, das ist ein Thema mit dem ich mich in letzter Zeit, die letzten Monate immer mehr beschäftige und ich gemerkt habe, dass ich noch sehr viel dazu lernen muss und genau aus diesem Grund habe ich heute einen tollen Gast bei mir und zwar Olga Homering. Hallo Olga!

[00:00:37.800] - Olga

Hallo, danke für die Einladung, schön hier zu sein!

[00:00:41.400] - Janneke

Ja, sehr gerne, ich finde das Thema wahnsinnig spannend und du beschäftigst dich ja ziemlich viel damit. Erzähl uns doch mal, wer du bist und was du so machst!

[00:00:52.700] - Olga

Ja, ich bin Olga Homering, ich bin Pädagogin, Begleiterin für The Work, ich bin Mindset und Empowerment Coach und ich liebe es einfach Menschen in ihr volles Potenzial zu führen und es macht mich aber ein bisschen nervös, wenn sie nicht aus dem Quark kommen, sage ich mal ganz salopp und ja, das ist ganz ganz oft ein Mindset Thema, ein hinderlicher Glaubenssatz, eine Blockade, die uns eben davon abhält, das zu leben, das unser Potenzial ist, das unsere Message ist, das unsere Vision ist und dafür bin ich da.

[00:01:24.500] - Janneke

Ja. Ich bin ja mit dir in einer Mastermind Gruppe und ich finde man merkt, wie dir dieses Thema am Herzen liegt, also immer, wenn irgendwie was ist und auch bei mir, wenn ich unsicher bin und so, du bist immer voller Energie, das finde ich richtig toll und das motiviert so richtig. Sag, Mindset an sich, was bedeutet dieser Begriff überhaupt? Weil für mich war das am Anfang so ein bisschen esoterisch angehaucht, bevor ich mich damit beschäftigt habe und habe gedacht, naja, das ist wieder irgendsowas, das muss man halt machen, das kommt wieder von den Amerikanern. Was ist das?

[00:02:01.700] - Olga

Das ist super spannend, ich glaube tatsächlich, das "es kommt wieder von den Amerikanern" ist etwas, was so ein ganz beliebter Glaubenssatz über Mindset ist. Für mich ist Mindset, wie sind meine Gedanken ausgerichtet, wie ist mein Mind, mein Gehirn, meine Gedanken ausgerichtet, was ist aktuell gesetzt quasi, wie sind meine Programmierungen und da schauen wir immer wieder hinein und schauen okay gut, an welchen Stellschrauben kann ich gerade drehen, um mein Mindset und meine Gedanken zu überprüfen und vielleicht nicht mehr zu glauben, was mein 5-jähriges Ich aus einer bestimmten Situation gemacht hat, sondern hier als erwachsene Frau in den Dreißigern reinzugehen und ganz anders handeln zu können, mein Handlungsspektrum mein Denkspektrum zu erweitern, um eben nicht mehr in diesen kindlichen Strukturen zu bleiben und das ist ja etwas, was allgemein inzwischen glaube ich, sehr bekannt ist so, unsere meisten Glaubenssätze unsere meisten Muster und Programmierungen, nehmen wir mit in den ersten sieben Lebensjahren und ich für mich habe beschlossen, ich möchte nicht mehr mein 7-jähriges Ich sein, ich möchte mal schauen. Okay gut, was sind meine Gedanken und wie kann ich damit arbeiten, um eben das nicht mehr zu glauben, um dieses Programm Schritt für Schritt für Schritt umzuprogrammieren und in meiner heutigen Erwachsenen Kraft anzukommen tatsächlich.

[00:03:41.000] - Janneke

Das klingt wahnsinnig spannend und das klingt so, als ob sich jeder damit beschäftigen müsste. Ist das so oder gibt's so Anzeichen wo du sagst, daran merkt man, dass man sich mit seinem Mindset beschäftigen muss?

[00:03:55.600] - Olga

Ja sehr gute Frage. Ich glaube, sobald du bereit bist zu schauen, was liegt denn hinter meinen Ausreden in Führungsstrichen, was liegt denn hinter alledem, wo ich sage ne, für mich funktioniert es nicht, das ist nichts für mich. Ich kann das nicht. So dieses typische Bild von, ich bin 12 Jahre alt, ich bin in der sechsten Klasse oder fünften und ich werde vom Mathelehrer nach vorne gerufen und ich weiß die Antwort nicht und die ganze Klasse lacht mich aus und das ist so eingegraben in mir, dass ich nie wieder was rausgebe, was mir vielleicht auch wichtig wäre, was mir auf der Seele brennt rauszugeben, weil ich Angst habe die ganze Klasse, die ganze Welt, das ganze Universum wie auch immer lachen mich dann aus. Von daher muss sich jeder damit beschäftigen. Ja und ja, ja klar. Es ist eine gute Idee zu jeder Zeit, dich mit deinem Mindset zu beschäftigen und ja, es ist okay, wenn du sagst ne für jetzt gerade ist es nicht dran. Das ist ja etwas, wo ich persönlich als Coach nicht rein gehe in deinen Prozess, du entscheidest für dich, wann es für dich dran ist und gleichzeitig etwas, was ich exzessiv gelernt habe bei mir selbst, der größte Widerstand kommt, wenn es am meisten dran ist und in diese Widerstände mal mutig reinzugehen und zu schauen, okay gut, warum schreit alles in mir Nein.

[00:05:38.300] - Janneke

Du hängst gerade ganz kurz. Genau jetzt bist du wieder da.

[00:05:54.400] - Olga

Ja? Sehr gut.

[00:05:59.800] - Janneke

Genau, das letzte was ich gehörte habe war, dass du das bei dir gelernt hast, dass wenn die größten Widerstände da sind, dann ist es am wichtigsten da hineinzugehen.

[00:06:06.000] - Olga

Genau, wenn bei mir quasi dieses Nein am meisten schreit, ist es ganz oft tatsächlich der beste Zeitpunkt reinzugehen, denn dann ist natürlich mein Unterbewusstsein, meine inneren Programmierungen sind so sehr auf Alarm, meine inneren Bodyguards möchten nicht dahin schauen und was verändern, weil Veränderung ist Unsicherheit und Unsicherheit wollen wir nicht, das kennen wir nicht, das mag ich nicht. So dieses typische Komfortzonen Bild, was wir ganz oft schon gehört haben, das ist Veränderung, Veränderung ist aber auch notwendig, wenn du eben dich ins Wachstum begeben willst und das sind eben diese zwei Seiten der Medaille. Natürlich darfst du sagen, das ist für mich gerade nicht dran mit Mindset zu arbeiten und ja möglicherweise bleibst du jetzt gerade dann für diesen Schritt dort stehen, wo du gerade bist.

[00:07:04.900] - Janneke

Ich glaube es hängt auch immer ganz stark oder ich kann mir vorstellen, es hängt immer ganz stark von der Situation außen herum ab, weil wir haben ja alle nicht nur unser Leben in unserem Business, in unserem Blog, das was die Leute nach außen sehen, sondern wir haben ja auch das, was hinter den Kulissen passiert, die Familie und was weiß ich und da kann ich mir vorstellen, dass es auch Situationen gibt, wo ich sage, ich habe einfach keine Kraft, keine emotionale Kraft auch dafür, mich mit mir selber auseinanderzusetzen, weil ich auch gemerkt habe, dass das ziemlich unbequem sein kann oder?

[00:07:37.300] - Olga

Absolut, wenn du keine Kapazitäten hast emotional und die Ressourcen nicht reichen, dann genau, ist es völlig in Ordnung dort zu sein, wo du jetzt gerade bist und es ist völlig in Ordnung auf der Stufe weiterzugehen und weiterzumachen auf der du dich gerade befindest. Gerade wie bei dir, du hast frisch Babys gekriegt und vielleicht fühlt es sich an, als würdest du immer auf einer Stufe stehen bleiben, ist aber natürlich nicht wahr, du bist jeden Monat einen Monat länger Mama und genau das, was du sagst so das Drumherum verändert sich ja auch und das sorgt ja auch dafür, dass wir innerlich wachsen, vielleicht auf einer anderen Ebene, vielleicht eben nicht innerhalb unseres Business, unseres Blogs, unseres ja, was auch immer du raus gibst, sondern privat innerhalb von meiner Mutter Rolle innerhalb von Partnerrolle, innerhalb von meiner Umgebung, Familie all diese Konstellationen, das spielt ja alles mit rein. Von daher dürfen wir da auch geduldig und liebevoll mit uns selbst umgehen und dürfen auch das Thema Mindset nicht nur auf Business projizieren. Was ich auch schon ganz viel gehört habe und gesehen habe war, das Thema Mindset ist, wenn du morgens nicht mit voller Energie aufwachst und dich des Lebens freust und Good Vibes only hast, dann hast du halt das falsche Mindset, dann ist das und das nichts für dich und das, was du gerade gesagt hast, hey vielleicht sind meine Ressourcen gerade nicht da, für Mindset Arbeit, denn Mindset Arbeit geht tief. Du tauchst tief ein und du schaust dir die Muster deines 5/7-jährigen Ichs an und du darfst da hineinschauen. Okay, was davon nehme ich noch mit, das ist noch

förderlich und was davon ist hinderlich und darf ich in Liebe auflösen, weil natürlich, es war mir förderlich bis hierher so, was darf ich jetzt gehen lassen und das heißt nicht, dass ich hier in Freude aufstehe und voller Power und Energie bin, was ja ganz oft so das Bild von Mindset ist, sondern tatsächlich, hey tauche tief, schau rein, was sind deine Muster, was sind meine Muster und was darf sich auflösen und in welchem Bereich auch, na klar, in welchem Bereich ist es gerade dran.

[00:10:18.000] - Janneke

Und das ist ein gutes Stichwort, welcher Bereich ist gerade dran. Lass uns über das Thema Bloggen und Mindset reden, ganz im Speziellen. Du selber bloggst ja auch, deshalb habe ich nochmal die beste Ansprechpartnerin. Hast du oder hattest du denn selber Mindfucks, nennst du das glaube ich, wenn es ums Thema Bloggen geht oder kennst du Mindfucks, die da oft dahinter stehen, wenn unsere Zuseher jetzt zum Beispiel überhaupt keine Ahnung haben, was das sein könnte?

[00:10:52.000] - Olga

Ich hatte 1000 Millionen Mindfucks, keine Ahnung. Also ich erzähle meine Geschichte kurz, ich habe Germanistik studiert und als es darum ging einen Blog zu eröffnen hatte ich so einen riesigen Anspruch an mich selbst. Es muss wissenschaftlich fundiert sein, es muss am besten mit Fußnoten sein, ich kann nicht einfach so schreiben, wie mir der Schnabel gewachsen ist, sage ich mal. Ich muss das so machen, wie irgendjemand mir sagt, dass Bloggen funktioniert und ich habe bestimmt ein dreiviertel Jahr gebraucht, um meine Sprache zu finden, um zu schauen, was passt für mich, wie soll mein Bloggen sein, wie soll das aussehen und wie kann ich quasi das, was mir wichtig ist, meinen Leserinnen präsentieren. Von daher, ich kann nicht bloggen und das, was rausgeht, muss auf jeden Fall total fundiert sein und dann sind Dinge passiert, meine Schwester ist Legasthenikerin und sie hat Fehler gefunden in meinen Texten und dann war ich völlig verunsichert. Oh mein Gott, ich kann doch nicht Texte rausgeben, die Rechtschreibfehler oder Kommafehler beinhalten. Das geht nicht. Das darf ich nicht und wie peinlich, von daher, ich verstehe jeden, der sich irgendwie sorgt auf diesen Veröffentlichungen Button zu klicken, weil eben okay gut, ist es eine gute Einteilung, ist es verständlich, ist es genug Mehrwert, muss ich noch mehr rein geben, ist es vielleicht doch zu viel, muss ich da zwei Blogartikel draus machen, weil das sehr episch geworden ist. Hilfe, ich kenne sie alle!

[00:12:50.800] - Janneke

Ja, wir alle kennen sie alle, glaube ich und auf der einen Seite finde ich es auch ganz gut sich darüber Gedanken zu machen und zu hinterfragen, wie kann ich besser werden, aber auf der anderen Seite, wie du schon sagst, es ist sehr hinderlich, weil ich erlebe das auch ganz oft mit meinen Kunden, dass sie alles perfekt haben wollen, bevor es raus geht und das, mein liebstes Beispiel ist, das Rot ist noch nicht rot genug beim Blog jetzt und das muss noch besser werden, damit das auch alles passt und das sind auch alles nur Ausreden und ich glaube, so wie du vorher gesagt hast, so dieses unser 7-jähriges Ich hat Angst davor, irgendwie ausgelacht zu werden. Ich glaube, dass das bei uns ganz oft auch der Fall sein kann, dass wir sagen okay, wir wollen nicht ausgelacht werden, wir wollen professionell wirken und diese Angst, dass ein Beistrichfehler, der falsch gesetzt ist, unsere Professionalität wegnehmen könnte, ist halt wahrscheinlich auch ein Glaubenssatz, den man irgendwie loswerden muss oder?

[00:13:51.800] - Olga

Absolut und loswerden muss ist so das eine und das andere ist auch, wie mutig gebe ich mich da hinein und mit wem umgebe ich mich auch, um üben zu können. Ich liebe ja das Internet an und für sich, ich dachte am Anfang wirklich voll blöd, Google sagt mir, da sind immer nur fünf Leute auf meinem Blog, warum schreibe ich eigentlich und dann das Ganze umzukehren für mich und zu sehen voll gut, da sind ja maximal fünf Leute auf meinem Blog am Tag, ich kann mich ausprobieren, ich kann mich austoben, ich kann schauen, was funktioniert für mich, was funktioniert für mein Gegenüber und wie wird es ein guter Austausch, wie wird das ein Spaß einfach auch an diesem Herausgeben von Mehrwert Herausgeben von dem was ich bin, was mir wichtig ist und von dem ich weiß und glaube, dass es jemand anderem auch wichtig ist, den inspirieren, motivieren kann und eben ja wichtige Wege, Mittel, Methoden, Tools an die Hand geben kann.

[00:15:02.700] - Janneke

Ja, da kommt wahrscheinlich ganz oft dann auch das Vergleichen hinein. Die ist besser als ich, die hat mehr Leser als ich und die macht das anders als ich. Auch da merke ich meine eigene Unsicherheit auch ganz oft und ich glaube, dass wir alle da unterschiedliche Punkte haben, woran wir arbeiten müssten auch.

[00:15:20.400] - Olga

Absolut und das Schöne ist, du darfst ja auch Schritt für Schritt gehen. Du darfst das Schritt für Schritt gehen, du darfst dir zuallererst ansehen, okay gut, ich schaue immer auf die anderen, wie möchte ich damit heute umgehen. Da möchte ich heute mit mir selbst liebevoll umgehen, um vielleicht z. B. nicht bei den anderen zu klicken. Wie möchte ich heute mit mir selbst umgehen, um nicht die siebzigste Rechtschreibkontrolle drüber laufen zu lassen, wie möchte ich heute liebevoll mit mir umgehen, um nicht zu sagen unter tausend Wörtern veröffentliche ich aber nichts.

[00:16:01.900] - Janneke

Ich finde das einen wahnsinnig schönen Satz, den ich schon mal von dir gehört habe, wir dürfen liebevoller mit uns selber sein und das ist was, das ich ganz oft auch vergesse, weil eben dieses ich bin ein Zahlenmensch und ich bin ein Kopfmensch und ich bin sehr analytisch, wer meine Blogartikel liest, der sieht das auch, ich habe immer Struktur und so und da geht einfach dieses Liebevolle manchmal auch verloren, aber ich glaube, dass das auch ganz wichtig ist und ist auch etwas, das ich übe und was wir glaube ich einfach immer üben müssen und uns anschauen müssen, ok, wie du schon sagst, ein Schritt nach dem anderen. Sag, eine Frage habe ich und zwar ich sehe ganz oft, dass viele Blogs nach kurzer Zeit scheitern, sage ich jetzt mal also im Sinne von, sie werden nicht weitergeführt oder die Leute verlieren die Lust daran. Denkst du, dass das eine Mindset Sache sein könnte?

[00:16:59.400] - Olga

Ja, und ja. Es kommt drauf an, mit welchem Ziel haben diese Menschen ihren Blog z.B. gestartet. Viele starten ja tatsächlich damit, ich arbeite den sieben Punkte Plan meines Business Coaches ab und der

sagt drei Blogartikel sollen auf deinem Blog sein, die sollen episch sein, die sollen diese Struktur haben, die sollen diese Keywords haben und dann passt das schon, dann kommen die Leute automatisch für immer zu dir. Es ist ist auch ein netter Glaubenssatz. Hat vielleicht mal früher funktioniert, du weißt da vielleicht noch ein bisschen mehr darüber. Die Zeiten sind vorbei, all diese Dinge, aber das ist glaube ich tatsächlich eines der Dinge, die passieren, warum sterben diese Blogs, weil einfach eine Fehlinformation mal da war und die Personen sich quasi danach gar nicht aktuelles Wissen geholt haben. So, weil heute eben Blogs ja anders funktionieren und Google anders funktioniert, deine Leser anders funktionieren und...

[00:18:14.600] - Janneke

Der Wettbewerb ganz ein anderer ist, das Internet sich verändert hat.

[00:18:14.600] - Olga

Ja voll, Content hat sich verändert.

[00:18:20.500] - Janneke

Alles ist anders im Internet.

[00:18:24.000] - Olga

Es ist alles anders, genau. YouTube kam dazu, niemand will mehr lesen. Ach all diese Dinge genau. Ich glaube tatsächlich, dass eins davon ist möglicherweise dieser Punkt von veraltetes Wissen, wird heute noch weitergegeben oder irgendjemand hat eben 2011 seinen Blog gestartet, nannte es Blog, aber es ist eigentlich irgendwie fester Content, der halt nie wieder weiter geführt wurde. Das andere ist sicherlich auch ein Mindset Thema und das kann ganz vielschichtig sein. So okay gut, jetzt habe ich schon all mein Wissen raus gegeben, ich weiß gar nicht, worüber ich noch bloggen soll. So ging es mir am Anfang z. B., ich habe eigentlich meine sechs wichtigsten Dinge rausgegeben, was soll ich denn noch schreiben? Ja, gut, inzwischen sind halt noch hundert weitere dazu gekommen und ich habe so viele Ideen auf meiner to write list, weil plötzlich dieser Boom losging bei mir, von hey, es gibt so viel, was ich noch weitergeben möchte, so viele Geschichten, die ich noch erzählen möchte, aber dieses, ich weiß gar nicht, was ich schreiben soll, ist sicherlich ein Mindset Thema, ich weiß nicht, es interessiert sich sowieso keiner dafür, ist sicherlich ein Mindset Thema und du als Zahlenmensch würdest sagen. Hör mal, wenn du nicht weiter machst, wird Google nicht auf dich aufmerksam, also zwei Seiten immer einer Medaille. Ich traue mich nicht oder es kommt ja eh keiner zu mir, weil es interessiert keinen, ist so der Mindset Teil und der Zahlen Teil sagt, wenn du nicht weiter machst, ist der Algorithmus quasi nicht in der Lage zu dir über die Suche zu kommen, all diese Dinge. Genau, was gibt es noch, ist es ein Mindset Thema, wenn man mit Bloggen aufhört, ganz oft ja, ganz oft ja und manchmal vielleicht auch nicht. Manche Leute tatsächlich sagen, ja gut, jetzt habe ich das auch mal versucht, ist nichts für mich, ich mache doch lieber YouTube.

[00:20:34.900] - Janneke

Was okay ist, also dieses Ausprobieren ist glaube ich auch ganz wichtig. Ich habe auch so viele Dinge ausprobiert, aber ich glaube dieses, ich würde gerne, aber ich kann nicht oder irgendwas hält mich davon

ab, kann ich mir gut vorstellen oder auch ich denke gerade an den vor dem Blog Start eigentlich fast noch, gibts ja auch so der Klassiker ist, ich bin noch nicht Experte genug. Ich muss noch ja, das und das Wissen aneignen, das ist wahrscheinlich auch ein Mindset Thema oder?

[00:21:07.500] - Olga

Absolut ich bin noch nicht Experte genug, das hatte ich übrigens auch ja, oh Gott, ich kann mich doch nicht Expertin, ich kann mich nicht Unternehmerin nennen, ich kann doch, ich kann doch, ich kann doch, ich bin das ja noch gar nicht und auch da, liebevoll zu mir selbst sein, in die Rolle reinwachsen, Schritt für Schritt gehen und mir vielleicht auch Feedback holen von Menschen, die dort sind, wo ich gerne hin will zum Beispiel. Pass auf, von wem du Feedback holst und von wem du es nimmst auch. Hol dir Feedback und ja dieses an mich selbst Glauben, das fällt so oft schwer und deswegen ist so eine Gruppe um mich, so einen Rahmen um mich meiner Meinung nach ganz wichtig. Wir sind ja doch soziale Wesen, auch wenn wir daheim vorm Computer sitzen und rein tippen ist es ganz schön, wenn man, wenn eben dieses Feedback zurückkommt, hey ich habe das gern gelesen, was du geschrieben hast. Dafür musst du halt den Veröffentlichen Button gedrückt haben. Vorher diesen Gedanken gehabt haben, okay, auch wenn ich mich jetzt nicht hundertprozentig als Expertin fühle und auch wenn nicht all meine Wände voller Zertifikate hängen, darf das jetzt raus, weil es mir wichtig ist.

[00:22:32.700] - Janneke

Ja und ich glaube auch, dass oder ich weiß, dass der Blog einfach ein sehr gutes Medium ist, um erstens den Experten Status nach außen hin aufzubauen aber auch nach innen hin. Also mit jedem Blogartikel, den du schreibst, lernst du mehr dazu und bist dir auch selber deines Expertenstatus mehr bewusst oder deines Expertenwissens. Gerade, wenn dann auch das Feedback schon kommt, wenn dann kommt, "Boah, das wusste ich gar nicht. Danke für den Tipp" und ich merke es bei mir dann auch ganz oft, wenn ich mir denke, ach so, ich habe mir gedacht, das ist eh ganz klar, weil wir halt die Experten sind und da hilft der Blog auch uns das vor Augen zu führen, dass wir eben dieses Wissen haben.

[00:23:19.200] - Olga

Absolut so so wichtig, was du auch sagst. Ganz oft liegt ja im Banalen in Anführungsstrichen der größte Mehrwert, weil nur weil ich weiß, wie Journaling funktioniert, bedeutet das nicht, dass alle es wissen und das war tatsächlich so ein Mindset Thema bei mir, hä das ist doch quasi Allgemeinwissen, das kannst du überall nachlesen, warum musst es bei mir nachlesen. Aber ja klar, wenn ich jeden Tag darüber berichte, hey, ich bin gerade dabei in mein Journal reinzuschreiben und ich starte immer mit Dankbarkeit und ich gehe dann in das Thema Intention, Manifestationen und Erfolge, worauf bin ich stolz. Das war, für mich war das so Allgemeinwissen und viele wollten aber bitte dieses Allgemeinwissen dringend dringend haben, weil sie vorher nie, was davon gehört hatten und sie wollten es gern von mir und das mal zu sehen und akzeptieren und zu verstehen, das, was für mich Allgemeinwissen, banal, wie auch immer ist, könnte für jemand anderen mal genau der Mehrwert sein, den er oder sie gerade braucht.

[00:24:34.700] - Janneke

Sag, wenn ich jetzt sowas entdecke bei mir, wenn ich sage okay, ich habe jetzt einen Glaubenssatz entdeckt, der irgendwie tief in mir drin steckt, den ich gerne beheben möchte oder an dem ich arbeiten möchte, wie mache ich das?

[00:24:51.800] - Olga

Du, da gibt es so viele Wege und Methoden und wenn du den schon entdeckt hast, hast du ja schon den wichtigsten Schritten getan meiner Meinung nach.

[00:25:00.300] - Janneke

Absolut, weil das ist nicht einfach nämlich.

[00:25:03.100] - Olga

Ganz oft, genau, ganz oft halten wir das, was unsere Gedanken uns ja sagen und Glaubenssätze sind Sätze, die wir glauben, also irgendwelche Gedanken und unsere Realität zu hinterfragen, quasi uns überprüfen zu wollen, das ist ja schon mal mega gefährlich für dein Unterbewusstsein und das will dich da nicht hin lassen, deswegen, es ist alles wahr, was ich glaube, ich bin noch nicht Expertin genug, deswegen kann ich da auch noch nicht auf veröffentlichen klicken. Das ist die absolute Wahrheit so in dem Moment und dann dieses zu sehen, okay gut, das erscheint mir eine Blockade, ein Glaubenssatz zu sein, ein Mindfuck zu sein, wie auch immer du das nennst, die vielleicht irgendwie ein bisschen seltsam ist, nicht zu mir passt und ich brauche es auch gar nicht, das ist mir hinderlich, das was mir wichtig ist raus zu geben und das ist das allererste, ich sehe dich an lieber Glaubenssatz und vielleicht schreibst du ihn auf und verbrennst ihn. Vielleicht redest du mit jemandem darüber und sagst heute mal, schau mal, was mir jetzt plötzlich hoch kam. Ja, ich bin keine Expertin, hat mein Gehirn mir gesagt und sobald es ausgesprochen ist, hilft es tatsächlich schon einfach, weil dein Kopf dann versteht, auch ein ganz seltsamer interessanter Gedanke hier, der zu mir kam, ich bin keine Expertin und dann kannst du dir nämlich aufzählen, all die Gründe, die dafür sprechen, dass du sehr wohl eine bist oder eben du gehst in Tools und Methoden hinein. Wenn wir z. B. mit Glaubenssätzen arbeiten, dann arbeite ich sehr gerne mit The Work, wo wir uns vier Fragen stellen, ist es wahr, was mein Kopf mir da gerade sagt? Ist es überhaupt wahr? Und dann kann ich feststellen, genau dasselbe, nö, ich habe da irgendwie etliche Zertifikate, ich habe so viel Erfahrung, ich glaube es ist gar nicht wahr. Zu spüren, okay wie reagiere ich und was passiert, wenn ich das glaube, diesen Gedanken von, ich bin keine Expertin. Dem auch mal Raum zu geben, diese ganzen Ängste und Widerstände und diesen Schmerz und den Druck anzusehen. Hey, ich setze mich unter Druck. Ich denke, ich bin nicht gut genug, ich vergleiche mich dann ständig mit anderen. Ich veröffentliche nichts, ich schreibe immer noch mal was um, ich schreibe noch immer was dazu, ich habe Angst, was zu vergessen, ich traue mich nicht irgendwie was raus zu geben, ich traue mich noch nicht mal Feedback einzuholen, weil das könnte negativ sein. Ich zeige dann gar niemandem meine Arbeit, obwohl ich seit drei Wochen daran arbeite, weil es so viel Angst und Sorge bereitet. Dem mal Raum zu geben, was sind all die Gedanken und Reaktionen, was kommt hoch, was kommt hoch, was kommt hoch, was liegt darunter und vielleicht erinnern wir uns dann, ah das war wie damals, als ich im Studium diese Arbeit eingereicht habe und der Prof sagte, hören sie mal, aber wissenschaftliches



Arbeiten funktioniert ein bisschen anders, als das, was sie mir abgegeben haben. Und vielleicht erinnerst du dich an noch was anderes, was noch weiter zurückliegt, so kurz vorm Abi als ich die Präsentation halten sollte, die große und kein Wort heraus kam und eigentlich hatte ich mich vorbereitet, aber irgendwie hat es nicht funktioniert und dann hatte ich irgendwie nur drei Punkte mit Ach und Krach gekriegt, weil ich drei Wörter raus bekommen habe. Dann kommen vielleicht diese Geschichten hoch und dann zu schauen, wer wärst du ohne den Gedanken? Wer wärst du, wenn du nicht mehr glauben würdest heute und das kannst du auch. Echt in in meiner Kinder- und Jugendcoach Ausbildung war das dann so eine dicke Fee, die kommt mit einem riesigen Zauberstab nachts, wenn du es gar nicht merkst und du kannst am nächsten Tag den Gedanken gar nicht denken. Es ist nicht möglich, du kannst ihn nicht greifen, einfach nur stell dir mal vor, du kannst es nicht greifen, ich bin keine Expertin. Wer wärst du ohne den Gedanken und dann merkst du, ich wäre ganz locker, ich würde alles veröffentlichen, ich würde den Leuten alles erzählen, was ich weiß und weil ich genau weiß, irgendjemandem wird es schon helfen und derjenige, dem es hilft, der wird bei mir landen und derjenige, den meine Energie ansteckt, der wird mich weiter ausfragen und der wird mehr auf meinem Blog lesen wollen und nicht bei jemand anderem. Wieso sollte ich sowieso bei jemand anderem lesen, weil ich habe schon so viel Wissen angehäuft, ach raus damit. Vielleicht geht's dir dann so, wer wärst du ohne den Gedanken und dann kannst du es auch umkehren, ich bin eine Expertin.

[00:29:54.200] - Janneke  
Spannend!

[00:29:59.100] - Olga  
Was macht das? Oder auch ich werde eine Expertin sein. Jetzt gerade fühle ich mich noch nicht so, aber bald wird es so und bald werden mich Leute Expertin nennen für Mindset. Hätte ich jetzt auch nicht gedacht vor ein paar Jahren, aber plötzlich bin ich Expertin für Mindset und ich fühle mich wohl damit, weil genau das ist es. Und so werde ich vorgestellt von meinem Ausbilder, wenn er mich auf die Bühne holt und ich war so, oh wow, this is really true, it's really happening. So manchmal ja, das ist doch schön, wenn wir diese Schritte auch mal in in so einem Gedankenspiel sage ich mal machen, mit eben Methoden, wie The Work, wenn wir da reingehen und mal kurz so den großen Zeh da reinhalten in dieses Gefühl von wer wäre ich denn ohne. Und was macht es mit mir, wenn ich sage, ich bin sehr wohl eine Expertin.

[00:31:02.400] - Janneke  
Sehr spannend, es ist definitiv nichts Esoterisches, wie ich früher immer dachte, dass ich mir denke, ich denke mir halt oder ich überlege mir, wo ich sein möchte und dann kommt das Universum und ich bin dort, sondern es geht wirklich darum auch zu reflektieren und ja sich mit sich selber zu beschäftigen. Ich stelle mir das oder was du jetzt auch erzählst, du hast sehr viele verschiedene Möglichkeiten aufgezählt, ich stelle mir das nicht ganz so einfach vor, wenn ich das jetzt wirklich alleine machen würde, oder? Sagst du, kann man das alleine machen oder braucht man da jemanden wie dich, einen Coach, der einen dabei unterstützt?

[00:31:36.200] - Olga

Mit Sicherheit kannst du viele Schritte alleine gehen. Mit Sicherheit. Ich hatte ja einen sehr sehr großen Mindfuck, nämlich ich muss alles alleine machen. Habe ich auch lange Zeit gemacht und ich muss ganz ehrlich sagen, wenn du dir Menschen an die Seite holst, dann gehts halt ein bisschen schneller.

[00:31:59.200] - Janneke

Das bisschen würde ich durchstreichen und sagen, es geht viel schneller.

[00:32:01.200] - Olga

Das war, genau, das war ironisch gemeint. Es geht um einiges schneller, es ist der Turbo Boost schlechthin, dich da mit jemand anderem ran zu setzen, weil natürlich deine blinden Flecken, die wird dein Unterbewusstsein immer wieder runter schieben und es wird was vorschieben, was du denkst, dass ist jetzt ein riesen Thema und ich muss mich damit auseinandersetzen und du kannst The Work mega gut zum Beispiel für dich selber machen. Du kannst Klopftechniken, Atemtechniken alles möglich, du kannst alles für dich selber machen und der blinde Fleck wird möglicherweise trotzdem immer vielleicht sogar immer weiter tiefer rutschen, weil du denkst hey, ich hab schon so viel gemacht und das ist dann halt einfach nichts für mich, da bleibt dann dieser Glaubenssatz übrig. Ist halt nichts für mich dieses Bloggen, weil funktioniert ja eh nicht oder was auch immer dann rauskommt und wenn du dir Menschen an die Hand holst und wenn du dir eine Gruppe suchst, einen Coach suchst, ein Gegenüber, das das Ganze spiegelt, ich finde Zoom ja sehr witzig, das spiegelt ja, das zeigt ja alles spiegelverkehrt. Wenn dir das Ganze gespiegelt wird so und du merkst ja genau das genau das, danke das brauchte ich gerade und wir sind ja in einer Mastermind ja und ich bin Mindset Coach und ich setze mich mit Glaubenssätzen auseinander und doch brauche ich diesen Spiegel, dieses Gegenüber, diese Menschen, die mir sagen, hör mal Olga, so gehts nicht. Schau doch mal, schau doch da genauer hin und dann fällts mir auch wie Schuppen von den Augen, weil genau das, wie Schuppen von den Augen, ich weiß es nicht.

[00:33:48.100] - Janneke

Ja das passt schon, wie Schuppen von den Augen.

[00:33:56.800] - Olga

Ja da konnte ich nicht hinsehen, da war mein blinder Fleck und dann brauche ich das Gegenüber, um da nämlich hinzuschauen, um eben darüber hinwegzukommen und ich sag das so schön, ganz oft, früher habe ich immer gesagt, du räumst die Steine aus dem Weg, inzwischen habe ich den Eindruck, du stellst dich auf immer mehr Steine drauf, weil mein heutiges Ich hätte vor fünf Jahren im Lebtage nicht darüber nachgedacht, das zu tun, was ich heute mache und vor vier Jahren hat sich ein Weg geöffnet und ich habe sicherlich auch Steine aus dem Weg geräumt, Steine aus meinem Rucksack geräumt, aber ich habe mich auch auf eine ebene Höhe begeben und hatte plötzlich eine ganz andere Sicht, hatte einen ganz anderen Horizont, hatte einen ganz anderen Blick und durfte ganz neue Dinge kennenlernen. Ganz neue Dinge sehen, ganz neue Dinge auch für mich annehmen, wirklich, ich war so krass im Widerstand. Schon im Studium habe ich gesagt, ich studiere Gymnasial Lehramt, was erzählen die mir da von alternativer Pädagogik, das funktioniert für mich sowieso nicht, um dann zwei Jahre später ein

Montessori-Diplom zu machen an einer freien Schule zu arbeiten und zu sagen ja, so funktioniert Pädagogik, dass jeder Mensch, in dem was er ist so begleitet wird auf dem Schritt, den er gerade bereit ist zu machen und am Ende des Tages mache ich heute nichts anderes. Ja, ich sehe dich an, ich spüre was ist gerade für dich dran, was ist dein Prozess und nehme dich mit auf diese nächste Stufe, auf diese nächste Stufe, auf diese nächste Stufe, denn das ist das Schöne, ja klar, wir sind Baumeister unserer selbst, wenn man Montessori hernehmen will und doch, wenn die Umgebung passt und wenn die Menschen um sich herum passen, wenn die Begleitung passt, dann kommst du eben diesen einen Schritt weiter und bist umhüllt in diese Begleitung. Mit diesem Menschen, die dich eben auch dort sehen wollen, ja. Das ist wie ich angefangen hatte, wenn ich Potenzial sehe, dann macht es mich ganz nervös das stehen zu lassen, dann wünsche ich mir das so sehr für meine Couchees, für meine Klientinnen, dass sie bereit sind, diese Schritte zu gehen, diese Steine aus dem Weg zu räumen oder sich drauf zu stellen und diesen Horizont zu erkennen, was ist da eigentlich noch alles möglich für mich und zu wagen diese Schritte zu gehen und natürlich, wenn ich mich alleine damit auseinandersetze, dann kann es sein, dass die besten (...) an diesem Artikel, an dem ich jetzt seit Wochen herum arbeite. Wenn man bei dir ist und du sagst hey, erzähl doch mal, wie liefs, wie läuft oder wenn man bei mir ist und ich sage, was hat dich denn abgehalten, was waren denn die Gedanken? Wollen wir sie uns anschauen?

[00:37:12.100] - Janneke

Sehr spannend, vielen Dank für den Einblick in dieses Thema Olga, weil es ist definitiv was, was mit dem Bloggen sehr eng zusammenhängt, auch wenn man es nicht gleich merkt oder wenn man eben den blinden Fleck hat auch. Es gibt ja, wenn man jetzt sagt, ich möchte wirklich daran arbeiten in der Gruppe auch daran arbeiten, mit dir auch daran arbeiten, gibts auch eine Möglichkeit oder?

[00:37:40.700] - Olga

Absolut wir können zusammen im Mindset Bootcamp daran arbeiten. Dort schauen wir uns innerhalb von vier Wochen an, wo komme ich her, das worüber ich gesprochen habe, was waren denn meine Themen, wo will ich auch hin und was hält mich eben davon ab. Welchen Weg kann ich gehen, was sind auch die Dinge, die mich heute ausmachen, die richtig gut waren. Oft sind wir immer schön richtig gut darin zu sammeln, wo wir noch nicht gut genug sind und wo wir noch wachsen müssen und wo da noch Schwächen sind und Wachstumspotenzial oder wie auch immer man es nennen möchte. Aber hey, worin bin ich wirklich gut, das ist mein Expertenwissen, das ist meine Expertenstatus, das zu stärken und was war richtig geil in meinem Leben auch was sind meine inneren Antreiber, was hat mir permanent, so wie ich sagte, ich muss alles genau alleine machen, was hat mich aufgehalten eben in mein volles Potenzial zu treten und was ist auch mein innerer Fan, wer sitzt da auf meiner Schulter mit seinem Pompom schwenkend und sagt "Go Olga, go Olga". Es ist ja nicht nur tief tauchen und schmerzhaft und loslassen und dieser Prozess und die Schwere. Es ist auch die Leichtigkeit, die Freude, das dürfen wir aktivieren, um eben weiter zu kommen und das ist das, was wir im Mindset Bootcamp machen, das ist ein Pogramm, wo es zum einen Input gibt von mir, einmal die Woche und zum anderen tatsächlich Coaching Calls, Gruppencoaching Calls, wo wir uns gemeinsam treffen und ich werde ganz oft gefragt, ja, kommt dann immer jeder dran und ich sage nein und jeder der sein Thema bespricht, der bespricht auch dein Thema mit mir. Das ist etwas, was ich in Gruppenprozessen über alles liebe, so, wenn ich mich

nicht traue etwas zu sagen, dann kommt garantiert jemand anderes mit demselben Thema und ich kann das mit auflösen. Das finde ich genial und deswegen freue ich mich mega drauf eine geile Gruppe zu begleiten und ja das Mindset mal aufzuräumen, anzuschauen, hinzuschauen und dich auf die nächste Stufen zu bringen.

[00:40:07.500] - Janneke

Ja und das Potenzial herauszukitzeln, wie du am Anfang schon gesagt hast, dass das nicht irgendwo hinter das Rot ist nicht rot genug oder ich traue mich nicht auf veröffentlichen zu klicken, weil ich bin noch nicht Experte genug versteckt ist, sondern ja, dass das volle Potenzial einfach ausgeschöpft wird und das ist ja auch was, das ich mache, dann begleiten mit dem Bloggen, aber da muss eben vorher oft noch diese Mindset Arbeit gemacht werden, damit man einfach hinausgehen kann mit seinem Wissen.

[00:40:39.900] - Olga

Genau, vorher oder mittendrin oder wo auch immer es gibt immer einen Schritt, wo wir merken okay gut, da, jetzt, let's go.

[00:40:49.000] - Janneke

Absolut, weil man kann auch nach Jahren noch merken, uh da war ja was oder da ist ja was, was irgendwie sich komisch anfühlt und woran ich arbeiten müsste, sollte, möchte.

[00:40:58.520] - Olga

Ja, was jetzt dran ist, angesehen zu werden.

[00:41:04.000] - Janneke

Vielen lieben Dank Olga, dass du uns so mitgenommen hast in deine Welt des Mindsets und uns auch ja so viele Einblicke gegeben hast, ein bisschen aufgeklärt hast, was dahintersteckt und uns die ersten Tipps mit auf den Weg gegeben hast auch. Euch möchte ich danken, dass ihr zugeschaut habt. Ich hoffe, dass euch das Thema auch ja noch länger beschäftigen wird, dass ihr vielleicht den ein oder anderen Glaubenssatz bei euch entdeckt oder euch zumindest mal auf die Suche macht, wo könnten denn Glaubenssätze sein und das ja angeht, vielleicht sogar mit Olga gemeinsam und dann euer volles Potenzial entfalten könnt, bis zum nächsten Mal, bis bald!

[00:41:49.900] - Olga

Danke schön!