

Befreie dein Money-Mindset

Erforsche deine Einstellung zum Thema „Geld“ – und öffne dich für eine neue Beziehung mit deinen Finanzen

Du brauchst:

- Papier & Stift
- Taschentücher
- Ein Glas Wasser
- Einen ruhigen Ort, wo du für dich bist.
- Ca. 45min Zeit
- Einen Geldschein (€50 Schein ist gut) oder deinen momentanen Kontoauszug

1. Schritt:

- Leg den Geldschein / den Kontoauszug vor dir hin und schaue ihn dir in Ruhe an. Atme damit. Bemerke, wie sich dein Körper anfühlt, was für Gedanken aufkommen oder Bilder.
- Sprich jetzt alles laut in deinen Raum aus, was der Geldschein in dir auslöst:
 - Gefühle
 - Gedanken
 - Körperliche Empfindungen / Stress / Sorgen / Existenzängste
 - Was macht das Thema Geld mit dir? Was hat es in der Vergangenheit gemacht?
 - Mit dir fühle ich mich
- Wenn es eine Zeit gab, zu der dir Geld zu schaffen gemacht hat, dann lade auch die Person, die du damals warst, also dein Jüngerer Selbst ein, sich hier zu zeigen. Gib diesem Jüngerer Selbst jetzt die Möglichkeit, sich alles von der Seele zu reden, was es zu dem Thema Geld zu sagen hat.
 - Gefühle
 - Gedanken
 - Körperliche Empfindungen / Stress / Sorgen / Existenzängste
 - Was macht das Thema Geld mit dir? Was hat es in der Vergangenheit gemacht?
 - Mit dir habe ich mich gefühlt...

Erlaube dir in dieser Zeit einfach mal, dass sich alles zum Thema Geld in dir zeigen und rausgelassen werden kann, indem du es laut aussprichst.

Wenn du leer bist oder einfach alles gesagt ist und dir nichts mehr einfällt, dann gehe über zum nächsten Schritt.



2. Schritt: Frage dich (& dein Jüngerer Selbst) jetzt:

- Was hättest du gebraucht von dem Geld?
- Was hast du dir eigentlich gewünscht?
- Was sind die eigentlichen Sehnsüchte? Bedürfnisse? Wünsche?

Sprich es erst laut aus und dann schreibe es auf. Danach gehst du über zum nächsten Schritt.

3. Schritt: schreibe diese Sehnsüchte / Bedürfnisse / Wünsche um:

Zum Beispiel:

- Du hilfst mir, zu reisen, tolle Abenteuer zu erleben.
- Du hilfst mir, freiere Entscheidungen treffen zu können.
- Du hilfst mir, wertzuschätzen und tolle Geschenke zu machen.
- Du hilfst mir, gesünder zu sein, gesündere Entscheidungen treffen zu können.
- Geld hilft mir, meinen Schatten zu sehen und ihn ins Licht zu bringen
- Du hilfst mir, zu erkennen, dass ich mich nach Nähe sehne.
- Du hilfst mir, zu erkennen, dass ich frei lieben möchte.
- Du hilfst mir, zu lieben.
- Du hilfst mir, großartig zu sein.
- Du hilfst mir, voll in meiner Kraft zu stehen.
- Du hilfst mir, meine Lebenslust und meinen Lebensdurst zu erkennen!

Was auch immer für dich stimmt, schreibe es auf. Und dann gehe über zum nächsten Schritt.

4. Schritt:

Hier schauen wir uns jetzt die Glaubensmuster an, die wir bezüglich Geldes in uns tragen:
Vervollständige die folgenden Sätze:

- Geld ist
- Wenn ich Geld habe, dann bin ich
- Reiche sind

(z.B. arrogant, überschwänglich, verschwenderisch, unerreichbar, unrealistisch, ein Arschloch, die Familie wird neidisch und keiner will mehr was mit mir zu tun haben)

Schreibe auch sonst noch sämtliche Sprüche auf, die du über Geld kennst.

(z.B. Geld regiert die Welt, Geld wächst nicht auf Bäumen, Geld ist nicht alles,...)

Dann gehe über zum nächsten Schritt.



5. Schritt:

Jetzt kommt der Umkehrschluss von den Sätzen, die du eben ergänzt hast.

D.h. wenn Geld ... ist, Reich ... sind, Ich, wenn ich Geld habe ... bin, dann hilft mir wenig Geld zu haben, dabei ...

(z.B.: ein besserer Mensch zu bleiben, abstinenz zu bleiben, spirituell zu sein, erreichbar zu sein, realistisch, auf dem Boden, nicht liebenswert zu sein, nicht die Weltreise zu machen, mir nicht das teure Auto zu kaufen – also vielleicht umweltfreundlicher oder weniger überschwänglich zu sein ...)

Dann gehe über zum nächsten Schritt:

6. Schritt: Jetzt wird es lustig! Ersetze jetzt in den ganzen Sätzen von Schritt 4 und 5, das Wort „Geld“ durch ein anderes Wort, z.B. das Wort „Sonne“ oder „Teppich“

(z.B. „Der Teppich ist die Wurzel allen Übels“, „Menschen, die viel Sonne haben, sind arrogant und oberflächlich. Überhaupt sind Menschen mit viel Sonne egoistisch.“)

7. Schritt: Und nun, schreibe einen Dankesbrief an das Geld mit den Punkten von Schritt 3. Natürlich kannst du auch alle weiteren Erkenntnisse oder positiven Dinge in diesen Brief einfließen lassen.

„Liebes Geld, ich danke dir dafür, dass du ...“ (z.B. „es mir ermöglicht hast, Australien zu bereisen“, „mit meinen Freunden lecker Essen gehen zu können“, „mir das Auto kaufen zu können, dass ich mir gewünscht habe“, „meiner Freundin das Geburtstagsgeschenk zu schenken“, „so so und so besuchen fahren zu können“)

Und notiere in diesem Brief auch, wie du dich in diesen Situationen gefühlt hast (z.B. frei, voller Liebe, großzügig, glücklich, dankbar, berührt, kraftvoll, wow ...)

Wie fühlst du dich jetzt? Was hat sich für dich verändert oder sich geöffnet?

Was hast du über dich in dieser Übung gelernt?