

Ivonne Senn

Lass uns über **Geld** sprechen

13 revolutionäre Ideen für einen
entspannten Umgang mit deinen Finanzen



Lass uns über Geld sprechen.

**13 revolutionäre Ideen für einen
entspannten Umgang mit deinen Finanzen**

von Ivonne Senn

Text Copyright © 2014 Ivonne Senn
Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen!

1. Du bist nicht dumm
2. Das Ziel ist das Ziel
3. Das richtige Gleichgewicht
4. „Ich hatte doch noch fünfzig Euro ...“
5. Jetzt mal ehrlich
6. Das hast du dir verdient?
7. Du kannst dich nicht reich sparen
8. Gedanken einer Diva
9. Bei Geld hört die Freundschaft auf
10. Geld verdirbt den Charakter
11. Über Geld spricht man nicht
12. Geld regiert die Welt
13. Wie verdient man mehr Geld?

Und nun?

Herzlich Willkommen!

Wer sich für meinen Newsletter angemeldet hat, weiß, dass ich in ihm regelmäßig Tipps und Übungen zu den Themen gebe, um die sich mein aktueller Blog dreht.

In den letzten zwei Jahren ist da so einiges zusammengekommen, und immer wieder wurde ich gefragt, wie man denn an die alten Newsletter rankommt.

Jetzt kann ich sagen: über dieses Büchlein.

Eine Sammlung meiner beliebtesten und interessantesten Blogbeiträge inklusive aller Tipps und Tricks aus den dazugehörigen Newslettern.

So bekommst du einen kleinen Einblick in meine Arbeit als MoneyCoach und kannst auch gleich selber anfangen, die Beziehung zu deinem Geld zu verbessern. Denn was auch immer zwischen dir und deinem Geld schief läuft, es kann wieder gerade gerückt werden. Wie in jeder Beziehung braucht es dazu nur jemanden, der den ersten Schritt macht. Und das hast du jetzt getan.

Also, wollen wir weitergehen? Ich begleite dich.

1.

Du bist nicht dumm

Der Satz, der in fast jedem ersten Gespräch mit meinen Klientinnen fällt, ist: "Ich bin doch nicht dumm." In ihm schwingt immer etwas Verwunderung mit und die leise Frage, wieso man alles im Leben hinbekommt, nur das mit dem Geld nicht.

Und sie haben recht. Sie sind nicht dumm. Sie sind nicht unfähig. Sie sind keine Versagerinnen. Im Gegenteil, sie sind erfolgreiche Geschäftsfrauen, Mütter, Firmeninhaberinnen. Die nur eines verlernt oder nicht gelernt haben: mit Geld richtig umzugehen. Und was haben sie nicht alles versucht: Haushaltsbücher führen, Budgets aufstellen, Dispokredit auf null setzen, Kreditkarten zerschneiden, sich auf Geldausgabediät setzen. Und trotzdem funktioniert es nicht.

Mir ging es genauso. Es hat mich in den Wahnsinn getrieben. Ich habe mir den Kopf darüber zerbrochen, wo der Fehler in meinem System ist. Und als ich ihn nicht gefunden habe, kam die Scham. Das Gefühl, unfähig und ungenügend zu sein. Zu dumm, um mit dem guten Geld, das ich verdiente, ordentlich umgehen zu können. Und mit der Scham kommt die Maske. Das Vortäuschen, das alles in Ordnung ist. Während man nachts wach liegt und nicht schlafen kann vor lauter Angst, was werden soll.

Und mit der Angst kommt das Vermeiden. Man lässt Rechnungen ungeöffnet liegen und schaut sich seine Kontoauszüge nicht mehr an. Man zahlt mit EC-Karte und drückt die Daumen, dass sie gedeckt ist.

Man verdreht das Law of Attraction und denkt, wenn ich nur so lebe, wie ich gerne leben würde, wird der Rest sich schon fügen.

Doch nichts fügt sich. Also rappelt man sich wieder auf, versucht es erneut mit Haushaltsbuch, Budget, Geldausgabediät ... und alles geht von vorne los.

Was wir in diesem Zustand nicht erkennen, ist, dass es so gar nicht funktionieren kann. Weil wir versuchen, einem Gefühl mit dem Verstand beizukommen. Doch in so einem Wettstreit gibt es nur Verlierer – nämlich uns. Es ist, als versuchten wir, Wasser ohne Hitze zum Kochen zu bringen – ein Vorhaben, das von vornherein zum Scheitern verurteilt ist.

Was müssen wir also anders machen, um unser finanzielles Chaos ein für alle Mal zu entwirren? Wir müssen beide Seiten der Gleichung betrachten und beachten – die rationale und die emotionale. Und die emotionale Seite zuerst.

Geldverdienen und Geldausgeben sind höchst emotionale Vorgänge. Wie viel ich verdiene, bestimmt meinen Wert in der Gesellschaft, in der ich mich bewege, meine Position in der Firma, die Güte meiner Arbeit und Fähigkeiten. Die Höhe des Verdienstes kann ein Lob oder ein Schlag ins Gesicht sein. Kein eigenes Einkommen zu haben, weil man sich z. B. zu Hause um die Kinder kümmert, hat schon so manches Selbstbewusstsein zerstört. Doch umgekehrt gilt es genauso: Ein hohes Gehalt kann uns dazu treiben, kaum erfüllbare Erwartungen an uns zu haben. Auf keinen Fall jetzt einen Fehler machen. Immer über einhundert Prozent geben, auch wenn das gar nicht möglich ist. Wir bauen einen enormen Druck auf und laufen Gefahr, daran zu zerbrechen.

Das Geldausgeben ist ebenfalls gefühlsgesteuert. Wir geben Geld für Dinge aus, die wir benötigen. Strom, Wasser, Miete, Heizung, Internet, Telefon, Handy. Lebensmittel, Kleidung, Waschmittel, Benzin. Medikamente, Ärzte, Brillen, Kontaktlinsen. Manche dieser Ausgaben tätigen wir gerne, bei anderen gilt das Motto “Augen zu und durch” und wieder andere Ausgaben ärgern uns sogar.

Dazu kommt das Geld, das wir für Sachen ausgeben, die wir nicht benötigen, die uns aber ein gutes Gefühl geben. Zumindest kurzfristig. Der Wein zur Belohnung nach einem stressigen Tag, die Bluse, deren Farbe uns so frisch aussehen lässt, die Jeans, die einen tollen Hintern macht. Bunter Nagellack gegen trübes Wetter, roter Lippenstift für mehr Sex-Appeal, die tolle Creme, die uns über Nacht jünger aussehen lässt.

Jeder finanziellen Transaktion liegt ein Gefühl zugrunde. Und erst wenn wir die emotionalen Gründe dafür kennen, warum wir mit unserem Geld so umgehen, wie wir es tun, können wir rational entscheiden, ob wir das so weitermachen möchten oder nicht. Diese Erkenntnis hat meine Art, über Geld zu denken, von Grund auf verändert. Ich bin der Beweis dafür, dass wir alle, die wir Probleme mit unseren Finanzen haben, nicht zu dumm sind. Mit Geld umzugehen ist eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Es ist wie Fahrrad fahren. Du musst erst lernen, dein Gleichgewicht zu halten, bevor du alleine fahren kannst. Aber wenn du es einmal gelernt hast, wirst du es nie wieder vergessen.

Der Tipp

Ich weiß, dass ich nicht dumm bin – und doch weiß ich aus eigener Erfahrung auch, dass man tief drinnen an sich zweifelt, wenn man mit seinem Geld nicht hinkommt. Man glaubt, der einzige Mensch auf der Welt zu sein, der diese Schwierigkeiten hat. Denn im Gegensatz zu Figurproblemen sieht man einem Menschen meist nicht an, dass er mit seinem Geld nicht umgehen kann. Und so schaut man sich um und denkt, alle Freundinnen, Kolleginnen, Bekannte bekommen das prima auf die Reihe, nur man selber ist eine totale Versagerin.

Aber was glaubst du, sehen deine Kolleginnen, Freundinnen und Bekannte, wenn sie dich anschauen? Ich kann gar nicht zählen, wie oft ich seit meinem "Coming-out", also der Eröffnung meiner Coachingpraxis und meines Blogs, den Satz gehört habe: "Also dass du damit Probleme hast, hätte ich ja nie gedacht." Ich war genauso gut darin wie du, meinen "Makel" zu kaschieren.

Der Satz, den ich am zweithäufigsten höre, wenn ich von meiner Arbeit erzähle, ist übrigens: "Gibt es wirklich Menschen, die so etwas brauchen?" Und wenn ich dann erkläre, welche Menschen zu mir kommen, folgt zu 99 %: "Ach so, ja, diese Probleme habe ich auch."

Was ich damit sagen will: Du bist nicht allein. Da draußen sind Tausende, denen es genauso geht. Aber du musst nicht mehr dazugehören, wenn du nicht willst. Du kannst heute auf den Tag anfangen, etwas anders zu machen.

Deshalb lade ich dich zu einem kostenlosen Kurzcoaching ein: Schicke mir per E-Mail an hallo@ivonnesenn.de die Frage, die dir zu deiner

Situation am meisten unter den Nägeln brennt, und du bekommst von mir eine ausführliche Antwort, wo du ansetzen kannst, etwas zu verändern.

Übung

Schreibe dir eine Woche lang jeden Abend drei Dinge auf, die du gut gemacht hast.

Was mögen deine Freunde, deine Familie, deine Kollegen an dir? Was fällt dir leicht, was anderen schwerfällt? Wobei hast du dich richtig gut gefühlt, wann bist du am lebendigsten? Vergiss dabei nicht die Kleinigkeiten – vielleicht bist du beim Wutanfall deines Kindes ruhig geblieben, hast einer Kollegin mit dem Computer geholfen oder konntest das Problem eines Kunden schnell und unbürokratisch lösen.

Diese Übung schärft deinen Blick für die vielfältigen Verknüpfungen in deinem Leben und stärkt damit dein Verständnis dafür, welche wichtige Rolle du in diesem Netzwerk einnimmst. Damit du siehst, dass du nicht dumm bist – und damit du dich über das nächste Lob, den nächsten Erfolg wirklich freuen kannst.

2.

Das Ziel ist das Ziel

Ich glaube nicht, dass man bei der NASA damals gesagt hat: "Wir haben hier so viel Zeug herumliegen, mal sehen, was wir daraus basteln können." Und Jahre später: "Ach, sieh an, eine Rakete. Die könnten wir ja eigentlich mal abfeuern. Hat jemand Lust, mitzufahren? Armstrong, Aldrin, wie wär's, habt ihr Zeit? Keine Ahnung, wohin es geht, aber wird bestimmt lustig." Und weitere Monate später "Ich fasse es nicht, Jungs, guckt mal, die sind auf dem Mond."

Nein, irgendwer hatte den Traum, auf dem Mond zu landen, hat sich diesen Traum zum Ziel gesetzt und dann alle notwendigen Schritte unternommen, um es zu erreichen. War es zu Anfang ein "realistisches" Ziel? Für die Mehrheit der Bevölkerung nicht, aber für ein paar wenige schon. Und diese wenigen Menschen haben sich durch nichts von ihrem Weg abbringen lassen.

Genau diese Einstellung brauchst du, wenn du finanziell erfolgreich sein willst. Du setzt dir ein Ziel und schaust, wie du es am besten erreichst. In vielen anderen wichtigen Bereichen unseres Leben ist dieses Vorgehen für uns ganz natürlich. Du willst studieren – also machst du erst einmal dein Abi. Du willst Arzt werden, also studierst du erst einmal Medizin. Du willst eine neue Arbeit – also schreibst du erst einmal eine Bewerbung. Nur beim Geld glauben viele, es würde ihnen einfach so passieren. Würde ihnen zugeteilt werden. Von irgendjemandem, der die Macht

dazu hat. Weil er Chef ist. Oder Kunde. *(Ha. Du bist auch manchmal Kunde. Du hast also auch die Macht, jemandem Geld zuzuteilen.)*

Aber auch Geld ist ein Ziel, das du nur erreichen kannst, wenn du es dir setzt.

Die Frage, die du dir stellen musst, lautet also nicht: "Wie viel Geld kann ich in meinem Job verdienen?" Sondern: "Ich will 5.000 Euro verdienen – wie schaffe ich das?" Denk dabei über den Tellerrand hinaus. Beziehe deine Talente, Fähigkeiten, Hobbys, Interessen mit ein. Mach es wie die Jungs von der NASA: Lass dich nicht von der vermeintlichen "Realität" aufhalten. Diese Realität ist nämlich eine, in der es viele, viele Menschen gibt, die pro Tag 10.000 Euro verdienen. Und viele, viele Menschen, die nicht mal in einem Jahr auf diese Summe kommen. Die "Realität" bietet jedem den Spielraum, den er sich zutraut.

Vielleicht überfällt dich auf dem Weg dahin die Angst, es nicht zu schaffen. Oder die Angst, von anderen für dein Streben verurteilt zu werden. Die Angst, das Ziel zu hoch oder zu niedrig angesetzt zu haben.

Aber weißt du was? Nur weil du es im ersten Anlauf nicht packst, heißt das nicht, dass du es niemals schaffst. Nur weil andere dich verurteilen, bedeutet das nicht, dass sie recht haben. Und nur weil du dir ein Ziel gesetzt hast, heißt das nicht, dass du es nicht jederzeit korrigieren kannst. Schließlich ist es DEIN Ziel.

Der Tipp

"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert."

Das hat mein Lieblingswissenschaftler Albert Einstein mal gesagt, und wie immer hat er recht. Und die oder der Einzige, der etwas ändern kann, bist du. Nicht dein Chef, nicht deine Kunden, nicht deine Kollegen, nicht dein Partner. Vielleicht wirkt es auf den ersten Blick bequemer, wenn man die Verantwortung an jemand anderen abgeben könnte. Aber spannender und erfüllender ist es, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Legen wir gleich damit los!

Wie ich oben geschrieben habe, lautete die Frage, die du dir stellen musst, nicht "Wie viel Geld kann ich in meinem Job verdienen?", sondern "Ich will 5.000 Euro verdienen, wie schaffe ich das?" Diese Umformulierung ist aus psychologischer Sicht sehr wichtig. Unser Gehirn ist so gepolt, dass es immerzu nach Lösungen sucht. Wir kennen das, wenn wir nachts nicht schlafen können und uns die unglaublichsten Gedanken durch den Kopf gehen – nach Lösungen zu suchen ist der Schnuller des menschlichen Gehirns. Für die Frage "Wie viel Geld kann ich verdienen?" gibt es aber keine Lösungen, wenn wir einmal voraussetzen, dass Lösungen etwas sind, das wir in Angriff nehmen und umsetzen können. Deine Gedanken werden sich nur um Zahlen drehen. Darum, was deine Kollegin vielleicht verdient, was der Branchenreport sagt, welchen Einfluss der Weltmarkt hat ... sinn- und ziellose Gedanken.

Ganz anders die Fragestellung: "Ich will 5.000 Euro verdienen, wie schaffe ich das?" Hier fängt dein

Gehirn an, wirklich lösungsorientiert zu denken.
Welche Talente, Fähigkeiten, Interessen hast du?
Welche Überschneidungen gibt es zu deiner aktuellen Tätigkeit, zu deiner Wunschtätigkeit? Was müsstest du tun, um die Ideen umzusetzen? Welche Schritte sind dazu erforderlich? Bei einer solchen Aufgabenstellung blüht das Gehirn förmlich auf.

Dazu habe ich eine kleine Übung für dich:

Nimm dir einen Zettel und schreibe oben in die Spalten alle Themen, die dich interessieren. Schreibe dann in die Zeilen alle Talente, die du hast. Und nun kreuze an, welche Talente und Interessen miteinander korrelieren. Denke von da aus weiter, was sich daraus machen lässt.

Bei mir sähe das zum Beispiel so aus:

Interessen:	Sprachen	Hunde	Bücher	Coaching	Reisen
Fähigkeiten:					
Schnellesen			x		
Schreiben	x	x	x	x	x
Unterrichten		x		x	
Übersetzen	x		x		x
...					

Ideen, die sich daraus generieren lassen:

Schnellesen + Bücher = Gutachten für Verlage erstellen

Schreiben + Coaching = Coachingkolumne schreiben

Schreiben + Reisen = Reiseberichte verfassen.

Unterrichten + Hunde = Hundetraining anbieten

Übersetzen + Bücher = Übersetzerin

Übersetzen + Coaching = Übersetzerworkshops ausrichten

etc.

Setz deiner Fantasie in diesem ersten Schritt keine Grenzen. Lass selbst die absurdesten Kombinationen zu. Du interessierst dich für Oldtimer und kannst gut backen? Schreib "Torten in Autoform backen" auf. Du liebst Hochzeiten und Scrapbooking? Daraus könnten individuelle Hochzeitsalben werden. Du kennst dich mit Antiquitäten aus und reist gerne? Vielleicht wärst du ein guter Antiquitätenscout.

Sobald du einmal angefangen hast, deinen Geist für neue Ideen zu öffnen, werden anfangs immer mehr dazu kommen. Also lass den Zettel irgendwo liegen, wo du schnellen Zugriff auf ihn hast, und notiere im Laufe der ersten Woche alles, was dir noch in den Sinn kommt. Nach einer Zeit wirst du feststellen, dass dir einige Ideen öfter durch den Kopf gehen, dass dir zu ihnen weitere Aspekte einfallen und sie immer mehr Gestalt annehmen. Wenn du daran denkst, sie wirklich in die Tat umzusetzen, verspürst du eine leichte Aufregung, ein inneres Kribbeln. Das sind die Ideen, die du weiterverfolgen solltest, denn sie haben das Potenzial, dich zu begeistern. Und deine Begeisterung wird andere mitreißen – so wie bei dem Mann, der den Traum von der Mondlandung hatte.

3.

Das richtige Gleichgewicht

Ich erinnere mich noch gut an eines meiner ersten Bewerbungsgespräche nach dem Studium. Die Agentur hatte einen hervorragenden Ruf, das Gehalt stimmte auch, aber die Vorstellungen, die mein potenzieller zukünftiger Chef und ich von meinen zukünftigen Aufgaben hatten, wichen sehr voneinander ab. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Solche Jobs gab es auch damals nicht in Hülle und Fülle, wäre es da nicht vermessen, das Angebot ausschlagen, nur weil die Arbeit mir nicht gefiel?

An diesem Tag gab mein Vater mir einen Rat, an den er sich inzwischen gar nicht mehr erinnern kann, den ich aber seitdem beherzige.

Das Arbeitsleben besteht aus drei Teilen:

1. **Die Arbeit** – die Tätigkeit, die man ausübt.
2. **Das Umfeld** – Kollegen, Chefs, Stimmung, Atmosphäre.
3. **Das Geld** – Gehalt, Zuschüsse, Beteiligungen, Boni.

Diese drei Dinge müssen einigermaßen im Gleichgewicht sein. Eine tolle Arbeit und nette Kollegen können ein etwas geringeres Gehalt wettmachen.

Mehr Geld und große Herausforderungen entschädigen für nicht ganz so tolle Kollegen.

Und ein super Betriebsklima und eine ordentliche Bezahlung können eine Zeit lang über eine langweilige Arbeit hinwegtrösten.

Doch auf lange Sicht funktioniert es nicht, wenn zwischen diesen drei Bereichen ein zu großes Ungleichgewicht herrscht.

Das Gehalt kann noch so gut sein, wenn die Kollegen unsympathisch und die Arbeit unerträglich ist.

Tolle Kollegen wiegen nicht schlechte Arbeit und miese Bezahlung auf.

Und zwischen unmotivierten Leuten bei schlechter Bezahlung herausragende Arbeit zu leisten, ist auf Dauer unmöglich.

Wenn du wissen willst, ob dein Job im Gleichgewicht ist, frag einfach Kopf, Bauch und Herz.

Was sagt dein **Kopf** zu der Bezahlung?

Wie ist dein **Bauch**gefühl, was die Atmosphäre, das Umfeld angeht?

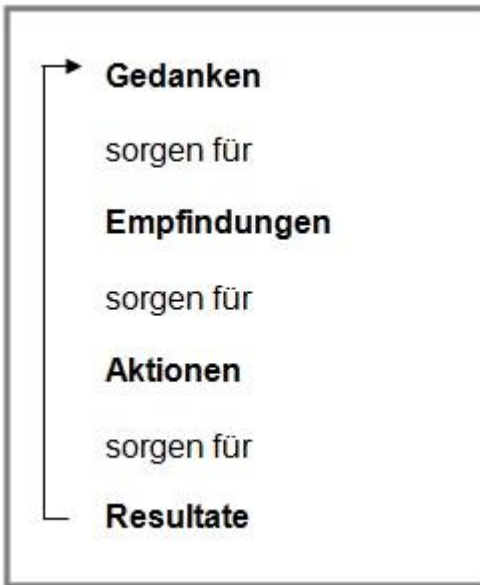
Bist du bei der Arbeit mit vollem **Herzen** dabei?

Wenn die Drei sich nicht einig sind, ist es an der Zeit, etwas zu ändern.

Übung

Wenn dieses Gleichgewicht aus Arbeit, Umfeld und Geld in deinem Job nicht existiert, ist es an der Zeit, zu handeln.

Noch einmal kurz zusammengefasst: Unsere Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen; unsere Gefühle bestimmen, wie wir uns verhalten; und unser Verhalten bestimmt, welches Ergebnis wir erzielen. Dieses Ergebnis ist immer eine Bestätigung unseres Gedankens.



Du denkst zum Beispiel: "Ich verdiene viel zu wenig."

Wie fühlst du dich, wenn du das denkst? Nicht wertgeschätzt, über den Tisch gezogen, nicht anerkannt.

Wie benimmst du dich, wenn du dich so fühlst? Lustlos, wenig engagiert, der Tag zieht sich, die Arbeit bringt keinen Spaß.

Was ist das Ergebnis? Du hast gerade das Nötigste getan, aber keinen Handschlag mehr. Deine Leistung ist nicht überzeugend. Die Kollegen arbeiten nicht gerne mit dir zusammen. Der Chef findet nichts zum Loben.

Fazit: Das mit der Gehaltserhöhung wird nichts, was deinen Gedanken "Ich verdiene viel zu wenig" bestätigt.

Wenn dir also ein Aspekt deines Arbeitslebens überhaupt nicht gefällt, ist der erste Schritt, einen Gedanken zu finden, der sich ein kleines bisschen besser anfühlt als der, den du aktuell hast. Dieser Gedanken muss aber für dich glaubwürdig sein. Von "Ich verdiene zu wenig" zu "Ich habe ein großartiges Gehalt" ist ein viel zu großer Sprung.

Aber wie wäre es mit:

"Ich verdiene eigenes Geld."

"Ich mag meine Kollegen."

"Meine Arbeit macht mir Spaß."

Wie fühlen sich solche Gedanken an? Wie würdest du dich verhalten, welche Ergebnisse kämen dabei heraus?

Das Gleiche funktioniert auch für die anderen beiden Bereiche:

"Ich hasse meine Arbeit."

-> "Ich mag es, Geld zu verdienen."

-> "Meine Arbeit finanziert meine Hobbys."

-> "Ich habe tolle Kollegen."

"Meine Kollegen treiben mich in den Wahnsinn."

-> "Ich kann mich voll auf meine Arbeit

konzentrieren und komme so schneller voran."

-> "Auf meinen Chef ist Verlass."

-> "Ich sammle wertvolle Erfahrungen."

Das ist noch nicht die Lösung für dein Problem, aber der erste Schritt auf dem Weg dahin. Finde einen Gedanken, der besser ist, als der, den du im Moment hast, und schau, was passiert.

*"Wie bekommen Leute einen Job, den sie lieben?
Sie lieben erst einmal den, den sie haben, und jeder merkt
es."*

- Mike Dooley -

4.

„Ich hatte doch noch fünfzig Euro ...“

Es ist wie bei Lorient der Sketch mit dem Streichholzheftchen. Gestern war das Geld noch da, jetzt ist es weg – und du hast keine Ahnung, wohin. Der große Houdini hätte es nicht besser hinbekommen.

Doch das ist keine Zauberei, das ist einfach nur mangelnde Achtsamkeit. Dazu gehört auch, sich montags das Wochenbudget aus dem Automaten zu holen und dann den Rest der Woche alles, was geht, mit der EC-Karte zu bezahlen. Oder mein Lieblingssatz von früher: „Die Jeans kauf ich mir vom Geburtstagsgeld, das ich nächsten Monat bekomme“. Und die Schuhe und die Jacke und die Tasche ... und unversehens steckte ich mal wieder Geburtstagsgeld hoch drei im Schlamassel.

Oder die Überzeugung, im Urlaub mit EC-Karte getätigte Einkäufe werden nicht vom Konto abgebucht.

Wir geben hier etwas aus und da, ohne es wirklich mitzubekommen. Doch genau diese Unachtsamkeit ist es, die uns übers Jahr gesehen das meiste Geld kostet. Nicht die großen Investitionen, das „mal über die Stränge schlagen“, sondern all das, was wir täglich so hinter unserem Rücken kaufen, ohne es wirklich mitzubekommen.

“Ich hatte doch noch fünfzig Euro ...” – wenn du diesen Satz leid bist, sei ab jetzt einfach ein wenig achtsamer. Dein Geld wird es dir danken.

Der Tipp

Einen großen Teil unseres Geldes geben wir achtlos aus. Wir reichen Scheine, Münzen oder EC-Karte über den Tresen, nehmen unsere Ware dafür entgegen und sind dabei in Gedanken ganz wo anders. Geldausgeben ist ein automatischer Prozess geworden. Wie beim Autofahren, wo wir uns manchmal am Ende der Fahrt auch fragen, wie wir eigentlich dorthin gekommen sind. Wenn wir daran etwas ändern wollen, müssen wir aufmerksamer werden. Nur: Wie schafft man das?

Anthropomorphen ist das Zauberwort. Vermenschlichen. Geld ist für uns ein Zahlungsmittel. Eine Sache. Etwas, mit dem wir versuchen, möglichst nur auf rationaler Ebene zu agieren. Aber Bewusstsein braucht Emotionen. Bilder. Ohne Gefühle gibt es keine Beziehung.

Deshalb stell dir vor, dein Geld wäre ein Freund von dir. Wie wäre er? Mann oder Frau? Freund, Bekannter, Kollege? Ist er groß, klein, dick, dünn, lustig, ernst? Wie lange kennt ihr euch schon? Welche Eigenschaften hat er, die dir gut gefallen? Welche Eigenschaften gehen dir auf die Nerven? Wie eng ist eure Beziehung? Was würdet ihr zusammen unternehmen, welche gemeinsamen Interessen habt ihr? Wie würdest du dich fühlen, wenn er in eine andere Stadt, ein anderes Land zöge? Verstehen sich eure Familien oder ist das nur eine Freundschaft zwischen euch beiden? Versuche, dir ein so genaues Bild wie möglich von ihm oder ihr zu machen.

Was das soll, fragst du dich? In dem Moment, wo du deinem Geld einmal ein Gesicht gegeben hast, kannst du es nicht mehr so ignorieren wie bisher. Du kannst nicht einfach an ihm vorbeilaufen. Du kannst es nicht achtlos irgendwo stehen lassen. Du kennst es jetzt. Du wirst mehr darauf achten, wie du mit ihm interagierst. Wem du es anvertraust. Wo du es mit gutem Gefühl zurücklassen kannst. Wenn du diese Übung machst, hast du den ersten Schritt zu einer ganz neuen Beziehung zu deinem Geld getan. Einen Schritt, dessen Folgen du merken wirst. Und selbst wenn du die Übung nicht machst oder ganz doof findest, wirst du beim nächsten Einkauf an der Kasse trotzdem an sie denken. Das ist dann zwar noch kein ganzer Schritt, aber deine Ferse hat sich schon ein wenig vom Boden gelöst.

5.

Jetzt mal ehrlich

In den letzten zwei Wochen hatte ich das Glück, mit einigen Menschen zu sprechen, die mit einem Teil ihres Lebens nicht zufrieden waren. Die eine wollte nur ein paar Kilo abnehmen, der andere stellte sein ganzes Leben inklusive Beruf und Beziehung infrage. Allen gemeinsam war, dass sie behaupteten, keine Angst vor Veränderungen zu haben. Und doch fanden sie wunderschöne, kreative Ausreden, wieso sie das, was sie stört, nicht ändern.

Im Moment ist zu viel Stress.

Das würde meiner Partnerin, meinem Chef, meinen Kindern nicht gut tun.

Ich würde ja, aber mein Mann macht nicht mit.

Wir glauben in diesen Momenten wirklich, dass die äußeren Zwänge uns daran hindern, etwas zu verändern. Doch wenn wir genauer hinschauen, erkennen wir, dass das nicht stimmt. Das Einzige, das uns aufhält, sind wir. Denn wir sehen die Dinge nicht, wie *sie* sind, wir sehen sie, wie *wir* sind.

Und dann glauben wir, dass der Stress uns davon abhält, abzunehmen.

Dann reden wir uns ein, unsere Beziehung, die uns im Moment nicht gut tut, ist immer noch besser, als uns selber wichtig zu nehmen.

Dann haben wir einen Schuldigen, der verhindert, dass wir unsere Träume in die Tat umsetzen – und vielleicht an ihnen scheitern.

Wenn wir uns entwickeln wollen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen. Und die Komfortzone

ist nicht unbedingt die, in der wir uns wohlfühlen. Es ist vielmehr die, die wir gewohnt sind. Die wir kennen. In der wir das Gefühl haben, die Kontrolle zu besitzen. Wir haben Angst, sie zu verlassen, weil wir fürchten, dann zum Spielball der Umstände zu werden. Doch erst wenn wir aus ihr heraustreten, erkennen wir, dass wir in ihr niemals irgendetwas unter Kontrolle hatten. Dass wir erst jetzt selber bestimmen, was wir im Leben wollen.

Wollen wir uns weiter über die Kilos beklagen oder lieber mit ihnen Freundschaft schließen oder gar ihnen endgültig den Kampf ansagen?

Wollen wir weiter aus Angst, dass sie uns verlässt, nach der Pfeife unserer Partnerin tanzen oder uns aus freiem Willen entschließen, sie mit all ihren Macken und Marotten aus vollem Herzen zu lieben?

Wollen wir nur davon reden, etwas zu verändern, oder es einfach tun und riskieren, damit zu scheitern?

Sei ehrlich. Was ist es wirklich, das dich zurückhält?

Der Tipp

Wenn es nicht die äußeren Umstände sind, die dich zurückhalten, was ist es dann? Und wie erkennst du es?

Indem du dir die Frage stellst: "Was dann?"

Es ist nicht der Stress, der dich davon abhält, abzunehmen, mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger Geld auszugeben. Stress wird nicht im Außen produziert. Er ist ein Gefühl, das du durch deine Gedanken in dir entstehen lässt.

Es sind nicht deine Partnerin/der Chef/die Kinder, die dich davon abhalten, in deiner Beziehung/deinem Job etwas zu verändern oder deinen Traum zu verwirklichen. Es sind deine Gedanken, die du dir

über die Reaktionen von Partnerin/Chef/Kindern machst, die dich davon abhalten, etwas zu verändern.

Diese Gedanken nenne ich deine versteckten Saboteure. Versteckt deshalb, weil du dir ihrer nicht bewusst bist. Und genau da kommt die Frage "Was dann?" ins Spiel.

Wenn der Stress weg ist – was dann?

Wenn du eine Entscheidung triffst, die deiner Partnerin/deinem Chef/deinen Kinder nicht gefällt – was dann?

Ich bin hartnäckig. Wenn du mit mir persönlich arbeitest, frage ich dich so lange "Was dann?", bis wir deiner Geschichte auf den Grund gekommen sind. Bis du dir eingestehst, was die Wurzel des Gedankens ist, der dich glauben lässt, äußere Umstände halten dich von irgendetwas ab. Bis du dir gegenüber ehrlich bist. Und wenn du dann wirklich weißt, was dich zurückhält, kannst du von da aus einen neuen Weg einschlagen, eine neue Geschichte erzählen. Eine, in der es dir möglich ist, abzunehmen, Geld zurückzulegen, dich beruflich zu verändern, eine gute Beziehung zu führen, deine Träume zu verwirklichen.

"Was dann?" ist die Frage, die dich einlädt, deine Komfortzone zu verlassen und zu wachsen. Du kannst sie dir auch selber stellen. Aber Achtung: Lass dich nicht von dir hinters Licht führen. Gib nicht auf, wenn es unangenehm wird. Erst ab dem fünften „Was dann“ kommst du der Wahrheit näher. Trau dich. Bleib dran. Es lohnt sich.

6.

Das hast du dir verdient?

Wenn jemand, der abnehmen will, sagt: “Ich bin heute Morgen eine halbe Stunde gelaufen, jetzt hab ich mir erst einmal ein Stück Kuchen verdient”, ist für uns sofort offensichtlich, dass an diesem Bild etwas nicht stimmt. Eine halbe Stunde mühsam die Kalorien abtrainieren, um sie sich dann doppelt und dreifach wieder zuzuführen?

Das ist allerdings nicht alles, was hier nicht stimmt. Denn das, was der Läufer mit den Worten “das habe ich mir verdient” als Belohnung ankündigt, ist keine Belohnung für ihn, sondern eine Bestrafung. Sein Ziel ist es, abzunehmen. Dafür läuft er. Die echte Belohnung dafür ist der Kalorien- und damit Gewichtsverlust. Seine *sogenannte* Belohnung hingegen ist ein Boykott seines eigenen Ziels.

So weit, so eindeutig.

Aber wie steht es mit folgenden Sätzen von Menschen, die Schulden haben – und dazu gehört auch, vom Dispo zu leben:

“Ich wollte mir nur Schnürsenkel kaufen, aber ich war so genervt, da hab ich gleich noch ein Paar Stiefeletten mitgenommen.”

“Nach dem stressigen Tag habe ich mir ein schönes Abendessen in einem guten Restaurant verdient.”

“Gestern hatte ich Streit mit meinem Mann, deshalb bin ich mit den Mädels noch was trinken gegangen.”

“Die Ferien waren total verregnet; um mich aufzumuntern habe ich mir ein paar neue Golfschläger gekauft.”

Das ist das Gleiche wie bei dem Läufer und dem Stück Kuchen. Wenn du Schulden hast oder ständig gegen Ende des Monats von deinem Dispo lebst, “gönnt” du dir nichts, sondern du bestrafst dich. Du gibst in diesem Moment Geld aus, um ein schlechtes Gefühl nicht mehr spüren zu müssen. Du willst nicht genervt, gestresst, trübsinnig sein. Also kaufst du dir etwas in der Hoffnung, dass das schlechte Gefühl damit weggeht. Doch was du dir dadurch eigentlich sagst, ist: “Ich fühle mich schlecht und dafür hab ich einen ordentlichen Klaps auf die Finger verdient.” Das Einzige, was du durch das Geldausgeben in solchen Momenten erreichst, ist, dass du auch diesen Monat wieder deinen Dispo angreifen musst, dass du noch tiefer in die Schulden gerätst.

Wie erkennst aber, ob du dir wirklich etwas verdient hast oder mit dem Kauf nur versuchst, ein schlechtes Gefühl zu übertünchen? Eine einfache Faustregel lautet: Sobald du deinen Kauf rechtfertigst (*“Ich wollte eigentlich nur, aber ...”, “Das war total billig ...”, “Das war das Letzte davon ...”, “Die Verkäuferin sagte auch, das ist genau meine Farbe ...”*) ist er keine Belohnung, sondern eine Bestrafung. Eine wirkliche Belohnung braucht keine Ausreden. Sie ist tatsächlich “wohl verdient”.

Der Tipp

Wenn du Schulden hast – dazu gehören Kreditkartenzahlungen, dein Dispo, die zwanzig Euro, die du deiner Kollegin von der letzten Mittagspause noch schuldest, das noch nicht abbezahlte Auto etc. – dann gehört dein Geld solange nicht dir, bis diese

Schulden beglichen sind. Das heißt, alles, was du dir kaufst und was nicht wirklich notwendig ist, ist keine Belohnung, sondern eine Bestrafung. Weil du dadurch noch länger verschuldet bleibst. Tatsache ist nun einmal, wenn du deine Schulden loswerden willst, musst du weniger ausgeben, als du einnimmst. (Dass es damit alleine nicht getan ist, dazu im nächsten Kapitel mehr.) Und hierbei gilt das alte Sprichwort: Kleinvieh macht auch Mist. Jeden Monat 50 Euro im Tchibogang im Supermarkt ausgegeben macht 600 Euro im Jahr, die du zur Schuldentilgung einsetzen könntest. Jeden Arbeitstag 3,50 Euro für den Coffee to go in der Mittagspause summieren sich auf 725 Euro pro Jahr.

Doch auch wenn du keine Schulden hast, sondern dabei bist, etwas anzusparen, deinen Nettowert zu erhöhen, sind die "Ich hab es mir verdient"-Ausgaben keine echte Belohnung. Sie halten dich von deinem Ziel ab, dir eine Rücklage zu schaffen. Das ist wie mit dem Läufer, der sich nach dem Training das Stück Kuchen "gönnt". So wird er sein Ziel, abzunehmen, nie erreichen.

Heißt das jetzt, dass du dir nie wieder etwas kaufen darfst? Um Gottes willen, nein. Ich möchte nur, dass du dir aus den richtigen Gründen etwas ehrlich gönnst. Warnsignale, dass du dich gerade auf dem falschen Weg befindest, sind:

Dieses drängende, beinahe panische Gefühl, etwas (eine Tasche, Schuhe, Wein) jetzt unbedingt haben zu müssen, sonst ...

Ziellos durch die Läden zu streifen auf der Suche nach irgendetwas, das man kaufen kann (auch als „Teelichteffekt“ von IKEA bekannt).

Die Einstellung: Wenn ich den Pullover sowieso mit Kreditkarte bezahlen muss, kann ich auch gleich noch die Hose mitnehmen.

Gefühle sind nicht käuflich.

Diese Gedanken sind falsche Freunde. Sie gaukeln dir vor, du würdest dich besser fühlen, wenn du dieses Teil jetzt kaufst, dieses Geld jetzt aus gibst. Aber das stimmt nicht. Die Erleichterung wärt kurz, und oft landen diese Teile irgendwo hinten im Schrank und werden nie wieder angezogen oder benutzt.

Wenn du das nächste Mal das dringende Bedürfnis verspürst, unbedingt etwas kaufen zu wollen, dann warte 24 Stunden ab. Halte das unangenehme Gefühl, etwas haben zu wollen und es nicht gleich zu bekommen, aus. Du wirst daran nicht sterben, versprochen, auch wenn es sich vielleicht so anfühlt. Schreib dir auf, welche Situation den Kaufimpuls ausgelöst hat, was genau du dir kaufen wolltest, wie du dich nach 4 Stunden, nach 12 Stunden fühlst.

Wenn du es am nächsten Tag zur gleichen Zeit immer noch genauso gerne haben möchtest, kannst du es dir kaufen. In 99 % der Fälle wirst du das jedoch nicht mehr tun. Weil das schlechte Gefühl, das den Wunsch ausgelöst hat, etwas zu kaufen, weg ist. Ganz ohne dass du Geld ausgegeben hast.

7.

Du kannst dich nicht reich sparen

Im vorherigen Kapitel hatte ich schon kurz angesprochen, dass der Weg aus den Schulden nicht allein übers Sparen führt. Gleiches gilt für den Aufbau eines finanziellen Polsters. Natürlich hilft es, wenn du weniger ausgibst, als du einnimmst. Das ist reine Mathematik. Doch die reicht leider nicht. David Krueger fasst es in der Einleitung seines Buchs “Die geheime Sprache des Geldes” sehr schön zusammen:

“Die Zahlen sind einfach. Das Komplexer ist, was wir mit dem Geld machen: Wir geben ihm eine Bedeutung. Wir hauchen dem Geld Leben ein und verleihen ihm einen emotionalen Wert. Wir machen es größer, als es ist. Wir benutzen Geld, um Dinge zu tun, für die Geld nicht gedacht ist. Und dann wird es kompliziert.”

Die eine Seite der Gleichung ist also das Geldausgeben. Die andere, mindestens genauso wichtige Seite, ist das Geldverdienen. Hierbei stehen wir uns am häufigsten selbst im Weg. Wir *möchten* gerne mehr Geld verdienen, aber richtig *wollen* tun wir es nicht. Das ist ein kleiner, aber entscheidender Unterschied.

Etwas zu *möchten* bedeutet, kompromissbereit zu sein. Ich möchte im Urlaub nach Barcelona – *aber wenn mein Mann nach Italien will, ist das auch in Ordnung*. Es ist ein Wunsch, ein Traum, von dem wir aber nicht unbedingt voraussetzen, dass er sich erfüllt.

Etwas zu wollen hingegen bedeutet, den Willen zu haben, es durchzuziehen. Ich will im Urlaub nach Barcelona – *notfalls fahre ich auch alleine*. Es ist kein Traum, sondern ein Vorhaben, an dessen Umsetzung keinerlei Zweifel bestehen.

In meinem amerikanischen Coachingforum gab es ein sehr plastisches Beispiel dafür, wie weit sich das, was wir möchten, von dem unterscheiden kann, was wir wollen.

Eine Klientin hatte im letzten Jahr freiwillig ihren Job gekündigt. Ihre Ersparnisse waren jetzt fast aufgebraucht und sie war auf der Suche nach einer neuen Arbeit. Die sollte Spaß machen aber auch genügend Geld einbringen, um ihre Wünsche zu erfüllen.

Ich fragte sie, welche Wünsche sie denn hätte. “Ein Haus, das mir gefällt, in einer Gegend, die mir gefällt. Ich will reisen, wann und wohin ich möchte und auf die Art, die mir gefällt. Ich möchte meine Eltern unterstützen und ein paar Verwandte, denen es nicht so gut geht. Und ich möchte Geld für Sachen spenden, die mir am Herzen liegen.”

Meine nächste Frage war, ob sie den einzelnen Posten Zahlen zuordnen könne, um zu sehen, wie viel sie verdienen müsste. Ihre Antwort: “Oh Gott, nein, das kann ich nicht. Das ist mir irgendwie peinlich. Ich fühle mich dann so ... geldgierig. Außerdem fürchte ich, wenn ich wirklich jemals so viel verdienen sollte, reicht es mir vielleicht doch nicht. Oder es ist zu viel. Oder meine Familie/Freunde wollen nichts mehr mit mir zu tun haben.”

Das ist der ganz große Knackpunkt, und wenn wir den nicht überwinden, werden wir niemals Frieden mit unserem Geld schließen: Sie *möchte* die Sachen, die Geld ihr kaufen kann – Haus, Reisen, die Familie

unterstützen. Aber sie *will* das Geld *nicht*. Ein Haus zu haben, zu reisen, zu spenden – das alles ist nicht peinlich, wirkt nicht geldgierig. Doch mit ihrer Arbeit das Geld zu verdienen, um sich die Sachen zu leisten, schon. Das Haus zu haben, die Reisen zu unternehmen, die Eltern zu unterstützen weckt in ihr nicht den Gedanken, dass es nicht reichen oder gar zu viel sein könnte. Doch beim Geld selber hat sie diese Befürchtungen. Die Sachen zu besitzen und zu tun treibt keinen Keil zwischen sie und ihre Familie/Freunde. Das Geld vielleicht schon.

Es ist *ihre Geschichte über Geld*, die sie davon abhält, es zu verdienen. Es sind *ihre Gefühle in Bezug auf Geld*, die ihr im Weg stehen. Und das ist genau der Grund, warum es nicht reicht, dass du deine Ausgaben zurückfährst, um deine Schulden loszuwerden oder dein Vermögen zu vergrößern. Du musst auch gewillt sein, Geld zu verdienen. Mehr Geld als bisher. Du musst dich trauen, deine wohlhabende Zukunft nicht nur zu träumen, sondern sie aus ganzem Herzen und ohne Angst zu wollen. Und dann alles Nötige dafür tun, sie Wirklichkeit werden zu lassen.

Ein kleines Quiz

Passend zum Thema des folgenden Tipps hab ich ein kleines Quiz für dich. Beantworte einfach die beiden Fragen:

Mein aktuelles Jahreseinkommen beträgt:
_____Euro.

Um finanziell glücklich und zufrieden zu sein und keine Geldsorgen mehr zu haben, müsste mein jährliches Einkommen _____ Euro betragen.

Was es damit auf sich hat, verrate ich dir am Ende dieses Kapitels.

Der Tipp

„Zum Abbau von Schulden oder zum Aufbau eines Vermögens reicht es nicht, einfach weniger Geld auszugeben. Man muss auch den Mut besitzen, mehr Geld einzunehmen.“ Als ich diese These auf meinem Blog veröffentlicht habe, bekam ich viele Rückmeldungen.

"Ich habe keine Angst vor Geld." "Ich stehe Geld vollkommen neutral gegenüber" – so lautete der Tenor der meisten Kommentare. Wirklich? Ich kann das bis heute nicht so recht glauben.

Und ich sage dir auch wieso. Machen wir einen kleinen Test: Was denkst du, wenn ich dir jetzt sage, ich will 12.000 Euro im Monat verdienen.

Zuckst du ein bisschen zusammen? Bist du dir nicht mehr sicher, was du von mir halten sollst?

Denkst du: "Das ist aber dreist"; oder eher: "Ah, sie hat also beschlossen, etwas kürzerzutreten, freut mich für sie?" Ich bin mir sicher, irgendwo dazwischen liegt deine Reaktion. Und diese Reaktion hast du nicht nur mir gegenüber, sondern auch dir gegenüber.

Sprich jetzt einmal laut aus, wie viel Geld du gerne im Monat verdienen möchtest. Ich will nicht hören: "Naja, laut Tarifvertrag könnte ich zz verdienen ...", oder: "Realistisch gesehen würde ich es auf xx bringen können". Sondern einfach nur eine Zahl.

Tausend Euro.

Zweitausend Euro.

Dreitausend Euro.

Viertausend Euro.

Fünftausend Euro.

Sechstausend Euro.

Wird es langsam unangenehm?

Siebentausend Euro.

Achttausend Euro.

Neuntausend Euro.

Zehntausend Euro.

Zwanzigtausend Euro.

Fünzigtausend Euro.

Wo liegt deine persönliche Schmerzgrenze? Wo wirst du für dich selbst unglaublich?

Wenn du den Punkt erreicht hast, schieb das unangenehme Gefühl nicht beiseite, sondern schau genauer hin. Wieso fühlt es sich komisch an? Was für Gedanken kommen in dir hoch? Welche Vorurteile über Leute, die diese Summe verdienen, halten dich zurück?

Was würdest du sagen, wenn ich dir jetzt verrate, dass jeder, der dieses Buch bislang gelesen hat, seine persönliche Höchstgrenze zwischen 15.000 und 21.000 Euro gesetzt hat?

Und was verändert sich für dich, wenn alle anderen ihre Grenze zwischen 2.500 und 4.200 Euro gesetzt hätten?

Merkst du, wie die unterschiedlichen Summen unterschiedliche Reaktion in dir hervorrufen?

Die Sache ist die: Du wirst nie mehr Geld verdienen, als du dir zutraust. Wenn sich dein Magen beim Gedanken an 2.500 Euro schon zusammenkrampft, wirst du niemals ein Gehalt von 4.000 Euro verlangen. Wenn du glaubst, dass Menschen, die 12.000 Euro im Monat bekommen, rücksichtslose Arschlöcher sind, wirst du niemals so viel Geld verdienen. Das ist nämlich genau die Art von Gedanken und Geschichten, die dich vom Geldverdienen abhält.

Aber was kannst du dagegen tun? Durch die obige Übung hast du jetzt eine ganz gute Vorstellung davon, was du dir im Moment zutraust. Strecke von hier aus deinen Geist in kleinen Schritten immer ein bisschen mehr. Hinterfrage deine Vorurteile und Überzeugungen.

Kennst du jemanden, der mehr Geld verdient und glücklich, nett, rücksichtsvoll ist?

Was könnte sich in deinem Leben zum Positiven verändern, wenn du dich trauen würdest, mehr Geld zu verdienen?

Denk immer daran: Niemand ist Geld gegenüber unvoreingenommen – aber jeder hat die Wahl, ob er es mit positiven oder negativen Augen betrachten will.

Quiz-Auflösung

David Krueger, Autor des Buches "Die geheime Sprache des Geldes", hat dieses Quiz im Laufe der Jahre mit Hunderten von Leuten durchgeführt. In mehr als neun von zehn Fällen antworteten die Befragten, dass ihr jährliches Einkommen doppelt so hoch sein müsste wie ihr aktuelles, damit sie sich zufrieden und frei von Geldsorgen fühlen würden.

Er hat die gleichen Leute öfter befragt und festgestellt, dass diese Regel immer gilt. Jemand, der bei der ersten Befragung 50.000 Dollar im Jahr verdiente, sagte, er bräuchte 100.000 Dollar, um glücklich zu sein und sich sicher zu fühlen. Doch als er die 100.000 Dollar erreicht hatte und das gleiche Quiz noch einmal machte, brauchte er nun 200.000 Dollar, um dieses Gefühl zu erlangen.

Das bedeutet, die eigentliche Zahl (also das Geld an sich) hat nichts mit dem Gefühl der Sicherheit und des Glücks zu tun. Selbst wenn sich die Zahl ändert, bleibt die Geschichte ("Ich brauche doppelt so viel") gleich. Wenn wir also glücklich und zufrieden sein

wollen, müssen wir anfangen, uns glücklich und zufrieden zu fühlen. Und das geht nur, wenn wir glückliche und zufriedene Gedanken haben.

8.

Gedanken einer Diva

Sie steckt in jedem von uns. Eine kleine Diva.

Sie ist der Teil von uns, der immer recht haben will.

“Das kann ich mir nicht leisten.”

“Dafür bin ich zu

dick/dünn/groß/klein/alt/jung.”

“In meinem Job kann man kein Geld verdienen.”

“Spaß haben und Geld verdienen passt nicht zusammen.”

Die Diva liebt solche Gedanken und stürzt sich mit Feuereifer darauf, Beweise für ihre Richtigkeit zu finden. Was sie in diesem Moment übersieht, ist, dass unsere Gedanken Gefühle in uns auslösen. In obigen Fällen Gefühle des Mangels, der Unzulänglichkeit, der Unzufriedenheit. Diese Gefühle bestimmen, wie wir uns verhalten. Und das Ergebnis dieses Verhaltens – das, was wir in der Welt um uns herum wahrnehmen – ist immer eine Bestätigung unseres ursprünglichen Gedankens. Immer. Wir schaffen uns sozusagen unsere eigenen Beweise. Man nennt das auch eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Was eine hervorragende Nachricht ist. Denn selbsterfüllende Prophezeiungen funktionieren in beide Richtungen. Der Diva ist es vollkommen egal, ob sie sich auf die Suche nach Beweisen für negative oder für positive Gedanken macht. Ihr geht es nur darum, recht zu haben. Deshalb ist sie genauso engagiert dabei, wenn wir denken:

“Wenn ich etwas will, dann schaffe ich es auch.”

“Ich bin genau die Richtige für diese Aufgabe.”

“Mir bringt es Spaß, Geld zu verdienen.”

Wenn du dir also das Leben erleichtern willst, mach die Diva zu deiner besten Freundin. Nutze ihre Rechthaberei für deine Zwecke. Eine bessere Motivationshilfe wirst du nirgendwo finden.

Der Tipp

Was ein Einhorn mit meiner Arbeit als Coach zu tun hat? Das war mir auch nicht klar – bis ich den TED-Talk von Shawn Achor über seine Forschung auf dem Gebiet der positiven Psychologie gesehen habe. "The Happy Secret to Better Work".

http://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work.html

Sehr unterhaltsam.

Genauso wie sein Buch, das ich im Anschluss sofort verschlungen habe. In "The Happiness Advantage" beschreibt Shawn Achor seine Arbeit und die seiner Forscherkollegen ausführlicher und bestätigt damit, was ich auch meinen Klienten beibringe: Eine positive innere Einstellung entscheidet wesentlich über den Erfolg eines Vorhabens – und seine innere Einstellung kann jeder beeinflussen.

Wie ich oben schon geschrieben habe, versucht ein Teil unseres Bewusstseins immer, recht zu haben bzw. sich bestätigt zu sehen. Jeder kennt das Phänomen des ersten Autos: Man hat einen Mini bekommen und sieht plötzlich überall Minis. Unser Blick ist für das Wahrnehmen dieses speziellen Autos geschärft.

Das ist die normale Arbeitsweise des Gehirns. Es filtert aus den Tausenden von Eindrücken, die stündlich auf uns einprasseln, das heraus, was ihm am Sinnvollsten erscheint, sprich zu dem passt, was es schon kennt.

Wenn du also einen negativen Gedanken hast, wird dein Gehirn versuchen, überall Bestätigungen für diesen negativen Gedanken zu finden. Das geht so weit, dass es dich, ohne dass es dir bewusst ist, dazu bringt, Dinge zu tun, die dem, was du glaubst zu wollen, widersprechen, nur um Recht zu haben.

Okay, das war etwas kompliziert. Ein Beispiel: Der Gedanke "Ich habe nicht genügend Geld" lenkt deine Aufmerksamkeit nicht nur hauptsächlich auf Sachen, die für deinen Geldbeutel viel zu teuer sind. Nein, er bringt dich auch dazu, Geld für unnötiges Zeug auszugeben, nur damit du am Ende sagen kannst: "Siehste, hab ich doch gesagt, ich habe nicht genügend Geld."

Das Mittel dagegen ist nicht einfach "Positives Denken". Alle positiven Affirmationen der Welt haben keine Chance gegen tief sitzende, unerkannte Überzeugungen. Was du brauchst, ist die Neugier, herausfinden zu wollen, welche deiner Überzeugungen dir im Weg stehen. Von da aus kannst du dann anfangen, einen Gedanken zu finden, der sich ein wenig besser anfühlt als der, der dir Probleme bereitet. Und einen, der sich noch ein bisschen besser anfühlt. Und noch besser und noch besser.

Es geht darum, deinen Geist zu disziplinieren. Ihm beizubringen, dass er jederzeit den Kanal wechseln kann. Das braucht Zeit und Übung. Jedes Mal, wenn du dich dabei ertappst, dich negativen Gedanken hinzugeben, konzentriere dich auf etwas, das sich gut anfühlt. Auf einen einzigen sich ein wenig besser anfühlenden Gedanken. Das ist nicht der Sprung von "Ich hasse meinen Job" zu "Ich liebe meinen Job." Es ist der Sprung von "Ich hasse meinen Job" zu "Ich mag meine Kollegin", von "Das kann ich mir nicht

leisten" zu "Ich möchte das Geld dafür im Moment nicht ausgeben".

Das ist nicht leicht. Aber es wird leichter, mit jedem Tag, mit jedem Gedanken.

Wenn du gar nichts findest, das sich besser anfühlt, dann halte erst einmal den Gedanken: "Dieser Gedanke hilft mir nicht." Denn auch dafür wird dein Gehirn versuchen, eine Bestätigung zu finden und dir somit von ganz alleine einen anderen Gedanken schicken, der hilfreicher für dich ist.

9.

Bei Geld hört die Freundschaft auf

Bei Geld hört die Freundschaft auf.

Dieser Satz hat so viele verschiedene Ebenen, dass ich kaum weiß, wo ich beginnen soll. Vielleicht am besten am Anfang.

Bei Geld hört die Freundschaft auf – falsch. Es ist genau andersherum: Mit einer Freundschaft zum Geld fängt alles an, wenn du in finanziellem Frieden leben willst. Zu beinahe allen Dingen in unserem Leben entwickeln wir eine Beziehung. Zu Menschen und zu unseren Haustieren. Aber auch zu unbelebten Objekten. Da ist die Lieblingstasse im Büro, der Lieblingspullover, die Lieblingshandtasche, die beste Jeans der Welt. Als ich noch Rallye gefahren bin, habe ich unserem Auto immer die Siegerepokale gezeigt, und eine Freundin von mir spricht mit ihren Haushaltsgeräten. Beziehungen zu entwickeln, ist für den Menschen normal und notwendig. Nur mit dem Aufbau einer liebevollen Beziehung zum Geld tun wir uns schwer. Aber wenn du dein Geld nicht magst, wirst du niemals gute finanzielle Entscheidungen treffen können. Wenn du dein Geld nicht kennst wie deinen besten Freund, wirst du immer Angst haben, das Falsche damit zu tun. Und wenn du nicht weißt, wie du Geld machen kannst, wirst du immer fürchten, es wieder zu verlieren.

Bei Geld hört die Freundschaft auf – ein Satz, der gerade vielen Freiberufler und Selbstständige

Probleme bereitet. Weil er im Allgemeinen so interpretiert wird, dass man mit Freunden keine Geschäfte machen soll. Doch wenn man selbstständig arbeitet, ist es durchaus üblich, dass man erst geschäftlich miteinander zu tun hat und sich daraus eine Freundschaft entwickelt. Hier fängt die Freundschaft also beim Geld erst an. Oder man hat Freunde aus der gleichen Branche, mit denen man eigentlich gerne zusammenarbeiten würde, aber dank dieses Satzes ist man unsicher, ob man unter Freunden überhaupt Geld nehmen darf und wenn ja, wie viel.

Was der Satz jedoch eigentlich besagt, ist, dass du Freundschaft und Geld bzw. die Leistungen, die für Geld erbracht werden, nicht durcheinanderbringen sollst. Die Freundschaft ist etwas Privates, die berufliche Zusammenarbeit und die daraus resultierende Entlohnung ist ein Geschäft. Wenn man privat Streit hat, soll man ihn nicht mit in die geschäftliche Beziehung tragen, und wenn man sich geschäftlich uneins ist, hat das mit der privaten Freundschaft nichts zu tun. Um diese beiden Teile aber wirklich so trennen zu können, musst du eine sichere, vertraute Beziehung zu deinem Geld aufgebaut haben (s. o.), denn dann kommst du gar nicht auf die Idee, dass dein Geld irgendetwas mit deinen Freundschaften zu tun haben könnte.

Bei Geld hört die Freundschaft auf – diese Einstellung nimmt teilweise absurde Züge an. Wir haben kein Problem, jemandem ein Buch, eine Jacke, einen Stift zu leihen und nach angemessener Zeit um Rückgabe zu bitten, zieren uns aber ins Unendliche, die Kollegin auf die fünf Euro anzusprechen, die wir ihr für die Mittagspause geliehen haben.

Wieso verursacht es uns ein mulmiges Gefühl, einem Freund für eine Woche 10.000 Euro zu leihen, obwohl wir andererseits keinerlei Probleme haben, ihm während unseres Urlaubs unser noch teureres Auto zu überlassen?

Wieso wenden wir uns bei einem so wichtigen Thema wie Geld lieber an Wildfremde als an unsere Freunde? Wir leihen uns Geld von Kreditinstituten, wir vertrauen Empfehlungen von Finanzberatern, wir investieren unser Geld lieber in unpersönliche Fonds als in persönliche Geschäftsideen. Und alles nur, weil wir keine Beziehung zu unserem Geld haben. Weil wir Angst haben, etwas falsch zu machen – und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Weil wir hoffen, dass ein anderer schon weiß, was für uns richtig ist.

Aber *du* musst dein Geld kennen, *du* musst dich wohlfühlen, *du* musst dir deiner Beziehung zu deinem Geld sicher sein. Erst dann kannst du aufhören, dich hinter dem Satz “Bei Geld hört die Freundschaft auf” zu verstecken.

Für jemanden, der eine gesunde Einstellung zum Geld hat, ist eine Verknüpfung der Themen Geld und Freundschaft kein Problem. Aber was kannst du tun, wenn du tief im Inneren glaubst, dass bei Geld die Freundschaft aufhört? Wenn durch diesen Gedanken vielleicht sogar schon Freundschaften oder Geschäftsbeziehungen zerbrochen sind?

Tipp 1

Zuerst einmal kannst du selber eine Freundschaft zu deinem Geld aufbauen. Verbanne für mindestens eine Woche deine Kredit- und EC-Karten aus dem Portemonnaie und bezahle mal wieder mit Bargeld.

Und zwar alles. Vom Brötchen bis zur Tankfüllung. Vom Parkticket bis zur neuen Jeans. Halte die Münzen und Scheine in den Händen, reiche sie über den Tresen, trenne dich bewusst von deinem Geld, anstatt nur eine Unterschrift zu leisten oder vier Zahlen einzutippen. Achte darauf, was das mit dir macht. Überlegst du länger, ob du etwas kaufst? Fällt es dir ab einer bestimmten Summe schwerer, das Geld wegzugeben, oder verändert sich deine Einstellung zum Preis-Leistungs-Verhältnis? Achtetest du im Supermarkt mehr darauf, was in deinen Einkaufswagen kommt? Kaufst du weniger "Scheiß" und mehr Qualität? Freust du dich, wenn du an einem Tag gar kein Geld ausgegeben hast?

Dann sieh dir als Nächstes deine Einnahmen an. Wenn du ein monatliches Gehalt oder Honorar bekommst, wie fühlt sich das an? Erwartest du es ängstlich oder freust du dich darauf? Bist du dir sicher, dass es an einem bestimmten Tag da ist, oder guckst du unruhig immer wieder nach? Wenn du mehrere Einkommensquellen hast – wie fühlen die sich an? Gibt es Einkommen, das du eher als Entschädigung siehst? Wieso? Was unterscheidet es von anderen Geldeingängen?

So komisch sich das vielleicht anhört, aber du musst lernen, dein Geld zu lieben. Ihm zu vertrauen. Zu wissen, was ihm und dir gut tut und was nicht. Wie in einer ganz normalen Freundschaft.

Tipp 2

In meiner Praxis habe ich es oft mit Freiberuflern zu tun, und da kommt das Thema Geld und Freundschaft natürlich häufig auf. Wenn du dir da auch ab und zu unsicher bist, hilft dir vielleicht der

folgende Auszug aus einer meiner Coachingübungen zu diesem Thema.

Wie stehst du zu den folgende Aussagen:

Bei Freunden gebe ich mir nicht so viel Mühe, deshalb ist es nur richtig, für meine Leistungen kein Geld zu nehmen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass mein Freund/meine Freundin meinen professionellen Rat annimmt, ist höher, wenn er/sie dafür nicht bezahlen muss.

Ich kann nur entweder eine gute Geschäftsfrau/ein guter Geschäftsmann sein oder eine gute Freundin/ein guter Freund. Beides geht nicht.

Das ist natürlich alles Quatsch, oder? So würdest du doch niemals denken. Du siehst also, dass deine Freundschaften überhaupt keinen Einfluss auf die Güte deiner Arbeit haben – deshalb müssen sie auch keinen Einfluss auf die Höhe des Honorars haben. Wenn du dich gut damit fühlst, kannst du deinen Freunden natürlich Sonderpreise machen oder Tauschgeschäfte anbieten oder was auch immer dir einfällt. Aber dann aus freien Stücken aus einem Gefühl der Dankbarkeit und Großzügigkeit heraus, nicht aus Angst davor, etwas zu zerstören, wenn du zu dir und deiner Leistung stehst.

Tipp 3

Falls du irgendwann einmal Geld geerbt oder gewonnen hast oder auf andere Weise unerwartet zu einer größeren Summe gekommen bist oder kommen wirst: Nimm dir *Zeit*, dich an dieses Geld zu gewöhnen. Dich an *dich* in dieser neuen Rolle zu gewöhnen.

Überlege, wie du das Geld gerne investieren möchtest, und mach dich dann in aller Ruhe schlau darüber. Manch einer ist bei der Auswahl der Hundetagesstätte oder des Katzensitters penibler als bei der Auswahl seiner Investitionen.

Bei Geld, das man nicht selbst geschaffen hat, entsteht oft das unterschwellige Gefühl, man könnte es genauso schnell wieder verlieren, wie man es gewonnen hat. Doch auch wenn der Geldsegen unerwartet kam – es kann ihn dir niemand ohne deine Einwilligung wegnehmen. Du musst nur für dich lernen und erkennen, wozu du deine Einwilligung geben willst und wozu nicht.

Wenn du dir die Zeit nimmst, dich und dein Geld auch in dieser Situation kennenzulernen, steht einer langen und fruchtbaren Freundschaft, von der beide Seiten profitieren, nichts im Wege.

10.

Geld verdirbt den Charakter

Geld verdirbt den Charakter.

Dieser Satz ist meiner Erfahrung nach einer der hinterhältigsten Geldirrtümer. Denn rational gesehen würde kaum jemand diesem Satz einfach so zustimmen. Doch tief im Inneren sitzt er bei mehr Menschen fest, als man meint, und sabotiert jegliche Versuche, das finanzielle Chaos, in dem sie stecken, in den Griff zu bekommen. Denn wenn du ihn glaubst, wenn du insgeheim davon überzeugt bist, dass Geld dich zu einem schlechteren Menschen macht, wirst du alles in deiner Macht Stehende tun, um ja niemals mehr Geld als unbedingt nötig zur Verfügung zu haben. Selbst wenn das bedeutet, dir dein Leben zur Hölle zu machen.

“Geld verdirbt den Charakter.” Die Google-Suche nach diesem Satz ergibt 345.000 Treffer. Die ersten fünf davon berichten, US-Forscher hätten den Beleg für die Richtigkeit dieser Behauptung gefunden. Reiche Leute nehmen anderen öfter die Vorfahrt. Sie zeigen weniger Mitgefühl. Sie stellen eigene Regeln auf.

Und doch ist der Satz falsch.

Denn Geld.

Kann.

Nichts.

Und Geld *ist* nichts.

Zumindest nichts Reales. Als Letztes hat die US-Notenbank im letzten Jahrhundert aufgehört, ihre Goldvorräte mit Goldvorräten in gleicher Höhe abzusichern. Seitdem ist Geld nur noch ein Konzept, auf das sich mehrere Menschen geeinigt haben.

Ein Mensch allein kann mit Geld nichts anfangen.

Geld braucht immer mindestens zwei, die sich einig sind, etwas damit zu tun.

Kaufen und verkaufen.

Sparen und verzinsen.

Ausgeben und einnehmen.

Mit einem Fünfhundert-Euro-Schein in der Tasche kannst du in Deutschland förmlich auf der Straße verhungern. Weil du keinen findest, der ihn annimmt.

Es gibt nicht annähernd so viele Münzen und Scheine, wie es Geld(werte) auf Konten gibt. Geld ist meistens eine Zahl auf einem Kontoauszug, einem Bildschirm, einem Stück Papier. Es hat keinerlei Macht. Es ist nur eine Zahl, die dir etwas bedeutet, weil du dir entsprechende Gedanken darüber machst. Aber welche Gedanken das sind – darauf hat die Zahl keinerlei Einfluss.

Geld kann dich nicht verändern.

Aber deine Gedanken über Geld können dich verändern.

Wenn du gierige Gedanken hast, wirst du dich gierig verhalten.

Wenn du großspurige Gedanken hast, wirst du dich großspurig verhalten.

Wenn du dankbare Gedanken hast, wirst du dich dankbar verhalten.

Wenn du mitfühlende Gedanken hast, wirst du dich mitfühlend verhalten.

Du bist, was du denkst. Nicht die Zahl auf deinem Konto, die Dicke des Geldbündels in deiner Tasche.

Es steht dir vollkommen frei, reich und nett zu sein.

Reich und spendabel.

Reich und rücksichtsvoll.

Oder, um es mit Sara Blakely zu sagen, Gründerin des Wäschelabels Spanx und mit 41 Jahren jüngste Selfmade-Milliardärin der Welt: *“Ich finde, dass Geld die vorhandenen Charaktereigenschaften noch stärker hervortreten lässt. Wenn du ein Arschloch bist, macht Geld dich zu einem noch größeren Arschloch. Und wenn du nett bist, macht Geld dich noch netter.”*

Sei, wie du willst. Aber gib nicht dem Geld die Schuld daran.

Der Tipp

Wir wissen jetzt, dass Geld nicht die Macht hat, deinen Charakter zu verderben. Doch wenn dieser Glaube "Geld = schlecht" sich erst einmal in dir festgesetzt hat, ist es schwer, ihn wieder loszuwerden.

Das reine Wissen darum, dass ein Gedanke nicht stimmt, reicht leider nicht, um ihn zu verbannen und fortan das Geldverdienen lockerer anzugehen. Hier kommt etwas ins Spiel, das in der Psychologie "negativer Tetris-Effekt" genannt wird. Der Name stammt von einer Studie, die 1996 im Bereich Psychologie der Harvard Medical School durchgeführt wurde. Studenten mussten an drei aufeinanderfolgenden Tagen mehrere Stunden ohne Unterlass Tetris spielen. Noch Tage danach haben die Teilnehmer um sich herum Formen gesehen, die sie in Gedanken versuchten, zusammenzufügen – passen diese Cornflakesschachteln zu dieser Dosenaufstellung, würde dieses Hochhaus gekippt

genau diese Lücke füllen? Sie konnten einfach nicht mehr anders, als in Tetris-Mustern zu denken.

Diesen Tetris-Effekt gibt es nicht nur bei Videospielen. Unser Gehirn nutzt gerne gut eingelaufene Pfade, um uns das Zurechtkommen in der Welt zu erleichtern. Wenn du also seit Jahren darauf "trainiert" bist, Beweise dafür zu sehen, dass Geld den Charakter verdirbt, wirst du ein bisschen Geduld und Ausdauer benötigen, um das zu ändern und neue Wege in deinem Gehirn anzulegen – sozusagen einen positiven Tetris-Effekt zu schaffen.

Ausgetretene Pfade verlassen

Um ausgetretene Pfade zu verlassen, hilft es zu wissen, wo sie ihren Ursprung haben, um von da aus in eine andere Richtung loszulaufen.

Du bist nicht mit einer festen Einstellung in Bezug auf Geld zur Welt gekommen. Die Grundlagen dessen, was du über Geld weißt und denkst, hast du von den dir nahestehenden Menschen aufgeschnappt. Das sind meistens die Eltern, oft aber auch die Großeltern, ein Lehrer, Freunde. Zur Vereinfachung steht in dieser Übung "Mutter" und "Vater", wenn bei dir aber andere Leute prägend waren, setze einfach deren Namen ein.

Übung 1

Frage 1: Was hat deine Mutter dir über Geld beigebracht?

Versuche, diese Frage so bildhaft wie möglich zu beantworten. Wie wirkte deine Mutter im Umgang mit Geld. Wie klang ihre Stimme – angespannt, locker, fröhlich, gestresst? Welche Worte hat sie benutzt? Wie

war ihre Körperhaltung? Hat sie viel gelächelt oder eher ernst geguckt, wenn es um Geld ging? Welche Bemerkungen hat sie über reiche Leute und welche über arme Leute gemacht? Wie war der Umgang zwischen ihr und ihrem Mann bei diesem Thema? Waren beide gleichberechtigt, hat nur einer verdient? Wenn sie nicht gearbeitet hat, wie zufrieden wirkte sie mit dem, was dein Vater erwirtschaftete? Wenn sie auch gearbeitet hat, tat sie es gerne oder war es eine lästige Pflicht?

Frage 2: Was hat dein Vater dir über Geld beigebracht?

Genau wie bei Frage 1 gilt es auch hier, dir so lebendig wie möglich vor Augen zu halten, was dein Vater in Bezug auf Geld gesagt und getan hat, wie er sich dabei verhielt, wie sein Verhalten auf dich wirkte. Wie hast du dich gefühlt, wenn bei ihm das Thema aufkam. Wie gut oder schlecht konntest du mit ihm darüber reden? Hat ihn seine Arbeit ausgefüllt oder hätte er lieber etwas ganz anderes gemacht? Hat er seine Chancen genutzt oder vergangenen Möglichkeiten hinterhergetrauert? War er flexibel oder strikt, planlos oder durchgeplant, organisiert oder chaotisch. Hatte er ein Portemonnaie, eine Brieftasche, das Geld lose in der Hosentasche?

Für mich war diese Übung nicht leicht. Ich habe ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Eltern und mich naturgemäß innerlich gesträubt, irgendwelche "Fehler" an ihnen zu sehen. Doch darum geht es hierbei nicht. Was du aus den Worten und dem Verhalten deiner Eltern verstanden hast, muss nicht das sein, was dein Vater oder deine Mutter wirklich gesagt oder gemeint hat. Kinder und Jugendliche springen auf ganz andere

Wörter an als Erwachsene. Diese Übung dient nicht dazu, jemanden schlechtzumachen, sondern dich und dein Verhalten besser zu verstehen.

Übung 2

Nun hast du eine ganze Liste von Aussagen, Gefühlen, Gedanken zum Thema Geld, die du von deinen Eltern gelernt hast. Nimm dir jetzt einen Zettel zur Hand und teile ihn in zwei Spalten auf.

"Hilfreich" und "Nicht hilfreich".

In die Spalte "Hilfreich" schreibst du alle Aussagen, Gefühle und Gedanken, die dir gefallen, die dich deinem Ziel – einem entspannten Umgang mit Geld – näherbringen.

In die Spalte "Nicht hilfreich" schreibst du alle Aussagen, Gefühle und Gedanken, die dir nicht gefallen, die sich komisch anfühlen, die dich immer weiter von deinem Ziel wegbringen.

Die "Hilfreich"-Spalte liest du dir am Anfang am besten einmal pro Tag durch. Vielleicht morgens beim Zähneputzen, abends vorm ins Bett gehen. Wenn du es morgens machst, richtet es deine Aufmerksamkeit für den kommenden Tag in die entsprechende Richtung. Wenn du es abends machst, kannst du den vergangenen Tag anhand dieser Punkte noch einmal Revue passieren lassen.

Die "Nicht hilfreich"-Spalte nimmst du dir ganz in Ruhe und Punkt für Punkt vor. Nimm die erste Aussage/das erste Gefühl/den ersten Gedanken der Liste und suche nach Beweisen dafür, dass er nicht stimmt. Das können Erinnerungen sein, das kann ein aktives Umschauen in deinem Leben sein.

Ein Beispiel: "Reiche Menschen sind gierig."

Halte Ausschau nach reichen Menschen, die nicht gierig, sondern großzügig sind. Doris Buffet und ihre Sunshine Lady Foundation. Bill Gates und seine Gates-Stiftung. Oder auch jemand aus deiner Stadt, der trotz Geld ein netter Mensch ist. Sammle so viele Gegenbeweise, bis du beim Lesen des Punktes denkst, "Stimmt ja gar nicht." Erst dann nimmst du dir den nächsten Punkt vor und verfährst genauso. Auf diese Weise polst du dein Gehirn auf den positiven Tetris-Effekt – es sucht automatisch nach Aussagen, Gedanken und Gefühlen, die für die Erreichung deines Ziels hilfreich sind.

11.

Über Geld spricht man nicht

“Über Geld spricht man nicht.” Ein weiterer Klassiker, der uns das Leben unnötig schwer macht. Dabei ist er ein großes Missverständnis. Denn eigentlich lautet der Satz “Über Geld spricht man nicht, man hat es” – so war zumindest die Meinung von John Paul Getty. Interessanterweise ist dieses Zitat von ihm in keinem anderen Land a) in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen und b) so sinnentstellt worden wie bei uns.

“Über Geld spricht man nicht, man hat es” war als Verhaltensregel für die Reichen zu verstehen – wer Geld besitzt, hat es nicht nötig, Außenstehenden gegenüber damit zu prahlen, sondern kann sich in Unterhaltungen anderen interessanten Themen widmen. Auf keinen Fall diente es jedoch als Aufforderung, vor dem Thema Geld die Augen zu verschließen. John Paul Getty war ganz sicher kein Mann, der dann, wenn es wichtig war, nicht über Geld gesprochen hätte.

Doch genau das haben wir aus diesem Satz gemacht: “Wenn es wichtig ist, spricht man nicht über Geld.”

Mit unseren Eltern, wie es mit der finanziellen Absicherung im Altersfall aussieht.

Mit unseren Kindern, wieso wir ihnen gewisse Wünsche nicht erfüllen können.

Mit unserem Partner, wenn wir seine finanziellen Entscheidungen nicht gutheißen.

Mit uns selbst, wenn wir finanzielle Schwierigkeiten haben.

Da ist der Gehaltspoker, der einen meist mit dem unsicheren Gefühl zurücklässt, ob man auch das Beste herausgeholt hat. Die Reise mit dem Partner oder Freunden, von der man nicht zugeben mag, dass sie eigentlich nicht ins Budget passt. Die Bürgschaft, die man ungefragt übernimmt, weil es ja “nur eine Formalität” ist. Das verschwiegene ungute Gefühl, weil einem die Raten für den Hauskauf schön gerechnet erscheinen. Die ungeöffnete Post, die vielleicht Rechnungen oder Mahnungen erhält. Der Unwille, den Kontoauszug anzuschauen, weil man gar nicht wissen will, ob man schon wieder im Dispo ist. Die Angst davor, sich Hilfe zu suchen, wenn man nicht mehr klarkommt.

Das Problem ist, wir wissen nicht, wie man über Geld spricht. Genau wie Sex und Sterben ist auch Geld ein Tabuthema in unsere Gesellschaft. Wir schleichen drum herum, machen Witze oder Andeutungen, wir erzählen Halbwahrheiten, reden uns die Situation schön oder vermeiden das Thema ganz. Das Einzige, was wir meistens nicht tun, ist einfach darüber zu reden. Die Wahrheit zu sagen, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit.

Die Unfähigkeit, über Geld und finanzielle Angelegenheiten zu sprechen, ist einer der häufigsten Gründe für Konflikte und Uneinigkeiten in Beziehungen.

Dabei haben wir gar keine Angst davor, über Geld zu sprechen.

Wir haben Angst davor, dass unsere Eltern glauben, uns ginge es nur ums Erbe, wenn wir sie auf ihre Finanzen ansprechen.

Wir schämen uns vor unseren Kindern, dass wir ihnen keine Markenartikel kaufen können.

Wir fürchten, illoyal zu erscheinen, wenn wir die Bürgschaft nicht unterschreiben oder eine finanzielle Entscheidung unsere Partners hinterfragen.

Wir haben Angst davor, gierig zu erscheinen, wenn wir nach einer Gehaltserhöhung fragen, maßlos zu wirken, wenn wir zugeben, was wir für den neuen Pullover bezahlt haben, unfähig zu erscheinen, wenn wir unseren Kontostand verraten.

Wir haben Angst davor, dumm zu wirken, wenn wir zugeben, dass wir Hilfe brauchen.

Aber Angst und Scham sind immer schlechte Berater. Wenn du eine gesündere, erfüllendere Beziehung zu deinem Geld haben willst, musst du lernen, offen und ehrlich über Geld zu sprechen. Sowohl mit dir als auch mit deinem Partner. Deinen Eltern. Deinen Kindern. Das ist nicht leicht – aber es ist es wert.

Der Tipp

Wir wissen alle, es zerbrechen mehr Beziehungen durch Schweigen als durch Reden. Das gilt auch für deine Beziehung zum Geld. Wenn du sie verbessern willst, musst du lernen, zu reden. Und das beginnt damit, dass du anfängst, zu lieben.

Kennst du das Gefühl, verliebt zu sein? Dieses innere Kribbeln, diesen Wunsch, die ganze Welt an deinem Glück teilhaben zu lassen? Nie würde es dir in diesem Zustand in den Sinn kommen, mit denen, die

dir wichtig sind, *nicht* darüber zu reden. Genauso läuft das auch mit dem Geld.

Wir hassen Geld, wenn wir keines haben. Aber wenn es da ist, lieben wir es nicht. Wir lieben die Sachen, die wir uns damit kaufen können. Aber das Geld selber lieben wir nicht. Im Gegenteil, wir schweigen verschämt darüber und versuchen, es so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Doch so baut man keine Beziehung auf. Das ist, als würdest du dir einen Hund anschaffen, weil es um die Ecke so eine tolle Hundepension gibt, wo du ihn den ganzen Tag hingeben kannst.

Wenn wir etwas lieben, dann verbringen wir gerne Zeit damit, wir kümmern uns darum, wir spielen damit und beschützen es – das gilt für unsere Partner, unsere Kinder, unsere Haustiere. Selbst unsere Autos bekommen meist mehr Aufmerksamkeit und Zuneigung als unser Geld.

Was wäre also, wenn du dein Geld genauso lieben würdest? Wenn du Zeit mit ihm verbringst (es sparst), dich liebevoll darum kümmerst (es klug investierst) und es beschützt (es nicht für irgendwelchen Kram aus gibst, den du weder wirklich willst noch brauchst)?

Was wäre, wenn du anfangen würdest, deine Beziehung zum Geld genauso zu würdigen wie die zu den Menschen, die dir nahestehen?

Wenn du lernst, dein Geld zu lieben. Dich darum zu kümmern, Zeit mit ihm zu verbringen. Es zu achten.

Denn es gehört dir. Du hast es (dir) verdient.

Du wirst sehen, wenn du dich und dein Geld besser kennenlernst, wirst du bald ohne Angst über dein Geld nachdenken können. Und wenn du das kannst, wirst du bald ohne Angst mit *dir* über dein Geld sprechen können. Und dann ist es nur noch ein

kleiner Schritt, bis du es auch mit deinem Partner und anderen wichtigen Menschen in deinem Leben tun kannst.

Übung

Schon innerhalb einer Woche kannst du dich und deine Einstellung zu deinem Geld wesentlich besser kennenlernen. Beantworte dazu einfach die nächsten sieben Tage lang jeden Tag eine der folgenden Fragen. Schau sie dir morgens an und schreibe im Laufe des Tages alles auf, was dir dazu in den Sinn kommt.

1. Tag: Ich will mehr über Geld wissen, weil ...
2. Tag: Ich möchte _____ Euro im Monat verdienen, weil ...
3. Tag: Das beste Geld, das ich je verdient habe, war ...
4. Tag: Das beste Geld, das ich je ausgegeben habe, war ...
5. Tag: Geld bringt mir Spaß, wenn ...
6. Tag: Das Schlimmste, was passieren kann, wenn ich über Geld offen spreche, ist ...
7. Tag: Wenn ich keine Angst hätte, über Geld zu sprechen, würde ich ...

Denk immer daran: Angst ist etwas, das in dem Moment aufhört, zu existieren, in dem man ihr ins Auge blickt. Wenn dir also unangenehme Gedanken kommen, schreib sie trotzdem auf. Du kannst den

Zettel nachher verbrennen, zerreißen, wegwerfen ...
Aber was du dir gegenüber einmal zugegeben hast,
verliert seine Macht über dich.

12.

Geld regiert die Welt

Noch so ein Spruch, der es in den allgemeinen Sprachgebrauch geschafft hat – und der trotzdem nicht stimmt. Nicht Geld regiert die Welt – und auch nicht Banken oder Aktiengesellschaften oder Regierungen – sondern Menschen, die in Banken oder Aktiengesellschaften oder Regierungen sitzen und vermeintlich dem Geld hinterher jagen.

Warum nur vermeintlich, fragst du? Du kennst genügend Leute, denen es einzig und allein ums Geld geht, die für Geld über (hoffentlich nur sprichwörtliche) Leichen gehen würden? Das sieht auf den ersten Blick zwar so aus, doch niemand tut etwas nur für Geld. Niemand. Niemals. Geld allein ist nichts wert. Es wird erst wertvoll durch die Geschichte, die wir uns dazu erzählen.

Da sind zum einen die Geschichten, die wir uns untereinander erzählen. Meine Friseurin erzählt mir, dass ihr Können und ihre Arbeitszeit genauso viel wert sind wie der Einhundert-Euro-Schein in meiner Tasche, und ich glaube ihr. Dein Chef erzählt dir, dass deine Arbeitszeit und dein Können genauso viel wert sind wie die Summe, die er dir monatlich überweist, und du glaubst ihm. (Und wenn du ihm nicht glaubst, fühlst du dich schlecht.)

Und dann sind da die Geschichten, die wir uns selber erzählen: Mit Summe x auf dem Konto kann ich besser schlafen. Wenn ich mehr verdiene als meine Kollegin, bin ich besser. Wenn ich keine Gehaltserhöhung bekomme, wird meine Arbeit nicht

gewürdigt. In diesem Stadtviertel zu wohnen zeugt von Erfolg. Designermarken zu tragen bedeutet, dazuzugehören. Meinem Kind nicht alles zu kaufen macht mich zur schlechten Mutter. Auf Geld zu achten wirkt geizig.

Die Liste der Gründe, warum wir nach Geld streben, ist endlos. Was alle Punkte auf ihr gemeinsam haben, ist jedoch die Tatsache, dass es immer um Gedanken und Gefühle geht, niemals um das Geld selber. Egal ob bei mir, bei dir oder bei den Menschen in den Banken, Aufsichtsräten, Regierungen. Es gibt ihnen einen Thrill, mit Geld zu spekulieren, sie erhalten Anerkennung, wenn sie die Gewinne steigern. Sie wollen besser sein als andere, klüger, gewitzter, erfolgreicher. Wie Gordon Gekko in Wall Street II sagt: "Es geht nicht ums Geld. Es geht ums Spiel." Und man spielt, um zu gewinnen.

Geld ist immer ein Stellvertreter für ein Gefühl, nach dem wir uns sehnen. Es ist nicht das Geld, das die Welt regiert, sondern es sind wir, die durch Geld unsere Welt regieren. Nicht nur die Banker und Vorstände und Regierungen. Sondern ich meine. Du deine. Vom Trinkgeld im Restaurant bis zu "heute gönne ich mir mal was", von der Wahl des Supermarktes bis zum Autokauf, von den Klamotten, den Schulen für die Kinder, den Geschenken für Freunde und Familie bis zur Altersvorsorge, dem Sparbuch, dem Aktienpaket.

Du regierst mit deinem Geld deine Welt.

Bist du dir sicher, dass du dieser Aufgabe schon gewachsen bist?

Der Tipp

Fassen wir noch mal kurz zusammen: Menschen regieren die Welt und nutzen dafür Geld, das wiederum nur ein Stellvertreter für ihre wahren Ziele und Bedürfnisse ist.

Wie findest du jetzt aber heraus, welche Bedürfnisse du versuchst, mit Geld zu befriedigen? Das ist auf den ersten Blick nämlich oft nicht gleich ersichtlich. Aber mit ein wenig Übung hast du den Dreh bald raus. (Mein vierwöchiges Intensivcoaching ist zum Beispiel ein sehr guter Anfang.)

Ob bei Freundschaften, in Partnerschaften oder in der Familie – wir neigen dazu, Beziehungen in der Hoffnung einzugehen, dass der andere uns glücklich macht, uns Sicherheit gibt, uns den Weg zeigt, kurz, die Verantwortung für unser Leben übernimmt. Aber diese Gefühle kommen nicht von außen, sondern du musst sie in dir selber entdecken und fördern. Das gilt auch für deine Beziehung zum Geld.

Deshalb ist die erste Voraussetzung dafür, in deiner Beziehung zum Geld die Führung zu übernehmen, absolute Ehrlichkeit dir gegenüber. Dazu gehört, anzuerkennen, dass du allein für dein Tun und Handeln verantwortlich bist. Du verdienst, was du verdienst, weil du dich entschieden hast, mit diesem Verdienst zufrieden zu sein. Du gibst aus, was du aus gibst, weil du es so willst.

In dem Moment, in dem du die Verantwortung für dein Denken und Handeln übernimmst, fängst du an, selbstbestimmt zu leben. Du bist kein Opfer der Umstände mehr, sondern Herrin im eigenen Haus deines Lebens.

Übung

Nimm dir deinen Kontoauszug des letzten Monats.
(Wenn das schon zu schwer für dich ist, ruf mich bitte an oder schicke mir eine E-Mail; du stehst mit dem Problem nicht allein da und es ist lösbar.)

Schau dir jede einzelne Ausgabe und Einnahme darauf an und notiere dir dazu:

- Welches Ziel hat sie? Wozu dient sie?
- Welches Gefühl weckt diese Einnahme oder Ausgabe in dir?
- Gibt es eine Alternative? (Was könntest du anstelle dieser Einnahme/Ausgabe tun, um das gleiche Ergebnis zu erreichen?)
- Was würde passieren, wenn du die Ausgabe nicht mehr tätigen/die Einnahme nicht mehr erhalten würdest? Welche Gedanken und Gefühle kommen dabei auf?

Lass dir damit Zeit. Du musst nicht alle Posten in einer Sitzung durchgehen. Wenn du merkst, dass du irgendwo nicht weiterkommst, lass die Position erst einmal aus und kehre später mit klarem Kopf zu ihr zurück.

Wenn du zu allem etwas notiert hast, sieh dir die Stichwörter an. Kannst du sie in Kategorien zusammenfassen? Z. B. Sicherheit, Freiheit, Anerkennung, Unabhängigkeit, Stabilität, Dazugehörigkeit, Selbstbewusstsein, Macht, Kontrolle, Zwang, Belohnung? Was ist deine Hauptmotivation?

Jetzt nimm dir nacheinander alle Ausgaben und Einnahmen vor, die von negativen Gefühlen motiviert sind. Eine Ausgabe/eine Einnahme zurzeit. Frage dich: Brauche ich diese Ausgabe/Einnahme wirklich? Was würde passieren, wenn ich diese

Ausgabe/Einnahme nicht tätigen würde? Du könntest zum Beispiel das Geld sparen (auf eine Ausgabe verzichten). Oder die gewonnene Zeit für etwas nutzen, das dir mehr Freude bereitet (auf eine Einnahme verzichten).

Findest du keine Alternative, suche nach irgendetwas Positivem, das du mit der Transaktion verbinden kannst. Beispiel Finanzamt: Hohe Steuern zu zahlen heißt, dass ich gut verdient habe. Oder Benzin: Wenn ich nicht mit dem Auto fahren würde, bräuchte ich für die Fahrt zur Arbeit eine Stunde länger/müsste ich die Einkaufstüten fünf Kilometer tragen. Beispiel Arbeitsplatz: Ich sitze mit einer netten Kollegin im Büro. Ich muss keine Arbeit mit nach Hause nehmen. Mein Job fordert mich geistig heraus.

Das ist wie in jeder Beziehung: Damit sie funktioniert, müssen die positiven Eigenschaften überwiegen. Machen wir uns nichts vor, diese Übung ist nicht leicht und du wirst zwischendurch vermutlich geneigt sein, sie nicht bis zum Ende durchzuführen. Denn du wirst Dinge über dich erfahren, die du vielleicht lieber nicht wissen wolltest. Aber wenn es dir ernst damit ist, eine gesunde Beziehung zu deinem Geld aufzubauen, musst du lernen, ehrlich zu dir zu sein. Erst dann kannst du anfangen, das zu ändern, was dir nicht gefällt.

13.

Wie verdient man mehr Geld?

Alle Ratgeber, die ich in den letzten drei Jahren zum Thema “Finanzprobleme lösen” gefunden habe – ob Bücher, Zeitschriftenartikel oder Blogs – geben zusammengefasst immer den gleichen Rat: “Um mit deinem Geld auszukommen, musst du nur weniger ausgeben, als du einnimmst.”

Grundsätzlich ist das natürlich richtig. Aus meiner Erfahrung fehlen diesem einfachen Konzept jedoch ein paar entscheidende Punkte. Neben der emotionalen Komponente (wieso gibt jemand überhaupt mehr aus, als er hat?), die immer sträflich vernachlässigt wird, lässt dieser Rat vor allem eine wichtige Frage komplett unbeantwortet: Was, wenn das Einkommen so gering ist, dass es gerade (oder noch nicht einmal) die Lebenshaltungskosten deckt? Wenn es einfach kein Sparpotenzial mehr gibt?

Ob Ausbildung, Umschulung, Arbeitslosigkeit oder ein geringes Gehalt – die Gründe, warum jemand am Monatsende mit Glück plus/minus null herauskommt, sind vielfältig. Was sie gemeinsam haben, ist, dass man mit Sparen hier nicht weiterkommt. Deshalb drehe ich den obigen Rat um:

“Wenn dein Geld nicht reicht, musst du mehr einnehmen, als du aus gibst.”

Richtig gelesen. Du musst einfach nur mehr Geld verdienen. Bevor du jetzt die Augen verdrehst und denkst: “Haha, sehr witzig”, bleib noch einen Moment bei mir.

Wie hast du dein allererstes Geld verdient?
Ferienjob, Ausbildung, während des Studiums?

Du hast dich irgendwo beworben.

Du hast den Job bekommen.

Du hast deine Arbeit zuverlässig und freundlich erledigt.

Du hast am Ende des Monats dein Geld bekommen.

Vier Schritte.

Mehr hast du nicht tun müssen, um dein erstes Geld zu verdienen.

Und weißt du was? Daran hat sich nichts geändert. Es sind weiterhin nur vier Schritte nötig, um Geld zu verdienen. Ob als Angestellter (Vorstellungsgespräch, Jobzusage, Arbeit abliefern, Gehalt kassieren) als Freiberufler (Angebot abgeben, Projektzusage, Arbeit abliefern, Honorar kassieren) oder als Selbstständiger (Produkt entwickeln, Produkt am Markt anbieten, Produkt verkaufen, Einkünfte generieren). Es sind nie mehr als vier Schritte.

Was uns zum Stolpern bringt, sind unsere Gedanken dazu.

“Ich habe keine Zeit für einen Nebenjob.”

“In meinem Alter nimmt mich keiner mehr.”

“Wenn ich etwas dazuverdienne, zieht es mir das Arbeitsamt ja sowieso wieder ab.”

“Wegen der Kinder kann ich nachmittags nicht aus dem Haus.”

Ich habe schon ungefähr einhundertseven Ausreden gehört, und es werden bestimmt noch einige dazukommen. Wenn du eigentlich gar nichts an deinem Leben ändern willst, ist an einer schönen Ausrede auch nichts auszusetzen. Wenn du aber unter dem Ist-Zustand leidest, ist es an der Zeit, dich ein für alle Mal von deinen Ausflüchten zu verabschieden, egal, wie lieb du sie gewonnen hast.

Denn das Einzige, was zwischen dir und einem höheren Einkommen steht, sind deine Gedanken. Sieh nicht auf das, was nicht geht, sondern auf das, was möglich ist.

“Wenigstens einen Tag am Wochenende könnte ich arbeiten.”

“Meine Erfahrung wird irgendwo gebraucht.”

“Je mehr ich dazuverdiene, desto unabhängiger werde ich vom Arbeitsamt.”

“Es gibt bestimmt einen Job, den ich von zu Hause aus machen kann.”

Diese Beispiele habe ich mir nicht ausgedacht, sondern sie sind aus meinem unmittelbaren Leben gegriffen.

Meine Ausbilderin, die nach ihrer Scheidung als Alleinerziehende über eine halbe Million Dollar Schulden abzahlen musste, deswegen zu ihrem Hauptberuf noch zwei Nebenjobs angenommen hat und nach fünf Jahren schuldenfrei war.

Mein Vater, der nach seiner Pensionierung als freiberuflicher Berater für einen ehemaligen Kunden gearbeitet hat.

Zwei gute Freunde von mir, die sich nach und nach aus Hartz IV herausgearbeitet haben und jetzt keinerlei staatliche Unterstützung mehr brauchen.

Unzählige tolle Frauen, die sich parallel zum Muttersein als Aufräumcoach, Möbelrestauratorin, Yogalehrerin, Übersetzerin, Kinderspielzeugherstellerin ... erfolgreich selbstständig gemacht haben und so Kinder und Beruf unter einen Hut kriegen.

Sie alle sind die vier Schritte gegangen. Du kannst das auch.

Der Tipp

Wie gelingt es, das Mögliche zu sehen, anstatt sich vom Unmöglichen zurückhalten zu lassen? Dazu bedarf es meist nur eines etwas anderen Blickwinkels. Wenn ich vor mir auf dem Tisch eine Münze liegen habe, sehe ich auch nur z.B. die Zahl. Aber das bedeutet ja nicht, dass der Kopf nicht da ist. Um ihn zu sehen, muss ich die Münze einfach nur umdrehen.

Genau so kann man auch lernen, seine Gedanken umzudrehen, um die positive Seite einer Situation zu sehen und daraus neue Strategien zu entwickeln. Die beiden folgenden Übungen sind schon mal ein guter Anfang.

1. Übung

Du musst gar nichts

Die einfachste Art, zu einer neuen Sichtweise zu gelangen, ist, das Wort "müssen" aus dem aktiven Wortschatz zu streichen und es durch "wollen" oder "tun" zu ersetzen.

Ich muss noch einkaufen.

Ich will noch einkaufen.

Ich kaufe noch ein.

Ich muss das Geld fürs Finanzamt auftreiben.
Ich will das Geld fürs Finanzamt auftreiben.
Ich treibe das Geld fürs Finanzamt auf.

Ich muss dringend noch einen zweiten Job finden.
Ich will dringend noch einen zweiten Job finden.
Ich finde noch einen zweiten Job.

Fühlst du den Unterschied? *Muss* setzt von außen unter Druck, *wollen* und *tun* hingegen motivieren, weil sie dir die Kontrolle zurückgeben. Wenn das bei nur einem Satz schon so auffällig ist, kannst du dir dann vorstellen, welche Auswirkungen das auf einen ganzen Tag hat? Hier mal mein heutiger Tag aus drei Sichten:

Ich muss früh aufstehen und das Badezimmer streichen. Danach muss ich fürs Wochenende einkaufen. Nachmittags muss ich mit den Hunden spazieren gehen. Und bevor ich nachher schlafen gehe, muss ich noch das Bett neu beziehen. (Ich bin schon erschöpft, wenn ich das nur lese; vermutlich fallen mindestens zwei der Sachen aus, weil ich keine Lust mehr habe.)

Ich will heute früh aufstehen, um das Badezimmer zu streichen. Danach möchte ich fürs Wochenende einkaufen. Nachmittags will ich mit den Hunden spazieren gehen. Und bevor ich nachher schlafen gehe, will ich noch das Bett neu beziehen. (Ah, ich habe Pläne, die ich hoffentlich alle umsetzen kann; wenn nicht, ist nicht so schlimm, dann wird er Rest morgen erledigt.)

Ich stehe heute früh auf und streiche das Bad. Dann kaufe ich fürs Wochenende ein. Nachmittags gehe ich mit den Hunden spazieren. Bevor ich nachher schlafen gehe, beziehe ich noch das Bett neu. (Ein festes Vorhaben; ich habe keinerlei Zweifel, dass ich das alles in meinem Tag unterbringe.)

Also anstatt alles zu müssen ruhig mal vieles wollen und einiges einfach tun.

2. Übung

Nicht wieso, sondern wie

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Antworten zu finden. Es kann nicht anders. Wenn du dir eine Frage stellst, grübelt dein Gehirn so lange, bis es dir alle ihm bekannten Antworten gegeben hat. Das ist an sich ganz praktisch – vorausgesetzt, man stellt die richtige Frage. .

Wenn du denkst: "Wieso kann ich nicht ... einen tollen Mann kennenlernen, mit meinem Beruf zufrieden sein, mehr Geld verdienen, in einem schönen Haus wohnen ...", wird dein Gehirn sich sofort auf die Suche nach einer Antwort machen und dir tausend Gründe vorführen, wieso du das nicht kannst.

Das ist ja aber nicht das, was du hören wolltest. Denn eigentlich interessiert dich doch, *wie* du einen tollen Mann kennenlernen, einen zufriedenstellenden Beruf haben, mehr Geld verdienen, in einem schönen Haus wohnen kannst.

Deshalb musst du die Frage auch genauso formulieren: "Wie kann ich ...". So herausgefordert, liefert dein Gehirn dir nicht Gründe dafür, wieso du

etwas nicht kannst, sondern es zeigt dir Lösungen, wie
du dein Ziel erreichst.

Und nun?

Wie fühlst du dich jetzt?

Hat sich etwas in der Beziehung zwischen dir und deinem Geld geändert? Was hast du über dich gelernt, was du vorher nicht wusstest? Welche Tipps waren für dich besonders hilfreich und welche nicht? Gibt es Themen, über die du gerne noch mehr wissen würdest?

Ich würde mich freuen, von dir zu hören.

Entweder per E-Mail an hallo@ivonnesenn.de.

Oder auf meiner Website www.ivonnesenn.de.

Oder bei Facebook:

<https://www.facebook.com/IvonneSennCoaching>.

Und wenn du tiefer in deine Beziehung mit deinem Geld einsteigen willst, bin ich natürlich auch für dich da. Mit Rat und Tat und individuell auf dich zugeschnittenem Coaching.

Auf die Freundschaft – mit unserem Geld!