



# Money Flow

**Dein Weg zu finanzieller Leichtigkeit & Klarheit**

Ein Workbook zum  
Ordnung schaffen,  
Ruhe fühlen &  
Fülle leben.



**Money Mind**  
by Ute Rothenburger  
Finanzielle Freiheit beginnt im Kopf

# Copyright & Nutzungsbedingungen

© 2026 Ute – MoneyMind by Ute Rothenburger  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook wurde mit viel Sorgfalt und Liebe erstellt, um Dich auf Deinem Weg zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Vertrauen im Umgang mit Geld zu begleiten.

Der Inhalt dieses Workbooks ist urheberrechtlich geschützt.  
Das Workbook ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Es ist nicht erlaubt, dieses Workbook oder Teile daraus:

- zu vervielfältigen
- weiterzugeben
- zu veröffentlichen
- zu verkaufen
- oder in digitaler oder gedruckter Form zu verbreiten.

Bitte respektiere meine Arbeit, Zeit und Energie, die in die Erstellung dieses Workbooks geflossen sind.

Wenn Du dieses Workbook weiterempfehlen möchtest, freue ich mich sehr darüber. ❤️  
Teile dafür bitte den offiziellen Link, über den andere das Workbook selbst erwerben können.

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Workbooks dienen der persönlichen Reflexion und Inspiration.  
Sie stellen keine finanzielle, steuerliche oder rechtliche Beratung dar.  
Alle Übungen und Impulse erfolgen in eigener Verantwortung.

Erstellt von Ute – MoneyMind by Ute Rothenburger





# *Willkommen, Du Liebe!*

Schön, dass Du hier bist.

Mit diesem Workbook holst Du Dir mehr Klarheit,  
Leichtigkeit und Fülle in Deine Finanzen –  
Schritt für Schritt, ganz ohne Druck und ohne Perfektion.

Hier findest Du:

- klare Erläuterungen
- alltagstaugliche Schritte
- kleine Aha-Momente
- praktische Übungen
- und Mindset-Impulse, die Dich wirklich weiterbringen.

Du brauchst kein Vorwissen, nur Offenheit und die  
Bereitschaft, gut für Dich zu sorgen.

## ♥ Kurz zu mir

Hi, mein Name ist Ute,  
ich bin Mentorin für finanzielle Struktur & Money-Mindset und  
unterstütze Frauen auf dem Weg zur finanziellen Leichtigkeit.



Ich bin 2-fache Mama, kenne Finanzchaos, Emotionskäufe  
und das Gefühl, nie genug Geld übrig zu haben.

Heute weiß ich:

Finanzielle Freiheit beginnt nicht auf dem Konto,  
sondern im Kopf - beim Mindset, dem Bewusstsein und  
der Struktur, die in den Alltag passt.

Mit MoneyFlow möchte ich Dir genau das geben:  
einen klaren, liebevollen und verständlichen Weg zu einem  
stressfreien Umgang mit Deinen Finanzen.

## ♥ Für wen ist MoneyFlow?

Für Frauen, die:

- endlich verstehen wollen, wohin ihr Geld fließt
- eine klare, einfache Struktur für ihre Finanzen brauchen
- weniger Stress und mehr innere Ruhe möchten
- bereit sind, bewusster mit ihrem Geld umzugehen
- sich ein finanziell entspanntes, selbstbestimmtes Leben wünschen
- ihr MoneyMindset transformieren möchten
- finanzielle Fülle in ihr Leben einladen wollen

## ♥ Wie Du dieses Workbook nutzt

- Du brauchst keine Vorkenntnisse.
- Arbeite in Deinem Tempo – kleine 5–10-Minuten-Etappen reichen
- Druck raus, Leichtigkeit rein: Es muss nicht perfekt sein.
- Beantworte die Fragen ehrlich – nur für Dich.
- Du wirst merken: Mit jedem Schritt wächst Deine Klarheit.
- Wichtig ist Dranbleiben, nicht Perfektion.

## ♥ Was Dich in MoneyFlow erwartet

1. Dein Warum
2. MoneyMindset
3. Kassensturz
4. Dein Budgetplan
5. Das Mehrkonten-Modell
6. Alltags-Fülle statt Konsumstress
7. Glaubenssätze sanft verändern – SHIFT-Methode
8. Sparen mit Leichtigkeit (kein Verzicht!)
9. Dein finanzielles Thermostat
10. Dein 30-Tage-Umsetzungsplan
11. Bonus: Unterstützung & Gelder, die Dir zustehen

## ♥ Lass uns starten

Bist Du bereit für mehr Klarheit, Struktur und Leichtigkeit?

Ich begleite Dich Schritt für Schritt.

Also los geht's. ✨♥

# 01



## Kapitel 1

### DEIN WARUM

♥ **Warum Du Dich jetzt um Deine Finanzen kümmern darfst**  
Du hast dieses Workbook geöffnet, weil Du spürst, dass sich etwas in Deinem Geldleben verändern darf.

Vielleicht fühlst Du Dich manchmal:

- überfordert von all den Ausgaben
- unsicher, weil Du nie genau weißt, wo Dein Geld bleibt
- gestresst, weil am Monatsende oft weniger übrig ist als gehofft
- oder einfach nach mehr Leichtigkeit sehndend

☞ Und genau hier beginnt Dein persönliches **Warum**.  
Dein Warum ist dabei Dein innerer Kompass – es trägt Dich, auch wenn der Alltag voll ist und Du mal keine Lust auf Zahlen hast.

♥ **Warum Dein WARUM so wichtig ist**

Ein starkes Warum hilft Dir dabei:

- dranzubleiben, auch wenn es herausfordernd wird
- klarere Entscheidungen zu treffen
- bewusster mit Geld umzugehen
- Dich sicherer und selbstbestimmter zu fühlen
- Deinen ganz eigenen Weg zu gehen

Dein Warum gibt Deinem MoneyFlow eine Richtung, ohne Druck – aber dafür mit Sinn.

# 01



## Kapitel 1

### DEIN WARUM

#### ♥ Mini-Reflexion –

Schreib Dir Dein persönliches Warum auf

Warum möchtest Du Deine Finanzen in die Hand nehmen?

---

---

---

---

Was wünschst Du Dir langfristig für Dein Leben?

---

---

---

---

Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du keine Geldsorgen mehr hättest?

---

---

---

---



### ♥ Beispiel-Antworten (zur Inspiration):

- „Ich möchte am Monatsende Geld übrig haben.“
- „Ich will mich sicher fühlen – egal, was im Leben passiert.“
- „Ich wünsche mir mehr finanzielle Freiheit und Leichtigkeit.“
- „Ich möchte mein Leben bewusster gestalten und mir Wünsche ermöglichen.“

### ♥ Dein persönlicher Warum-Satz

Formuliere jetzt einen Satz, der Dich durch Deinen MoneyFlow begleitet:

✨ „Ich kümmere mich um meine Finanzen, weil...“

---

---

---

Das ist Dein persönlicher Fokus-Satz.

Speichere ihn in Deinem Handy, schreibe ihn auf ein Post-it oder klebe ihn an den Kühlschrank.

👉 Dieser Satz erinnert Dich im Alltag daran, wofür Du losgehst.

# 02



## Kapitel 2

### MONEY-MINDSET

#### Dein neuer Blick auf Geld & Fülle

Wie Du über Geld denkst, bestimmt, wie leicht es in Dein Leben fließen kann – und wie schwer es sich anfühlt.

Viele Menschen glauben, sie seien „schlecht mit Geld“.

In Wahrheit tragen sie nur alte Gedanken mit sich, die sie irgendwann übernommen haben.

Dieses Kapitel hilft Dir, Deinen Blick zu öffnen – sanft, klar und ohne Druck.

#### ♥ Was Dich bisher blockiert hat

Vielleicht kennst Du einen dieser Gedanken:

- „Am Ende bleibt sowieso nichts übrig.“
- „Ich bin einfach nicht gut im Umgang mit Geld.“
- „Finanzen machen nur Stress.“
- „Ich darf mir nichts gönnen.“
- „Geld ist kompliziert.“

☞ Das sind alte Überzeugungen, keine Fakten.

Und Du darfst sie ab heute loslassen.

#### ♥ Was Geld wirklich sein darf

Geld ist kein Stressfaktor, Geld ist ein Werkzeug.

Es darf für Dich bedeuten:

- Sicherheit
- Möglichkeiten
- Entscheidungsfreiheit
- Leichtigkeit
- Selbstbestimmung

Je klarer Du das erkennst, desto entspannter kann Geld in Dein Leben fließen.

# 02



## Kapitel 2

### MONEY-MINDSET

#### ♥ Neue Gedanken, die Dich stärken

Alte Überzeugungen verschwinden nicht von heute auf morgen. Aber Du kannst Schritt für Schritt wählen, anders zu denken.

Hier sind neue Gedanken, die Dich unterstützen:

- ✦ „Ich darf lernen – in meinem Tempo.“
- ✦ „Ich werde immer sicherer im Umgang mit Geld.“
- ✦ „Geld darf leicht zu mir fließen.“
- ✦ „Ich entscheide bewusst, wofür mein Geld geht.“
- ✦ „Ich kann das. Jeden Tag ein Stück mehr.“



Wichtig:

Diese Sätze sollen Dich beruhigen – nicht anstrengen.

#### ♥ Mini-Übung: Alte Gedanken erkennen & neue Gedanken wählen

Nimm Dir kurz 1–2 Minuten Zeit:

Welche Gedanken zu Geld tauchen bei Dir immer wieder auf?

---

---

Welche Gedanken möchtest Du stattdessen denken?

---

---

Diese Übung verändert sehr viel – weil Dein Denken Dein Verhalten lenkt.

# 02



## Kapitel 2

### MONEY-MINDSET

#### ♥ Was Geld für Dein Leben bedeuten darf

Geld ist mehr als Zahlen. Es ist Teil Deines Alltags, Deiner Entscheidungen und Deines Wohlbefindens.

Stell Dir vor:

- Du gehst ohne Druck einkaufen.
- Du weißt immer, was bezahlt ist und was nicht.
- Du planst mit Ruhe statt mit Stress.
- Du hast das Gefühl: „Ich hab das im Griff.“

Das ist echte Fülle und sie beginnt im innen, nicht auf dem Konto.

#### ♥ Mini-Reflexion: Dein Leben in Fülle

Was wäre in Deinem Alltag anders, wenn Du Dich sicher mit Geld fühlen würdest?

---

---

---

---

#### ♥ Fülle-Erinnerung für Deinen Alltag

Schreib diesen Satz auf ein Post-it oder mach ihn zu Deinem Handyhintergrund:

✨ „Ich werde jeden Tag sicherer und selbstbewusster im Umgang mit Geld.“



♥ 5 MoneyFlow-Impulse, die sofort wirken

**1. Stoppe Selbstkritik**

Finanzen sind lernbar. Du musst nicht perfekt sein – nur offen.

**2. Kleine Schritte zählen**

Lieber jeden Tag eine Mini-Entscheidung als große Pläne, die nie umgesetzt werden.

**3. Freiraum statt Druck**

Dein Tempo ist richtig! Vergleiche Dich nicht mit anderen.

**4. Geld folgt Deiner Klarheit**

Je klarer Du weißt, was Du willst, desto leichter kannst Du Entscheidungen treffen.

**5. Erlaube Dir Fülle**

Du musst nichts verdienen oder leisten, um Sicherheit zu fühlen. Fülle beginnt in Dir.

♥ Dein MoneyMindset in einem Satz

✨ Ich bin bereit für Leichtigkeit, Klarheit und Fülle in meinen Finanzen.“

# 03



## Kapitel 3

### KASSENSTURZ

#### ♥ Hol Dir einen ehrlichen Überblick über Deine Finanzen – ohne Stress und ohne Bewertung

Bevor Du etwas verändern kannst, brauchst Du erstmal einen Überblick und Klarheit.

Klarheit bedeutet nicht Kontrolle oder Strenge – sondern einen ruhigen, liebevollen Blick darauf, wo Du gerade stehst.

Der Kassensturz ist kein Urteil, er ist Dein Startpunkt.

#### ♥ Warum dieser Schritt so wichtig ist

Wenn Du weißt, wohin Dein Geld fließt, passieren zwei Dinge:

- Du fühlst Dich sofort sicherer
- Du kannst bewusst entscheiden, was bleiben darf – und was nicht

Klarheit bringt also Leichtigkeit in Dein Leben.

# 03



## Kapitel 3

### KASSENSTURZ

#### ♥ So machst Du Deinen Kassensturz – in 3 einfachen Schritten

##### 1. Einnahmen aufschreiben

Alles, was monatlich reinkommt:

- Gehalt
- Kindergeld / Zuschüsse / Unterhalt
- Nebenjob
- weitere regelmäßige Einnahmen

☞ Trage alles übersichtlich in die nachfolgende Tabelle ein.

##### 2. Ausgaben notieren

☞ Unterteile Deine Ausgaben in der nachfolgenden Tabelle in:

✓ Fixkosten = feste regelmäßig anfallende Ausgaben

(z. B. Miete, Versicherungen, Kita, Strom, Handy, Auto)

✓ Variable Kosten = Ausgaben, die je nach Bedarf und

Entscheidung schwanken und nicht jeden Monat gleich hoch sind

(z. B. Lebensmittel, Drogerie, Kleidung, Ausflüge,

Onlinebestellungen)

☞ Schau in Deine Kontoauszüge der letzten 12 Monate oder nutze Banking-Apps

☞ Kosten die nicht monatlich gezahlt werden, kannst du auf einen Monat umrechnen.

☞ Schreibe ohne Bewertung – nur beobachten.

##### 3. Einnahmen – Ausgaben = Differenz

Hier erkennst Du in der dafür vorgesehenen Tabelle:

- wie viel übrig bleibt
- ob es eng wird
- welche Bereiche den größten Anteil haben

Das ist kein Grund für Druck.

Es ist einfach die Realität und die ist veränderbar.

Also los geht's...!

# 03



## Kapitel 3

### KASSENSTURZ

☞ Druck dir die Tabellen am besten aus, sodass du besser damit arbeiten kannst.

**Deine Einnahmen aufschreiben:**

<b>Einnahmen</b>	<b>Betrag in €</b>
Gehalt 1	
Gehalt 2 (Partner)	
Kindergeld	
Unterhalt	
Nebenjob / sonstige Einnahmen	
<b>Summe Einnahmen</b>	

# 03



# Kapitel 3

## KASSENSTURZ

Deine Ausgaben notieren:

	Monatliche Kosten	Betrag in €	
		Fixkosten	Variable Kosten
Wohnen	Miete/ Kreditrate		
	Strom		
	Gas/ Öl/ Pellets		
	Wasser & Abwasser		
	Müllgebühren		
	Gebäudeversicherung		
	Grundsteuer		
	Schornsteinfeger		
	Wartungen (z.B. Heizung)		
Kommunikation & Medien	Handyvertrag		
	Festnetz/ Internet		
	GEZ		
	Streamingdienste (Netflix, etc.)		
Mobilität	KFZ- Versicherung		
	KFZ-Steuer		
	Kraftstoff		
	Reparaturen & Wartung/ TÜV		
	ADAC		
	Öffentliche Verkehrsmittel / Ticket		

# 03



# Kapitel 3

## KASSENSTURZ

	Monatliche Kosten	Betrag in €	
		Fixkosten	Variable Kosten
Versicherungen	Haftpflichtversicherung		
	Hausratversicherung		
	Unfallversicherung		
	Rechtsschutzversicherung		
	Berufsunfähigkeitsversicherung		
	Lebensversicherung		
	sonstige Versicherungen		
Familie/ Kinder	Kindergarten/ Hortgebühren		
	Schul-/ Kitaessen		
	Vereinsbeiträge		
Sparprodukte	Bausparvertrag		
	Sparplan/ ETF		
	Notgroschen		
	Altersvorsorge/ Rente		
	Sonstiges		
<b>Summe monatliche Kosten</b>			

# 03



# Kapitel 3

## KASSENSTURZ

	Monatliche Ausgaben	Betrag in €	
		Fixkosten	Variable Kosten
Haushalt & Familie	Lebensmittel		
	Drogerie & Hygieneartikel		
	Kleidung/ Schuhe		
	Kinderwünsche/ Spielzeug		
	Emotionskäufe/ Spontankäufe		
	Geschenke		
	Urlaub/ Ausflüge		
Persönliches & Gesundheit	Frisör/ Kosmetik/ Nagelstudio		
	Medikamente/ Arztkosten		
	Nahrungsergänzungsmittel		
	Zigaretten/ Genussmittel		
	Haustiere (Futter, Tierarzt etc.)		
	Sonstiges		
<b>Summe monatliche Ausgaben</b>			

**Deine Differenz ausrechnen:**

Rechnung	Betrag (€)
Summe Einnahmen	
Summe Fixkosten	Minus
Summe variable Kosten	Minus
<b>Summe Gesamt</b>	

# 03



## Kapitel 3

### KASSENSTURZ

Ist dein Ergebnis positiv (im Plus) ausgefallen, dann rate ich dir, den übrig gebliebenen Betrag zu sparen oder zu investieren.

Wenn dein Ergebnis negativ (im Minus) ausgefallen ist, dann nur keine Panik. Schau dir deine Ausgaben nochmal in Ruhe an und prüfe, wo du evtl. unnötig Geld ausgibst und worauf du evtl. verzichten könntest.

#### ♥ Mini-Reflexion nach Deinem Kassensturz

Was hat Dich überrascht?

---

---

---

Welche Ausgaben fühlen sich gut und sinnvoll an?

---

---

---

Welche würdest Du gern reduzieren oder bewusster gestalten?

---

---

---



### ♥ Typische „Geldfresser“ (Checkliste)

Vielleicht findest Du Dich in einem davon wieder:

- ungeplante Onlinekäufe
- Abos, die Du nicht mehr nutzt
- häufiger „kleiner Einkauf“ im Supermarkt
- Drogerie- oder Haushaltskäufe, die sich schnell summieren
- Lieferdienste
- kleine Spontankäufe unterwegs
- Ausflüge/Restaurantbesuche ohne Budget

👉 Diese Liste ist kein Urteil.

Sie zeigt einfach, wo oft Potenzial zum Geld sparen liegt – mit Leichtigkeit.

### ♥ MoneyFlow-Reminder für dieses Kapitel

✨ „Klarheit ist der erste Schritt in Deine finanzielle Leichtigkeit.“  
Du hast jetzt einen Überblick – und damit eine neue Stärke.

# 04



## Kapitel 4

### DEIN BUDGETPLAN

♥ Sag Deinem Geld, wo es hingehen darf – bevor es einfach verschwindet.

Nach dem Kassensturz weißt Du, wie viel Geld monatlich wofür weggeht.

Jetzt geht es darum, Deinem Geld eine klare Richtung zu geben – mit Deinem persönlichen Budgetplan.

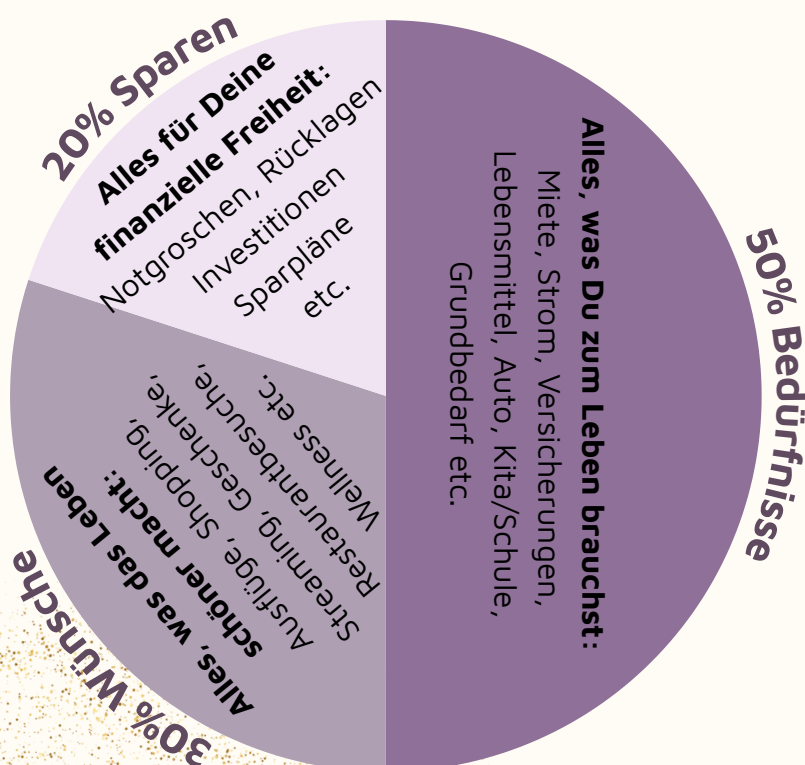
So vermeidest Du Überraschungen und kannst entspannt sparen, planen und Fülle aufbauen.

♥ Was ist ein Budgetplan?

Ein Budgetplan ist Dein persönlicher Finanz-Fahrplan für den Monat. Du entscheidest im Voraus, wofür Dein Geld fließen darf – ganz angepasst an Deine Bedürfnisse, Ziele und Wünsche.

♥ Die 50/30/20-Regel – kurz erklärt:

Diese Regel ist ein einfacher Einstieg für deine Budgetverteilung und hilft dir, dein monatliches Einkommen sinnvoll aufzuteilen.



💡 Diese Regel ist eine Orientierung – Du darfst sie an Dein Leben anpassen.

# 04



## Kapitel 4 DEIN BUDGETPLAN

♥ So erstellst Du Deinen Budgetplan – Schritt für Schritt

### 1. Starte mit der Kategorisierung Deiner Ausgaben

Nimm 3 farbige Stifte (z. B. Textmarker) und markiere Deine Ausgaben aus dem Kassensturz:

- eine Farbe = Bedürfnisse
- eine Farbe = Wünsche
- eine Farbe = Sparen/Zukunft

So erkennst Du, wo Dein Geld bisher hinfließt.

### 2. Lege Dein monatliches Einkommen „symbolisch“ in einen Topf

Nutze die Gesamtsumme aus Deinem Kassensturz.

Einnahmen gesamt: \_\_\_\_\_ € = 

Dieser Betrag ist Dein Startpunkt für den Monat.

### 3. Verteile das Geld aus dem Topf nach der 50/30/20-Regel

Teile Dein monatliches Gesamt-Einkommen prozentual in die 3 Bereiche ein:

50% Bedürfnisse: \_\_\_\_\_ €, 30% Wünsche: \_\_\_\_\_ €,

20% Sparen: \_\_\_\_\_ €

### 4. Vergleiche Deine Ausgaben mit der 50/30/20-Verteilung

Rechne Deine Ausgaben je Kategorie zusammen und vergleiche die Ergebnisse mit Deinen Soll-Werten aus Schritt 3.

So siehst Du auf einen Blick:

- wie nah Du an Deine Wunschverteilung kommst
- wo Du zu viel ausgibst
- wo noch Luft nach oben ist

# 04



## Kapitel 4

### DEIN BUDGETPLAN

#### ♥ Ein liebevoller MoneyFlow-Hinweis

Die meisten Menschen geben zu viel für Wünsche aus  
– und haben beim Sparen noch viel Potenzial.

Wenn das bei Dir ähnlich aussieht – das ist vollkommen okay.  
Du bist nicht allein und vor allem – Du bist jetzt dabei, es zu verändern.

Dein Ziel ist es, Deine persönliche Wunsch-Verteilung zu erreichen  
– ob es die 50/30/20-Regel ist oder eine, die besser zu Dir passt.

#### ♥ Deine Sparziele – bewusst & klar

Damit Deine finanzielle Zukunft Form annimmt, beantworte diese Fragen:

Warum möchte ich sparen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wofür möchte ich sparen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Fülle entsteht, wenn Du bewusst entscheidest, wofür Du Raum schaffst.)

#### ♥ MoneyFlow-Reminder dieses Kapitels

✨ „Ich plane mein Geld bewusst – und erschaffe dadurch mehr Leichtigkeit und Fülle.“

# 04



## Kapitel 4

### DEIN BUDGETPLAN

#### ♥ Deine Budgetübersicht – Monatsplan

Mit dieser Übersicht behältst Du Deinen kompletten Monat im Blick. Trage hier Deine geplanten Beträge ein und vergleiche am Monatsende, wie es wirklich gelaufen ist.

Ganz ohne Druck – nur für Dich.

Je klarer Deine Übersicht, desto leichter fließt Dein Geld.

#### ♥ So nutzt Du diese Seite

1. Trage oben Deine Budget-Summen aus der 50/30/20-Regel ein.
2. Fülle dann die Tabelle aus.
3. Am Monatsende ergänzt Du die tatsächlichen Ausgaben.
4. Die Differenz zeigt Dir, wo Du super warst – und wo Du noch feinjustieren darfst.

#### ♥ Deine Monatsübersicht

Kategorie	Budget (€)	Tatsächlich (€)	Differenz
Bedürfnisse			
Wünsche			
Sparen			

# 04



## Kapitel 4

### DEIN BUDGETPLAN

#### ♥ Dein Wochenbudget – für mehr Überblick im Alltag

Viele Menschen finden es leichter, mit Wochenbudgets statt Monatsbudgets zu arbeiten.

Warum?

Weil wir im Alltag oft in Wochen denken – und kleine Budgets gefühlt leichter zu halten sind.

Diese Seite hilft Dir dabei, entspannt durch den Monat zu gehen, ohne den Überblick zu verlieren.

#### ♥ So nutzt Du Dein Wochenbudget

- Teile Deine variablen Ausgaben (z. B. Lebensmittel, Freizeit, Kleineinkäufe) durch 4.
- Trage den Wochenbetrag für jede Woche ein.
- Notiere besondere Ausgaben oder kleine Erfolge direkt darunter.
- Wenn eine Woche mal drüber ist - kein Problem. Passe die nächste Woche liebevoll an.

#### ♥ Deine 4 Wochen auf einen Blick

Woche 1 – Budget: \_\_\_\_\_ Woche 2 – Budget: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_ Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Woche 3 – Budget: \_\_\_\_\_ Woche 4 – Budget: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_ Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 04



## Kapitel 4

### DEIN BUDGETPLAN

#### ♥ Monatliche Reflexion – Dein MoneyFlow Check-in

Dieser Abschnitt hilft Dir, Deinen Monat mit liebevoller Klarheit abzuschließen.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern ehrlich – und neugierig.

Nimm Dir 3–5 Minuten Zeit und beantworte die Fragen intuitiv.

✦ 1. Was hat diesen Monat gut funktioniert?  
(Was lief leichter als gedacht?)

---

---

---

---

✦ 2. Welche Ausgaben haben sich richtig gut angefühlt?  
(Was war eine echte Wohlfühl-Investition?)

---

---

---

---

✦ 3. Wo bist Du über Dein Budget gekommen – und warum?  
(Ohne Bewertung. Nur beobachten.)

---

---

---

---

# 04



## Kapitel 4

### DEIN BUDGETPLAN

✦ 4. Welche Erkenntnis hast Du aus diesem Monat mitgenommen?

---

---

---

---

✦ 5. Was möchtest Du nächsten Monat anders machen? (Eine kleine, einfache Sache reicht!)

---

---

---

---

✦ 6. Worauf bist Du stolz? (Auch klein zählt! Tiny Wins sind so wichtig ♥)

---

---

---

---

---

# 05



## Kapitel 5 DAS MEHRKONTEN-MODELL

### ♥ So bringst Du Ordnung in deine Finanzen

Kennst Du das Gefühl, am Monatsende nicht genau zu wissen, wo Dein Geld geblieben ist?

Das Mehrkontenmodell schafft endlich Überblick & Sicherheit. Es hilft Dir, Dein Geld bewusst aufzuteilen und jeden Bereich Deines Lebens finanziell klar zu organisieren – ohne Stress und ohne komplizierte Regeln.

### ♥ Was ist das Mehrkontenmodell?

Beim Mehrkontenmodell werden Deine Finanzen auf mehrere Konten oder Unterkonten verteilt, die jeweils einem bestimmten Zweck dienen.

Das bedeutet:

- Du weißt immer, welches Geld wofür gedacht ist
- unnötige Ausgaben werden automatisch weniger
- Sparziele und feste Kosten sind jederzeit abgedeckt
- Du bekommst ein Gefühl von Ruhe & Kontrolle

Kurz gesagt:

☞ Jeder Euro hat seinen Platz.

Das sorgt innerlich für Ordnung – und äußerlich für Leichtigkeit.

### ♥ Vorteile des Mehrkontenmodells

- ✦ Mehr Überblick über Deine Finanzen
- ✦ Keine Überraschungen am Monatsende
- ✦ Leichteres Sparen für bestimmte Ziele
- ✦ Schutz vor unbewussten Ausgaben
- ✦ Automatische Struktur im Alltag

# 05



## Kapitel 5

### DAS MEHRKONTEN-MODELL

#### ♥ Kleine Motivation

Ordnung im Außen schafft Ruhe im Innen.

Mit kleinen Schritten kannst Du Großes bewirken.

Und genau das macht das Mehrkontenmodell so kraftvoll.

#### ♥ Empfohlene Kontenaufteilung

##### 1. Fixkosten-Konto (Girokonto)

Alle regelmäßigen, planbaren Ausgaben laufen über dieses Konto.

Beispiele:

- Miete
- Strom, Wasser, Gas
- Versicherungen
- Kita/Schule
- Handyvertrag
- Abos



Tipp:

Daueraufträge von hier zu allen anderen Konten einrichten.

Keine Bankkarte für dieses Konto verwenden → verhindert unnötige Abhebungen.

##### 2. Alltags-/Variable Kosten (Girokonto)

Der wichtigste Kontobereich für Deinen täglichen Konsum.

Beispiele:

- Lebensmittel
- Drogerie
- Tanken
- Kleidung
- Geschenke
- Onlinebestellungen



Tipp:

Nur dieses Konto für Alltagsausgaben nutzen  
– das schafft sofort Klarheit.

# 05



## Kapitel 5 DAS MEHRKONTEN-MODELL

### 3. Spaß- & Freizeitkonto (Unterkonto)

Für alles, was das Leben schöner macht.

Beispiele:

- Ausflüge
- Restaurant
- Shopping
- Friseur/Beauty



Tipp:

Wenn dieses Konto leer ist → kein schlechtes Gewissen.

Es zeigt Dir nur, dass für diesen Monat „genug Genuss“ war. ❤️

### 4. Rücklagenkonto (Unterkonto oder Tagesgeld)

Für Dinge, die nicht jeden Monat passieren, aber sicher kommen.

Beispiele:

- Urlaube
- Reparaturen
- Auto / Haushalt



Tipp:

Dieses Konto reduziert sofort finanziellen Stress.

Oft das wichtigste von allen!

### 5. Sparen & Investments (Tagesgeld & Depot)

Für Deine mittel- und langfristige finanzielle Zukunft.

Beispiele:

- Notgroschen
- ETF-Sparplan
- langfristiges Sparen



Tipp:

Ein kleines, regelmäßiges Investment wirkt stärker als riesige Summen.

# 05



## Kapitel 5 DAS MEHRKONTEN-MODELL

### ♥ Wie Du das Mehrkontenmodell einrichtest

#### 1. Lege die 5 Konten an

Girokonto, Unterkonto und/ oder Tagesgeldkonto, sowie Depot eignen sich am besten.

#### 2. Bestimme Deine monatlichen Beträge

Nutze Deinen Budgetplan: Trage ein, wie viel Geld jeden Monat wohin fließen soll.

#### 3. Richte automatische Daueraufträge ein

Am besten direkt am 1. des Monats.

So wird alles automatisch verteilt – ohne Aufwand.

#### 4. Nutze jedes Konto für seinen Zweck

→ Das Alltagskonto fürs Essen & Haushalt

→ Das Freizeitkonto für Spaß

→ Das Rücklagenkonto fürs Beruhigende

→ Das Zukunftskonto fürs Wachstum

#### 5. Beobachte Deine neue Klarheit

Nach 1–2 Monaten spürst Du:

- viel weniger Stress
- viel mehr Überblick
- weniger Spontankäufe
- mehr Leichtigkeit & Sicherheit

# 05



## Kapitel 5 DAS MEHRKONTEN-MODELL

### ♥ Dein MoneyFlow – Die automatische Kontenverteilung

#### 1. GEHALT → Fixkostenkonto (Startpunkt)

Dein Gehalt landet hier.

Von diesem Konto aus starten alle weiteren Daueraufträge.

💡 Keine Bankkarte nutzen – schützt Dich vor Impulsausgaben.

▼ Von hier verzweigt sich dein MoneyFlow automatisch weiter:

#### ➤ 2. Alltagskonto (Variable Kosten)

Empfohlen:

📅 17 1.–3. des Monats

💳 ca. 30–40 %

💡 Nur dieses Konto für alltägliche Ausgaben nutzen = volle Klarheit.

#### ➤ 3. Spaß- & Freizeitkonto

Empfohlen:

📅 17 1. des Monats

💳 ca. 5–10 %

💡 Wenn leer → kein schlechtes Gewissen.

Du hast für diesen Monat genug genossen. ✨

#### ➤ 4. Rücklagenkonto

Empfohlen:

📅 17 1. des Monats

💳 ca. 10 %

💡 Dieses Konto bringt sofort sehr viel Ruhe in den Alltag.

#### ➤ 5. Sparen & Investments

Empfohlen:

📅 17 1. des Monats

💳 klein anfangen – wichtig ist die Regelmäßigkeit

💡 Lieber 25 € regelmäßig als 300 € „vielleicht irgendwann“.

# 05



## Kapitel 5 DAS MEHRKONTEN-MODELL

### ♥ Mini-Reflexion

Welches Konto wird am wichtigsten für Deine persönliche Ruhe?

---

Welche Konten hattest Du bisher nicht – und freust Dich, sie jetzt einzuführen?

---

---

### ♥ MoneyFlow-Reminder dieses Kapitels

✨ „Ich gebe meinem Geld Struktur – und mein Alltag wird leichter.“



# Kapitel 6

## ALLTAGS-FÜLLE STATT KONSUMSTRESS

### ♥ Warum wir im Alltag so oft zu viel ausgeben

Viele Menschen geben nicht „zu viel Geld“ aus – sie geben Geld im Stress, aus Emotionen oder aus Gewohnheit aus.

Darum geht es nicht um Verzicht.

Es geht darum, wieder bewusst zu leben statt automatisch zu konsumieren.

### ♥ Typische Auslöser für Emotionskäufe

Vielleicht kennst Du einige davon:

- Stress oder Überforderung
- Belohnungs-Momente („Ich gönne mir das jetzt“)
- Vergleiche mit anderen
- Langeweile
- Social Media Inspiration → Konsumdruck
- Kinder, Partner oder Umfeld setzen Erwartungen
- Rabattaktionen, Sales, künstliche Verknappung

### 💡 Wichtig:

Mit Dir ist nichts falsch. Du bist nicht „schlecht mit Geld“.

Diese Impulse sind menschlich – und absolut normal.

### ♥ Dein Ziel in diesem Kapitel

Nicht: weniger ausgeben.

Sondern: klarer fühlen, was Du wirklich brauchst.

Bewusstsein statt Verzicht.

Fülle statt Druck.

Entspannung statt Konsumstress.



# Kapitel 6

## ALLTAGS-FÜLLE STATT KONSUMSTRESS

### ♥ Warum „Ich gönne mir jetzt mal was“ oft gar keine echte Gönnerung ist

Viele Belohnungskäufe passieren in Momenten, in denen wir in Wahrheit etwas GANZ anderes brauchen:

- Ruhe
- Aufmerksamkeit
- Anerkennung
- Bestätigung
- Verbindung
- Entlastung

Der Kauf fühlt sich für 10 Minuten gut an – und danach kommt oft Stress oder schlechtes Gewissen.

Echte Fülle entsteht nicht durch Kaufen, sondern durch bewusste Entscheidungen.

### ♥ 5 Fragen, die Deinen Konsum sofort entspannen

Bevor Du etwas kaufst, frag Dich:

Will ich das WIRKLICH – oder will ich gerade ein Gefühl?

Wie geht's mir gerade emotional?

Brauche ich das heute – oder einfach Zeit/ Ruhe/ Verbindung?

Würde ich es auch ohne Rabatt kaufen?

Wie fühlt sich die Entscheidung in meinem Körper an – leicht oder eng?

Diese 5 Fragen stoppen 80 % der Impulskäufe.

Ganz Sanft und ohne Verzicht.

# 06



## Kapitel 6

### ALLTAGS-FÜLLE STATT KONSUMSTRESS

#### ♥ Die wichtigste Erkenntnis

Fülle entsteht nicht im Geldbeutel. Fülle entsteht in Deinem Alltag. Je voller und nährender Dein Alltag ist, desto weniger brauchst Du Konsum als Ausgleich.

#### ♥ 10 Alltags-Fülle-Impulse (kostenfrei & sofort umsetzbar)

1. Mindestens 10 Minuten frische Luft
  2. Handy weg – tiefer atmen
  3. Lieblingssong laut an
  4. Jemandem schreiben, den Du gern hast
  5. Kurz aufräumen → Ruhe im Außen
  6. Ein warmes Getränk genießen
  7. Beine hoch – 5 Minuten Pause
  8. Gedanken aufschreiben
  9. Kleine Bewegung – Dehnen, Treppe rauf/runter
  10. Sich selbst anerkennen: „Ich mach das gut.“
- 💡 Diese Impulse ersetzen 90 % der scheinbaren „Gönnungen“.

#### ♥ Mini-Übung: Deine eigene Fülle-Liste

Notiere 5 Dinge, die Dir gut tun – ohne Geld:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Du wirst erstaunt sein, wie gut das wirkt.



# Kapitel 6

## ALLTAGS-FÜLLE STATT KONSUMSTRESS

♥ 5 MoneyFlow-Gewohnheiten, die Deinen Konsum dauerhaft verändern

### 1. Setze Dir ein liebevolles Wochenbudget

Kein Druck, nur ein Rahmen, der Dir hilft, entspannt zu bleiben.

### 2. Nutze das Spaß-Konto bewusst

Wenn Du daraus bezahlst → kein schlechtes Gewissen.  
Dieses Geld ist FÜR DICH da.

### 3. Vermeide spontane Entscheidungen

Kurze Pause und einmal durchatmen.  
Erst fühlen – dann kaufen.

### 4. Lösche regelmäßig Wunschlisten

Wunschlisten zeigen oft nur Stimmungs-Käufe.  
Wenn es zwei Wochen später nicht mehr wichtig ist → weg damit.

### 5. Feiere Deine kleinen Erfolge

Jeder bewusste Moment ist ein Erfolg.  
Jede Entscheidung für Dich ist Fortschritt.

♥ Dein Fülle-Satz für dieses Kapitel

✨ „Ich treffe Entscheidungen aus Ruhe – nicht aus Stress.“



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ Alte Geld-Glaubenssätze lösen & neue MoneyFlow-Gedanken verankern

Veränderung passiert nicht durch positives Denken allein, sondern dadurch, dass Dein inneres System verstanden, sicher geführt und neu ausgerichtet wird.

Genau dafür habe ich die **SHIFT-Methode** entwickelt.

SHIFT steht für einen sanften, aber tiefgehenden Prozess, mit dem Du alte Geld-Glaubenssätze erkennst, löst und Schritt für Schritt neu ausrichtest – ganz ohne Druck, ohne Selbstoptimierung und ohne Kampf.

### ♥ Die SHIFT-Methode im Überblick

**S** – Sehen 👁️

**H** – Hinterfragen ❓

**I** – In Frieden lassen ❤️

**F** – Fokussieren 🎯

**T** – Tun 👣

Du gehst die Schritte in Deinem Tempo und Du musst nichts erzwingen – Dein System darf mitkommen.



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ S – Sehen

#### **Deinen Geld-Glaubenssatz bewusst machen**

Alles beginnt mit Bewusstsein.

Frage Dich:

Welcher Gedanke über Geld taucht immer wieder in mir auf?

Zum Beispiel:

- „Ich kann mit Geld nicht umgehen.“
- „Für uns reicht es nie.“
- „Sparen fühlt sich eng an.“
- „Mehr Geld bedeutet mehr Stress.“

✍ Notiere Deinen aktuellen Geld-Glaubenssatz:

---

---

Bewerte nun ehrlich:

Wie stark ist dieser Gedanke aktuell in mir aktiv?

(0 = trifft gar nicht zu | 10 = trifft voll zu)

Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ H – Hinterfragen

#### **Verstehen, woher dieser Gedanke kommt**

Dieser Gedanke ist nicht zufällig da. Er hat Dir irgendwann gedient.

Beantworte für Dich:

- Wo habe ich diesen Gedanken gelernt?
- Von wem oder aus welcher Situation?
- Was wollte dieser Gedanke früher für mich schützen?

✍️ Meine Erkenntnisse:

---

---

---

---

💡 Du musst nichts „wegmachen“.  
Verstehen bringt bereits Entspannung in Dein System.



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ I – In Frieden lassen

#### **Annehmen & loslassen**

Dieser Schritt ist entscheidend.

Statt gegen den alten Gedanken zu kämpfen, erkennst Du ihn als alte Schutzstrategie an.

Schreibe für Dich:

„Danke, dass Du mich schützen wolltest. Ich darf heute neue Wege gehen.“

✍️ Was darf ich jetzt loslassen?

---

---

---

Atme einmal bewusst ein und aus.  
Du musst nichts fühlen – Erlaubnis reicht.



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ F – Fokussieren

#### Deinen neuen MoneyFlow-Gedanken wählen

Jetzt richtest Du Deinen Fokus neu aus.

Wichtig:

- Dein neuer Satz muss realistisch & fühlbar sein
- Er darf sich nah am alten Satz orientieren
- Kein Zwang, keine Perfektion

✍️ Mein neuer dienlicher MoneyFlow-Gedanke:

---

---

Bewerte auch hier:

Wie wahr fühlt sich dieser Satz jetzt an?

Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

💡 Wenn es sich noch nicht nach „10“ anfühlt – das ist vollkommen okay.



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ T – Tun

#### **Integrieren & verankern (MoneyMind-Verankerung)**

Neue Gedanken werden nicht durch Nachdenken stabil, sondern durch Wiederholung, Erfahrung und Gefühl.

#### **Wiederholen – sanft & bewusst**

Lies Deinen neuen MoneyFlow-Gedanken:

- morgens oder abends
- oder immer dann, wenn Geld ein Thema ist

Nicht als Pflicht – sondern als Einladung.

#### **Beweise sammeln – Dein System überzeugen**

Achte auf kleine Momente, die Deinen neuen Gedanken bestätigen.

Zum Beispiel:

- eine bewusste Entscheidung
- ein ruhiger Umgang mit Geld
- ein gutes Gefühl nach dem Sparen

👉 Meine MoneyFlow-Beweise:

---

---

---

#### **Fühlen – Bedeutung verändern**

Frage Dich:

Wie fühlt sich mein Leben an, wenn dieser neue Gedanke mein Normal ist?

Nimm dieses Gefühl für ein paar Sekunden wahr.  
Mehr braucht es nicht.



# Kapitel 7

## GLAUBENSÄTZE SANFT VERÄNDERN – SHIFT-METHODE

### ♥ Dein SHIFT-Moment

Veränderung passiert nicht über Nacht.

Aber **jeder bewusste SHIFT verändert Dein inneres Geld-Normal.**

Du darfst diesen Prozess:

- jederzeit wiederholen
- mit verschiedenen Glaubenssätzen nutzen
- immer sanfter mit Dir selbst gehen

### ♥ MoneyFlow-Reminder dieses Kapitels

✨ „Ich darf alte Gedanken loslassen und neue MoneyFlow-Gedanken in meinem Tempo verankern.“

# 08

## Kapitel 8 SPAREN MIT LEICHTIGKEIT (kein Verzicht)

### Warum Sparen oft schwerfällt

Viele Menschen verbinden Sparen oft mit Einschränkung, Verzicht, sich etwas nicht erlauben, streng sein und „Ich muss mich zusammenreißen“.

Doch Sparen hat nichts mit „weniger haben“ zu tun.

In Wahrheit bedeutet Sparen:

- ✦ Für Dich vorsorgen.
- ✦ Dir selbst Deine Zukunft ermöglichen.
- ✦ Dir Freiheit schaffen und Sicherheit schenken  
Nicht weniger, sondern **bewusster** genießen.

### Was Sparen in MoneyFlow bedeutet

Sparen ist keine Strafe, sondern Deine Selbstfürsorge.

Denn Sparen ist:

- ein liebevoller Akt für Dein Zukunfts-Ich
- ein Polster, das Deinen Alltag entspannter macht
- ein Baustein für innere Ruhe
- ein Zeichen von Wertschätzung Dir selbst gegenüber

„Ich Sorge für mich und erschaffe mir Freiheit.“

### Mini-Reflexion

Was wäre in Deinem Alltag anders, wenn Du ein finanzielles Polster hättest?

---

---

---

---

---



# Kapitel 8

## SPAREN MIT LEICHTIGKEIT (kein Verzicht)

### ♥ Tools & Methoden, die Sparen leicht machen

#### 1. Das „Bezahlt-ist-bezahlt“-Prinzip

Wenn Dein Fixkostenkonto sauber strukturiert ist, weißt Du jeden Monat genau:

- Was ist bezahlt?
- Was ist geplant?
- Was ist noch offen?

Dieser Überblick schenkt Dir sofort Ruhe – und genau dadurch fällt Dir Sparen leichter.

#### 2. Das Wochenbudget

Ein kleiner Rahmen für jeden Tag.

Kein Druck, keine Kontrolle – sondern Orientierung.

💡 Vorteile:

- Du gibst automatisch bewusster aus
- Du überziehst selten
- Impulskäufe sinken
- das Konto bleibt stabil

#### 3. Die 24-Stunden-Regel

Wenn Du etwas kaufen willst, das NICHT nötig ist, dann warte 24 Stunden.

Wenn Du es danach immer noch willst → dann kauf es Dir.

Wenn nicht → dann hast Du Geld gespart.

Diese Regel reduziert 70 % aller Spontankäufe.

#### 4. „Weniger aber besser“

Kaufe weniger – dafür aber bewusst, hochwertig und länger haltbar. So sparst Du langfristig Geld und Nerven.

#### 5. „Was würde mein Zukunfts-Ich tun?“

Stell Dir diese Frage vor jeder finanziellen Entscheidung. Sie wirkt Wunder.

# 08



## Kapitel 8

### SPAREN MIT LEICHTIGKEIT (kein Verzicht)

#### ♥ 10 MoneyFlow-Sparideen ohne Verzicht

1. Großeinkauf 1x pro Woche
2. Essensplan für 5 Tage erstellen
3. Wunschlisten statt Sofort-Käufe
4. Drogerie-Artikel vergleichen (große Preisunterschiede!)
5. Markenprodukte durch Eigenmarken ersetzen
6. Abo-Check: 1x im Monat prüfen, was du nicht nutzt
7. Haushaltskosten teilen (z. B. mit Partner strukturieren)
8. Bonuskarten & Cashback bewusst nutzen
9. „Kleines Luxus-Budget“ fest einplanen
10. Online-Bestellungen im Warenkorb parken (24-Stunden-Regel)

#### ♥ Alltags-Sparer, die SOFORT wirken

- ✦ Preise vergleichen → nicht einfach blind kaufen
- ✦ Vorräte checken → doppelte Käufe vermeiden
- ✦ Snacks von Zuhause mitnehmen
- ✦ Kaffee zu Hause machen
- ✦ Haushaltsbuch oder App nutzen
- ✦ Bonuskarten wie Payback → bewusst einsetzen

#### ♥ Mini-Übung: Deine 5 Lieblings-Sparideen

Trage hier ein, was Du ab heute umsetzen möchtest:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# 08

## Kapitel 8

### SPAREN MIT LEICHTIGKEIT (kein Verzicht)

#### Sparen beginnt zuerst im Kopf – nicht auf dem Konto

Viele Menschen sparen nicht, weil sie „nicht genug Geld haben“ - sondern weil sie glauben, es bringt sowieso nichts.

Doch jeder Euro zählt.

Jede kleine Entscheidung baut Dein neues Leben auf.

#### Wie Du Sparen emotional leichter machst

##### **1. Kleine Schritte feiern**

Nicht die Summe zählt – sondern die Richtung.

##### **2. Sparziele sichtbar machen**

Zielkarte, Handyhintergrund, Post-it am Spiegel.

##### **3. Spare für etwas Schönes**

Nicht nur für Notfälle → sondern für Träume.

##### **4. Mach's Dir schön**

Extra Sparkonto mit einem schönen Namen:

✦ „Neues Ich“

✦ „Freiheit“

✦ „Urlaub“

✦ „Entspannung“

##### **5. Verbinde Sparen mit Fülle**

Nicht „Ich darf das nicht.“ - Sondern: „Ich Sorge für mich.“

#### Dein MoneyFlow-Satz zum Abschluss

„Ich spare mit Leichtigkeit – für mich, meine Zukunft und meine Freiheit.“

# 09



## Kapitel 9

### DEIN FINANZIELLES THERMOSTAT

#### ♥ Warum Du immer wieder auf dem gleichen Geldlevel landest

Jeder Mensch hat ein inneres finanzielles Thermostat. Es bestimmt unbewusst, wie viel Geld sich für Dich sicher, „normal“ und möglich anfühlt

Dieses innere Limit beeinflusst:

- wie viel Geld Du verdienen kannst
- wie viel Geld Du behalten kannst
- wie viel Geld Du Dir erlaubst
- wie viel Geld wirklich in Deinem Leben bleibt

👉 Nicht logisch und auch nicht bewusst, sondern tief im Unterbewusstsein.

#### ♥ Wie Dein Thermostat entsteht

Dein finanzielles Thermostat wird früh geprägt – z. B. durch:

- die Geld-Glaubenssätze Deiner Eltern
- die finanzielle Stimmung in Deinem Elternhaus
- Streit oder Schweigen rund ums Geld
- Mangel- oder Sicherheitsgefühle
- Beträge, die als „normal“ galten
- Gefühle wie Stress, Angst, Scham oder Ruhe im Zusammenhang mit Geld

💡 Dein Thermostat ist **nicht** Deine Schuld. Aber: Du kannst es heute bewusst verändern.

#### ♥ Wichtige Erkenntnis

Du bekommst im Leben oft nicht das Geld, das Du willst – sondern das Geld, das sich für Dein Nervensystem sicher anfühlt.

# 09



## Kapitel 9

### DEIN FINANZIELLES THERMOSTAT

#### ♥ So zeigt sich Dein inneres Geldlimit im Alltag

Vielleicht erkennst Du Dich hier wieder:

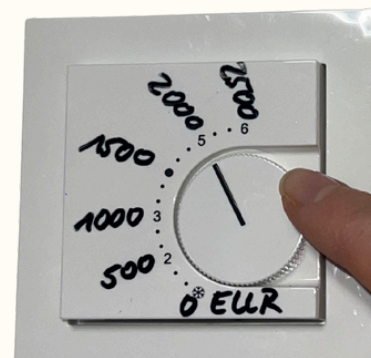
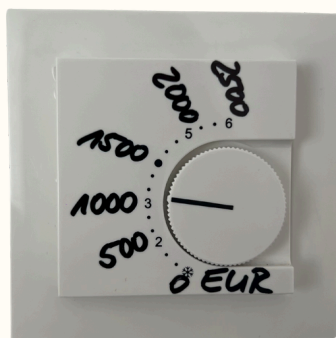
- Du verdienst plötzlich mehr → Deine Ausgaben steigen automatisch
- Du sparst erfolgreich → etwas Unerwartetes passiert
- Du hast einen Geldüberschuss → Du wirst innerlich unruhig
- Es kommt mehr Geld rein → Du suchst „Ausgleichsausgaben“
- Dein Kontostand steigt → Du fühlst Dich unsicher

☞ Das passiert nicht absichtlich, sondern unbewusst, weil Dein inneres System nur ein bestimmtes Geldlevel kennt.

#### ♥ Warum das für Deinen MoneyFlow so wichtig ist

Du kannst langfristig nur das Geld halten, für das Dein Thermostat eingestellt ist.

Mehr Struktur, Sparen & Konten helfen enorm – aber echte Veränderung entsteht, wenn Dein inneres Level nachzieht. Und genau das machen wir jetzt.



# 09



## Kapitel 9

### DEIN FINANZIELLES THERMOSTAT

#### ♥ Finde heraus, wo Dein Geldlimit gerade liegt

Nimm Dir Zeit und beantworte die Fragen ehrlich für Dich:

1. Wie wurde in Deiner Kindheit über Geld gesprochen?

---

---

---

2. Welche Beträge galten damals als „normal“?

---

---

---

3. Welche Sätze hast Du häufig gehört?

(z. B. „Geld ist knapp“, „Man muss hart für Geld arbeiten“, „Reiche Menschen sind gierig“)

---

---

---

4. Welche Geldbeträge lösen heute Stress oder Unsicherheit aus?

---

---

---

5. Welche Beträge fühlen sich dagegen sicher und normal an?

---

---

---

💡 Allein diese Reflexion beginnt bereits, Dein Thermostat zu verändern.

# 09



## Kapitel 9

### DEIN FINANZIELLES THERMOSTAT

#### ♥ 5 Wege, Dein finanzielles Thermostat neu einzustellen

##### **Bewusstsein schaffen**

Erkennen → Verstehen → Verändern.

Alles, was Dir bewusst wird, verliert Macht.

##### **Das virtuelle Konto**

Eine kraftvolle Übung:

- Erstelle ein virtuelles Konto (z. B. in einer App oder auf Papier)
- Trage dort jeden Tag bewusst einen höheren Betrag ein (z.B. 1000€)
- Beobachte, wie Dein System sich an diese Zahl gewöhnt
- Neue Geldhöhe = neue Normalität

💡 Später kannst Du daraus einen echten Dauerauftrag machen.

##### **Neue Glaubenssätze verankern**

Wähle Sätze, die Dein neues Level tragen:

- „Geld ist sicher für mich.“
- „Ich darf mehr Geld halten.“
- „Geld bleibt bei mir.“
- „Ich bin bereit für mehr Fülle.“

Nicht perfekt – sondern fühlbar.

##### **Kleine Erfolge feiern**

Auch 5 €, 20 € oder 50 € sind Wachstum.

Dein System lernt: Mehr Geld ist sicher.

##### **Neue Geld-Energie zulassen**

Umfeld, Bücher, Podcasts, Mentoren – alles, was zeigt:

Fülle ist möglich und normal.

# 09



## Kapitel 9

### DEIN FINANZIELLES THERMOSTAT

#### ♥ Dein neuer Thermostat-Wert

Jetzt entscheidest Du bewusst:

Mein neues finanzielles Normal ist:

---

Wie fühlt sich dieses Level an?

---

---

Wie würde ich handeln, wenn das mein Standard wäre?

---

---

---

---

#### ♥ Dein MoneyFlow-Satz zum Abschluss

✨ „Ich bin bereit für mehr Geld, mehr Fülle und ein neues Normal.“

# 10



## Kapitel 10

### DEIN 30-TAGE-UMSETZUNGSPLAN

#### ♥ Kleine Schritte, große Wirkung.

Veränderung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Umsetzung im Alltag.

Dieser 30-Tage-Plan hilft Dir:

- dranzubleiben
- nicht zu überfordern
- Struktur in Deine Finanzen zu bringen
- neue Routinen zu etablieren
- Vertrauen in Dich selbst aufzubauen

#### 💡 Wichtig:

Du musst nicht alles perfekt machen. Es reicht, wenn Du losgehst und dran bleibst.

#### ♥ So nutzt Du diesen Plan

- Plane täglich 5–15 Minuten ein
- Du darfst Tage tauschen oder pausieren
- Wenn Du einen Tag verpasst → einfach weitermachen
- Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Klarheit

👉 Dieser Plan passt sich Deinem Leben an – nicht umgekehrt.

#### ♥ Dein Commitment an Dich

Warum möchtest Du diese 30 Tage für Dich gehen?

---

---

---

---

# 10



## Kapitel 10

### DEIN 30-TAGE-UMSETZUNGSPLAN

#### ♥ WOCHE 1 – Überblick & Ordnung

Tag 1: Dein Warum lesen + Motivation spüren

Tag 2: Kassensturz durchführen

Tag 3: Fixkosten prüfen & notieren

Tag 4: Dein Budgetplan ausfüllen

Tag 5: Wochenbudget festlegen

Tag 6: Mehrkontenmodell prüfen / einrichten

Tag 7: Reflexion: Was hat sich diese Woche schon verändert?

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ♥ WOCHE 2 – Bewusstsein & Alltag

Tag 8: Emotionskäufe erkennen

Tag 9: Konsum-Auslöser notieren

Tag 10: Deine Alltags-Fülle-Liste erstellen

Tag 11: Sparideen auswählen (max. 3!)

Tag 12: Virtuelles Konto anlegen

Tag 13: Glaubenssatz-Arbeit (MoneyMindset)

Tag 14: Wochen-Reflexion: Was fällt Dir leichter als gedacht?

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 10



## Kapitel 10

### DEIN 30-TAGE-UMSETZUNGSPLAN

#### ♥ WOCHE 3 – Sicherheit & Sparen

Tag 15: Rücklagen-Ziel festlegen

Tag 16: Sparbetrag überprüfen

Tag 17: Abo-Check durchführen

Tag 18: Daueraufträge prüfen

Tag 19: Konsum bewusst hinterfragen

Tag 20: Finanzielles Thermostat reflektieren

Tag 21: Wochen-Reflexion: Wo fühlst Du Dich sicherer als vorher?

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ♥ WOCHE 4 – Integration & Leichtigkeit

Tag 22: MoneyFlow-Routine festlegen

Tag 23: Dein persönliches Geldritual definieren

Tag 24: Umfeld & Inspiration checken

Tag 25: Kleine Erfolge feiern 🎉

Tag 26: Finanzielle Ziele überprüfen

Tag 27: Fülle bewusst wahrnehmen

Tag 28: Dankbarkeit & Wertschätzung

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 10



## Kapitel 10

### DEIN 30-TAGE-UMSETZUNGSPLAN

#### ♥ Deine 30-Tage-Reflexion

Was hat sich in diesen 30 Tagen verändert?

---

---

---

---

---

#### ♥ Was fällt Dir heute leichter als vorher?

---

---

---

---

---

#### ♥ Dein neuer MoneyFlow-Standard

Welche 3 Gewohnheiten möchtest Du beibehalten?

1. 

---
2. 

---
3. 

---

#### ♥ Dein MoneyFlow-Satz zum Abschluss

🌸 „Ich gehe meinen finanziellen Weg mit Klarheit, Ruhe und Vertrauen.“



## ♥ Du musst das nicht alles alleine schaffen

Viele Menschen glauben, sie müssten finanziell „alles alleine regeln“. Doch unser System in Deutschland ist dafür da, Familien und Menschen zu unterstützen.

- ✎ Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche.
- ✎ Es ist ein Zeichen von Verantwortung, Klarheit und Selbstfürsorge.

Geld darf auch zu Dir kommen, nicht nur von Dir weggehen.

## ♥ Warum dieses Kapitel wichtig ist

Diese Gelder:

- stehen Dir rechtlich zu
- entlasten Deinen Alltag
- schaffen Luft im Budget
- geben Dir mehr Ruhe
- stärken Deinen MoneyFlow

💡 Du nimmst niemandem etwas weg.  
Du nutzt Möglichkeiten, die für Dich gedacht sind.

## ♥ Dein MoneyFlow-Gedanke

🌸 „Ich darf Unterstützung annehmen – ohne Schuldgefühl.“



## ♥ Mögliche Leistungen (je nach Situation)

### 👨‍👩‍👧 Für Familien & Kinder

- Kindergeld
- Kinderzuschlag
- Elterngeld / ElterngeldPlus
- Unterhaltsvorschuss
- Bildungs- & Teilhabepaket

### 🏠 Für Wohnen & Alltag

- Wohngeld
- Heizkosten-Zuschüsse
- Wohnkostenübernahme in besonderen Situationen

### 😊 Für Betreuung & Bildung

- Zuschüsse zu Kita- oder Hortgebühren
- Ermäßigte Beiträge
- Kostenübernahme bei besonderen Bedarfen

### 👛 Für Arbeit & Einkommen

- Steuerfreibeträge
- Pendlerpauschale
- Kinderfreibetrag
- Haushaltsnahe Dienstleistungen

💡 Nicht alles trifft auf jede Person zu – aber ein Überblick lohnt sich immer.



### ♥ Mini-Check: Was könnte für Dich relevant sein?

Markiere, was Du prüfen möchtest:

- Kindergeld / Kinderzuschlag
- Wohngeld
- Kita-/Hort-Zuschüsse
- Steuerliche Vorteile
- Sonstige Unterstützungen

### ♥ Deine nächsten Schritte

Informiere Dich auf offiziellen Stellen (z. B. Familienkasse, Kommune)

Nutze Online-Rechner & Beratungsangebote

Hole Dir Unterstützung, wenn Du unsicher bist

Plane zusätzliche Gelder bewusst in Deinen MoneyFlow ein

### ♥ Wichtiger Hinweis

Dieses Workbook ersetzt keine individuelle Beratung.

Es gibt Dir Orientierung, Bewusstsein und Mut, den nächsten Schritt zu gehen.

### ♥ Abschluss-Satz dieses Kapitels

🌸 „Ich erlaube mir Unterstützung – und stärke damit meinen MoneyFlow.“

## Mini-Integration:

### Was Du jetzt aus MoneyFlow mitnimmst

#### ♥ Du hast etwas Wichtiges für Dich getan

Du hast Dir Zeit genommen und hingeschaut.

Du hast begonnen, Dich bewusst mit Deinem Geld zu verbinden.

Das allein ist schon ein riesiger Schritt.

MoneyFlow ist kein einmaliges Workbook, es ist ein neuer Umgang mit Dir, Deinem Geld und Deinem Alltag.

#### ♥ Das hast Du Dir mit MoneyFlow aufgebaut

✦ Klarheit - Du weißt, wo Dein Geld hinget - und warum.

✦ Struktur - Du hast Ordnung geschaffen, die Dich entlastet statt einschränkt.

✦ Bewusstsein - Du erkennst alte Muster, Emotionskäufe und Geld-Glaubenssätze.

✦ Sicherheit - Du hast begonnen, Dir selbst finanziell Halt zu geben.

✦ Fülle - Nicht durch mehr Konsum - sondern durch mehr Ruhe, Vertrauen und Selbstbestimmung.

#### ♥ Wichtig zu verstehen

Du musst nicht „fertig“ sein und musst nicht alles perfekt umsetzen. Jeder kleine Schritt zählt. Jede bewusste Entscheidung verändert etwas. Dein MoneyFlow darf wachsen - in Deinem Tempo.

#### ♥ Mini-Integration

Beantworte diesen Satz für Dich:

MoneyFlow hat mir gezeigt, dass...

---

---

---

---

## ♥ *Danke, dass Du Dir selbst wichtig bist*

Dieses Workbook zu bearbeiten bedeutet, dass Du Dir Zeit für Dich genommen hast, hingeschaut hast und Verantwortung für Dich und Dein Leben übernimmst.

Nicht aus Druck oder Angst, sondern aus dem Wunsch nach mehr Klarheit, Ruhe und Fülle.

Darauf darfst Du wirklich stolz sein.

## ♥ **Ein paar Worte von mir an Dich**

MoneyFlow ist mit ganz viel Herz entstanden.

Mit dem Wunsch, Dir zu zeigen, dass Finanzen leicht, klar und stärkend sein dürfen.

Wenn dieses Workbook Dir geholfen hat, wenn Du einen Aha-Moment hattest oder wenn sich etwas in Dir sortiert hat, dann freut mich das von Herzen.

## ♥ **Dein Feedback bedeutet mir viel**

Ich freue mich sehr über Dein ehrliches Feedback ♥

Was hat Dir besonders geholfen?

Was hat Dich berührt?

Was hat etwas in Dir verändert?

Deine Rückmeldung hilft mir, MoneyFlow weiterzuentwickeln und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

## ♥ Eine liebevolle Erinnerung für Deinen Alltag

Du musst Deinen Weg nicht perfekt gehen, du darfst Pausen machen und darfst wachsen. Außerdem darfst Du immer wieder neu entscheiden, denn Du bist fähig, sicher und darfst Fülle erleben.

## ♥ Dein MoneyFlow-Abschlusssatz

„Ich gehe meinen finanziellen Weg mit Klarheit, Vertrauen und Leichtigkeit.“

## ♥ Von Herzen,

*Deine Ute*

Mentorin für finanzielle Struktur & MoneyMindset ✨



  
*MoneyMind*  
by Ute Rotherburger  
Finanzielle Freiheit beginnt im Kopf