

MONEYMIND BY UTE

MoneyFlow

Dein Weg zu Klarheit, Sicherheit &
Leichtigkeit mit Geld

2.0

MoneyMind
by Ute Rothenburger

Copyright & Nutzungsbedingungen

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

Dieses Workbook und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Ohne vorherige schriftliche Zustimmung dürfen das Workbook oder Teile daraus nicht vervielfältigt, weitergegeben, veröffentlicht, verkauft oder auf andere Weise digital oder gedruckt verbreitet werden.

Wenn Du MoneyFlow weiterempfehlen möchtest, freue ich mich darüber. Bitte teile dafür den offiziellen Link, über den das Workbook erworben werden kann.

Fachlicher Hinweis

MoneyFlow dient der persönlichen Reflexion und der selbstständigen Auseinandersetzung mit der eigenen finanziellen Situation und dem persönlichen Erleben rund um Geld.

Das Workbook ersetzt keine Psychotherapie, medizinische Beratung, Rechts- oder Steuerberatung, individuelle Anlage- oder Produktberatung, Versicherungsberatung oder Schuldnerberatung.

Die ausführlichen Hinweise zum fachlichen Rahmen von MoneyFlow findest Du in Kapitel 1 und Kapitel 13.

© 2026 Ute Rothenburger – MoneyMind by Ute

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Thema	Seite
1	Willkommen und sicherer Arbeitsrahmen	01
2	Dein Ausgangspunkt und Deine gewünschte Veränderung	08
3	Wie Du Geld heute erlebst	17
4	Deine finanzielle Situation	26
5	Deine Geldbiografie und mögliche Einflüsse	41
6	Wiederkehrende Geldmuster im heutigen Alltag	50
7	Dein persönlicher Budgetrahmen	59
8	Konten, Rücklagen und passende finanzielle Ordnung	67
9	Ausgeben, Genießen und Schuldgefühle	78
10	Sparen, Rücklagen und Sicherheit	88
11	Realistische neue Sichtweisen und kleine Handlungsschritte	96
12	Dein 30-Tage-Erprobungsplan	106
13	Unterstützung, fachliche Grenzen und passende Anlaufstellen	112
14	Rückblick und persönliche nächste Schritte	116

Willkommen bei MoneyFlow

Dein Weg zu Klarheit, Sicherheit & Leichtigkeit mit Geld

Schön, dass Du hier bist.

Vielleicht hast Du dieses Workbook geöffnet, weil Geld in Deinem Kopf mehr Raum einnimmt, als Dir guttut. Vielleicht möchtest Du endlich verstehen, wohin Dein Geld fließt. Vielleicht kennst Du Deine Zahlen bereits und fühlst Dich trotzdem nicht sicher. Oder Du bemerkst, dass Du beim Ausgeben, Sparen oder beim Blick auf Dein Konto immer wieder ähnlich reagierst, ohne genau zu wissen, warum.

MoneyFlow verbindet zwei Seiten, die im Alltag zusammengehören: Deine tatsächliche finanzielle Situation und das, was Geld innerlich in Dir auslöst.

Du wirst Deine Einnahmen, Ausgaben und Verpflichtungen betrachten. Gleichzeitig geht es um Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Verhaltensweisen, die Deinen Umgang mit Geld beeinflussen können. Manche Schwierigkeiten entstehen durch eine angespannte finanzielle Lage, andere hängen stärker mit persönlichen Erfahrungen oder gewohnten Reaktionen zusammen. Häufig wirken mehrere Einflüsse gleichzeitig.

Dieses Workbook gibt Dir keinen einzig richtigen Weg vor. Es unterstützt Dich dabei, genauer hinzusehen, Zusammenhänge zu erkennen und eine finanzielle Ordnung zu entwickeln, die zu Deinem Leben passt.

MoneyFlow hilft Dir dabei,

- Deine Beziehung zu Geld bewusster wahrzunehmen,
- Deine finanzielle Situation ehrlich und ohne vorschnelle Bewertung zu betrachten,
- mögliche Einflüsse und wiederkehrende Geldmuster zu erkennen,
- zwischen einer inneren Befürchtung und einer realen finanziellen Grenze zu unterscheiden,
- eine alltagstaugliche Struktur für Dein Geld zu entwickeln,
- Sparen, Ausgeben, Vorsorgen und Genießen bewusster miteinander zu verbinden und
- passende nächste Schritte für Dich festzulegen.

Nach der letzten Seite muss Dein Geldthema nicht vollständig geklärt sein. Manches wird Dir schnell bewusst, anderes braucht Zeit oder lässt sich allein nicht eindeutig einordnen. Auch das gehört zu einer ehrlichen Auseinandersetzung mit Geld.

Du musst MoneyFlow nicht in einem festen Tempo durcharbeiten. Manche Übungen werden Dir leichtfallen, andere brauchen vielleicht etwas mehr Zeit. Du kannst jederzeit eine Pause machen, zu einer Seite zurückkehren oder eine Frage zunächst offenlassen. Entscheidend ist nicht, möglichst schnell durch das Workbook zu kommen, sondern Dich ehrlich mit dem auseinanderzusetzen, was für Dich gerade wichtig ist.

Kurz zu mir

Hi, ich bin Ute, Mentorin für Selbstwert & innere Sicherheit und die Frau hinter MoneyMind by Ute.



Ich kenne das Gefühl, sparsam zu sein und trotzdem immer wieder im Dispo zu landen. Ich kenne Emotionskäufe, den Wunsch nach finanzieller Sicherheit und die Frage, warum sich Geld manchmal so belastend anfühlt, obwohl man sich doch eigentlich vernünftig darum kümmern möchte.

Lange habe ich vor allem nach einer besseren Struktur gesucht. Sie war wichtig und hat vieles verändert. Mit der Zeit habe ich verstanden, dass Zahlen und Konten allein nicht erklären, warum eine Frau bestimmte Entscheidungen immer wieder aufschiebt, sich selbst kaum etwas erlaubt oder trotz vorhandener Rücklagen keine Sicherheit empfindet.

Heute verbinde ich finanzielle Bestandsaufnahme und alltagstaugliche Struktur mit einem systemischen Blick auf Geld. Dabei werden Erfahrungen, Beziehungen, Rollen, Gewohnheiten und die aktuelle Lebenssituation mitgedacht. Welche Zusammenhänge für eine Frau tatsächlich wichtig sind, ist individuell.

MoneyFlow ist aus meinem eigenen Weg und meiner Arbeit mit Frauen entstanden. Das Workbook ermöglicht Dir, Dich selbstständig und in Deinem Tempo mit Deiner Beziehung zu Geld zu beschäftigen.

Für wen MoneyFlow gedacht ist

MoneyFlow richtet sich an Frauen, die ihre Beziehung zu Geld als schwierig, belastend oder widersprüchlich erleben.

Vielleicht erkennst Du Dich in einem oder mehreren Punkten wieder:

- ☐ Ich weiß nicht genau, wohin mein Geld jeden Monat fließt.
- ☐ Ich vermeide es manchmal, mein Konto oder ungeöffnete Briefe anzusehen.
- ☐ Ich kenne meine Zahlen, fühle mich aber trotzdem nicht sicher.
- ☐ Ich habe beim Geldausgeben häufig ein schlechtes Gewissen.
- ☐ Ich rechtfertige Ausgaben vor mir selbst oder anderen, obwohl sie finanzierbar wären.
- ☐ Ich kaufe manchmal spontan und bereue es später.
- ☐ Ich spare sehr stark und habe trotzdem selten das Gefühl, dass genug da ist.
- ☐ Ich möchte sparen, habe momentan aber kaum finanziellen Spielraum.
- ☐ Ich überlasse finanzielle Entscheidungen überwiegend meinem Partner oder einer anderen Person.
- ☐ Geld führt in meiner Partnerschaft oder Familie immer wieder zu Spannungen.
- ☐ Ich möchte verstehen, welche Erfahrungen meinen heutigen Umgang mit Geld beeinflusst haben könnten.
- ☐ Ich brauche eine übersichtliche Struktur, die sich in meinem Alltag tatsächlich umsetzen lässt.
- ☐ Ich wünsche mir mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit Geld.

Du musst Dich nicht in jeder Beschreibung wiederfinden. Auch Deine Einkommenshöhe, Dein Alter oder Deine Familienform entscheiden nicht darüber, ob MoneyFlow für Dich geeignet ist. Ausschlaggebend ist Dein Wunsch, Deinen Umgang mit Geld besser zu verstehen und Deine finanzielle Situation bewusster zu gestalten.

So arbeitest Du mit MoneyFlow

MoneyFlow lebt davon, dass Du innehältst, schreibst, rechnest, beobachtest und später noch einmal zu einzelnen Seiten zurückkehrst.

Die Kapitel bauen aufeinander auf. Trotzdem musst Du nicht jeden Abschnitt sofort abschließen.

- Teile längere Kapitel in kleine Etappen auf.
- Zehn konzentrierte Minuten können hilfreicher sein als eine Stunde unter Druck.
- Lass Fragen offen, auf die Du gerade keine Antwort hast.
- Ergänze Deine Antworten, wenn Dir später etwas auffällt.
- Wiederhole Übungen, wenn sich Deine Lebenssituation verändert.
- Nutze die Tabellen und Werkzeuge so, dass sie für Dich verständlich und alltagstauglich bleiben.
- Schreibe ehrlich auf, was Du wahrnimmst. Deine Antworten müssen weder besonders klug noch vollständig klingen.

Ein sicherer Rahmen für Deine Arbeit

Geld kann persönliche und belastende Erfahrungen berühren. Vielleicht erinnerst Du Dich an Streit in Deiner Familie, finanzielle Engpässe, eine Trennung, Schulden, Abhängigkeit oder Situationen, in denen Du Dich geschämt hast.

Du entscheidest selbst, wie weit Du Dich mit einer Frage beschäftigen möchtest. Eine Übung darf offenbleiben.



Unterbrich die Bearbeitung, wenn Du merkst, dass Dich eine Frage stark belastet oder Du Dich mit ihr nicht mehr sicher fühlst.

Du kannst dann:

- eine Pause machen und später neu entscheiden,
- lediglich notieren, was Du gerade beobachtest,
- mit einer vertrauten Person sprechen,
- persönliche Begleitung in Anspruch nehmen oder
- bei starken beziehungsweise anhaltenden Belastungen therapeutische oder medizinische Unterstützung suchen.

- ◊ Ein Workbook kann Fragen anregen und Zusammenhänge sichtbar machen. Es kann jedoch nicht einschätzen, wann eine Übung überfordert oder welche Einordnung zu Deiner persönlichen Geschichte passt.

Der fachliche Rahmen von MoneyFlow

- ◊ MoneyFlow unterstützt Dich bei der selbstständigen Reflexion und beim Ordnen Deiner finanziellen Situation. Es ersetzt keine Psychotherapie und keine Rechts-, Steuer-, Anlage-, Versicherungs- oder Schuldnerberatung.

- ◊ Du kannst Übungen jederzeit pausieren oder Fragen offenlassen. Wenn Du bei einem Thema zusätzliche Unterstützung brauchst, nutze eine passende fachliche oder persönliche Anlaufstelle. Eine ausführlichere Orientierung findest Du in Kapitel 13.



KAPITEL 1 · WILLKOMMEN UND SICHERER ARBEITSRAHMEN

Deine Vereinbarung mit Dir selbst

Bevor Du beginnst, halte kurz fest, wie Du mit diesem Workbook arbeiten möchtest.

Ich möchte mir für MoneyFlow ungefähr folgende Zeit nehmen:

Ein guter Zeitpunkt für meine Bearbeitung ist:

--

Wenn mir eine Übung zu viel wird, werde ich:

--

Diese Person oder Stelle könnte ich bei Bedarf ansprechen:

Was ich mir für meine Arbeit mit MoneyFlow außerdem vornehmen möchte:

KAPITEL 2

DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

2

Warum Du Dich jetzt mit Deinem Geld beschäftigst

Du hast MoneyFlow vermutlich nicht ohne Grund geöffnet.
Irgendetwas in Deinem Umgang mit Geld soll sich verändern.

Vielleicht möchtest Du wissen, wo Dein Geld bleibt,
vielleicht wünschst Du Dir eine Struktur, die nicht nach wenigen Wochen
wieder zusammenbricht,
vielleicht möchtest Du Dein Konto ansehen können, ohne sofort Druck zu
spüren oder Du möchtest Entscheidungen selbstständiger treffen und
Dich bei einer Ausgabe nicht mehr jedes Mal fragen, ob Du sie Dir wirklich
erlauben kannst.

Dein persönliches Warum gibt Deiner Arbeit eine Richtung.
Genauso wichtig ist die Frage, wo Du heute stehst.
Beides zusammen hilft Dir später dabei, Schritte auszuwählen, die zu
Deiner tatsächlichen Situation passen.

Dein Ausgangspunkt

Die folgenden Fragen geben Dir einen ersten Überblick.
Du brauchst noch nichts zu erklären oder zu lösen. Beschreibe zunächst,
was Dich momentan beschäftigt.

Was beschäftigt Dich beim Thema Geld derzeit am meisten?

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

In welchen Situationen merkst Du dieses Thema besonders?

Was hast Du bisher versucht, um etwas daran zu verändern?

Was davon hat Dir bereits geholfen – auch wenn es nur ein kleiner Schritt war?

Was hat nicht zu Dir oder Deinem Alltag gepasst?

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

Deine finanzielle Situation und Dein inneres Erleben

Eine angespannte finanzielle Lage braucht andere Schritte als eine rechnerisch stabile Situation, die sich trotzdem unsicher anfühlt. Beides kann belastend sein. Damit Du diese Seiten später besser auseinanderhalten kannst, schätzt Du sie zunächst getrennt ein.

Eine genaue Bestandsaufnahme Deiner Finanzen folgt in Kapitel 4.

Wie belastet empfindest Du Deine tatsächliche finanzielle Situation im Moment?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = gar nicht belastend - 10 = sehr stark belastend

Was hat Dich zu dieser Einschätzung gebracht?

Wie belastend sind Deine Gedanken und Gefühle rund um Geld im Moment?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = gar nicht belastend - 10 = sehr stark belastend

Was hat Dich zu dieser Einschätzung gebracht?

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG



Die beiden Werte können deutlich voneinander abweichen.

Vielleicht ist Deine finanzielle Situation angespannt und Du gehst dennoch ruhig und lösungsorientiert damit um oder Deine Zahlen sind stabil, während Geld weiterhin Angst, Schuld oder starken Rechtfertigungsdruck auslöst. Möglicherweise belasten Dich beide Seiten.

Diese erste Einordnung hilft Dir, finanzielle und persönliche Themen später gezielter zu betrachten.

Was soll sich verändern?

Wünsche wie „Ich möchte entspannter mit Geld umgehen“ oder „Ich möchte finanziell frei sein“ können eine wichtige Richtung zeigen. Noch greifbarer wird Dein Ziel, wenn Du beschreibst, was sich dadurch in Deinem Alltag verändern würde.

Wenn MoneyFlow Dir bei einem Thema besonders helfen könnte, welches wäre das?

Woran würdest Du als Erstes bemerken, dass sich etwas verbessert hat?

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

Was würdest Du dann anders tun?

Was würdest Du möglicherweise nicht mehr tun?

Was wäre für Dich eine kleine, aber spürbare Verbesserung?

Vier Bereiche, die bei Deinem Umgang mit Geld eine Rolle spielen können

Wie Du Deinen Umgang mit Geld erlebst, kann von verschiedenen Bereichen beeinflusst werden.

Ein bestimmter Kontostand allein sagt wenig darüber aus, wie frei und sicher sich eine Frau im Umgang mit Geld erlebt.

Innere Freiheit

Geld löst nicht ständig Angst, Schuld oder Druck aus. Du kannst eine finanzielle Situation betrachten, ohne Dich sofort selbst abzuwerten.

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

Finanzielle Sicherheit

Du kennst Deine Situation, kannst laufende Verpflichtungen einschätzen und baust nach Deinen Möglichkeiten Rücklagen und Absicherung auf.

Entscheidungsfreiheit

Bei wichtigen Entscheidungen spielen neben den finanziellen Folgen auch Deine Werte, Wünsche und Bedürfnisse eine Rolle.

Äußere Unabhängigkeit

Du kennst wichtige Konten, Verträge und Verpflichtungen und bist nicht vollständig von den Entscheidungen eines Partners, Arbeitgebers oder einer anderen Person abhängig.

Welcher Bereich ist für Dich im Moment am wichtigsten?

- ☐ Innere Freiheit
- ☐ Finanzielle Sicherheit
- ☐ Entscheidungsfreiheit
- ☐ Äußere Unabhängigkeit
- ☐ Mehrere Bereiche hängen für mich zusammen
- ☐ Ich kann es noch nicht einordnen

Warum ist dieser Bereich gerade wichtig?

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

Dein persönliches Warum

Dein Warum muss nicht groß oder besonders klingen.
Es darf sehr konkret sein:

- „Ich möchte wissen, ob mein Geld für alle laufenden Ausgaben reicht.“
- „Ich möchte mein Konto ansehen, ohne mich sofort für meinen Kontostand zu verurteilen.“
- „Ich möchte für unerwartete Ausgaben eine Rücklage aufbauen.“
- „Ich möchte mir etwas kaufen können, das in mein Budget passt, ohne mich danach schuldig zu fühlen.“
- „Ich möchte verstehen, warum ich trotz ausreichender Rücklagen immer weiter spare.“
- „Ich möchte meine gemeinsamen Finanzen nicht mehr vollständig meinem Partner überlassen.“
- „Ich beschäftige mich jetzt mit meiner Beziehung zu Geld und meiner finanziellen Situation, weil...“

Was wünsche ich mir langfristig für mein Leben?

Welche Rolle soll Geld dabei spielen?

Was kannst Du beeinflussen?

Veränderungswünsche können Druck erzeugen, wenn wir sämtliche Verantwortung bei uns selbst suchen. Dein Umgang mit Geld wird auch durch Einkommen, Wohnkosten, Gesundheit, Sorgearbeit, Partnerschaft, berufliche Möglichkeiten und gesellschaftliche Bedingungen beeinflusst.

Mit der folgenden Übersicht sortierst Du, wo Du handeln kannst und wo Deine Möglichkeiten momentan begrenzt sind.

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

Das kann ich selbst beeinflussen	Das kann ich teilweise beeinflussen	Das liegt momentan kaum oder nicht in meiner Hand

Mögliche Beispiele:

- meine Ausgaben regelmäßig ansehen
- ein Gespräch über gemeinsame Finanzen beginnen
- mich über mögliche Unterstützung informieren
- eine kleine Rücklage einplanen
- die Höhe meiner Wohnkosten kurzfristig verändern
- eine bestehende Erkrankung
- die allgemeine Preisentwicklung
- mein Einkommen kurzfristig erhöhen
- eine fachliche Beratung in Anspruch nehmen
- meine Haltung gegenüber eigenen Bedürfnissen überprüfen

Was fällt Dir beim Ausfüllen auf?

Gibt es etwas, für das Du Dich bisher verantwortlich gemacht hast, obwohl Du es nur teilweise oder gar nicht beeinflussen kannst?

Wo hast Du möglicherweise mehr Einfluss, als Du bisher genutzt hast?

KAPITEL 2 · DEIN AUSGANGSPUNKT UND DEINE GEWÜNSCHTE VERÄNDERUNG

Dein Fokus für MoneyFlow

Fasse Deinen Ausgangspunkt und Deine gewünschte Veränderung zum Abschluss kurz zusammen.

Mein Ausgangspunkt ist:

Ich möchte besser verstehen:

Mein nächster realistischer Schritt ist:

Mein persönlicher Fokus für MoneyFlow lautet:



Du brauchst heute noch keine vollständige Erklärung und keinen fertigen Lösungsweg. Für den Anfang reicht es, Deinen Ausgangspunkt ehrlich zu benennen und eine Richtung festzulegen.

KAPITEL 3 WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

3

Geld besteht nicht nur aus Zahlen

Geld bezahlt Deine Wohnung, Lebensmittel, Versicherungen, Freizeit und viele andere Dinge, die zu Deinem Leben gehören. Es schafft Möglichkeiten und setzt reale Grenzen. Wenn das vorhandene Geld für notwendige Ausgaben nicht ausreicht, braucht es konkrete finanzielle Lösungen und möglicherweise fachliche Unterstützung.

Gleichzeitig kann Geld für Sicherheit, Freiheit, Anerkennung, Kontrolle, Selbstständigkeit oder Zugehörigkeit stehen. Manchmal ist es mit Angst, Scham, Schuld, Streit oder Rechtfertigungsdruck verbunden. Diese Bedeutungen tauchen auf keinem Kontoauszug auf. Trotzdem beeinflussen sie, wie sich finanzielle Situationen anfühlen und welche Entscheidungen wir treffen.

Zwei Menschen können über einen ähnlichen finanziellen Spielraum verfügen und ihn ganz unterschiedlich erleben. Deshalb betrachtet MoneyFlow Zahlen und persönliches Erleben gemeinsam.

Geld und persönliches Erleben zusammendenken

Ein bewusster Umgang mit Geld bedeutet, die eigene finanzielle Situation und das persönliche Erleben rund um Geld wahrzunehmen und miteinander in Verbindung zu bringen.

Dazu gehört beispielsweise:

- zu wissen, welche Einnahmen, Ausgaben und Verpflichtungen vorhanden sind,
- finanzielle Möglichkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen,
- wahrzunehmen, was beim Blick auf das Konto innerlich geschieht,
- wiederkehrende Gedanken und Verhaltensweisen zu erkennen,
- den Einfluss von Beziehungen und Lebensumständen mitzudenken und
- Entscheidungen zunehmend bewusst zu treffen.

KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

Dabei musst Du nicht jede Ausgabe überprüfen oder in jeder Reaktion ein verborgenes Muster suchen. Aufmerksamkeit soll Dir Orientierung geben und keinen zusätzlichen Druck erzeugen.

Was löst Geld in Dir aus?

Lies die Aussagen in Ruhe durch und markiere, was Du aus Deinem Alltag kennst.

Beim Blick auf mein Konto...

- ☐ bin ich meist ruhig und weiß ungefähr, was mich erwartet.
- ☐ schaue ich nur oberflächlich hin.
- ☐ schiebe ich das Öffnen der Banking-App manchmal auf.
- ☐ kontrolliere ich sehr häufig, ob noch genug Geld da ist.
- ☐ macht mich ein sinkender Kontostand schnell unruhig.
- ☐ beruhigt mich ein hoher Kontostand nur für kurze Zeit.
- ☐ bewerte ich mich selbst danach, wie viel Geld vorhanden ist.

Beim Geldausgeben...

- ☐ kann ich geplante Ausgaben meistens ohne schlechtes Gewissen bezahlen.
- ☐ frage ich mich häufig, ob etwas wirklich sein muss.
- ☐ rechtfertige ich Käufe vor mir selbst oder anderen.
- ☐ stelle ich meine eigenen Wünsche oft zurück.
- ☐ kaufe ich manchmal spontan und bereue es später.
- ☐ merke ich gelegentlich erst im Nachhinein, dass ich eigentlich etwas anderes gebraucht hätte.
- ☐ fühlt sich eine finanzierbare Ausgabe trotzdem manchmal falsch an.

Beim Sparen...

- ☐ helfen mir Rücklagen dabei, mich handlungsfähig zu fühlen.
- ☐ spare ich, obwohl für notwendige Ausgaben kaum genug Geld da ist.
- ☐ habe ich das Gefühl, immer noch mehr zurücklegen zu müssen.
- ☐ fällt es mir schwer, gespartes Geld für den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- ☐ werde ich unruhig, wenn ich einen Monat weniger sparen kann.
- ☐ fällt es mir schwer zu sparen, obwohl rechnerisch Geld übrig sein müsste.
- ☐ weiß ich bisher nicht, welcher Sparbetrag realistisch wäre.

KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

Bei finanziellen Entscheidungen...

- ☐ weiß ich meist, welche Informationen ich brauche.
- ☐ schiebe ich Entscheidungen lange auf.
- ☐ überlasse ich wichtige Entscheidungen lieber einer anderen Person.
- ☐ suche ich so lange nach Sicherheit, dass ich kaum zu einer Entscheidung komme.
- ☐ entscheide ich manchmal schnell, um die Anspannung loszuwerden.
- ☐ denke ich zuerst darüber nach, was andere von meiner Entscheidung halten könnten.
- ☐ kann ich meine eigenen Bedürfnisse und Werte berücksichtigen.

Welche drei Aussagen beschäftigen Dich am stärksten?

1.

2.

3.

Eine konkrete Geldsituation beobachten

Wiederkehrende Reaktionen werden leichter erkennbar, wenn Du eine konkrete Situation betrachtest.

Vielleicht hast Du kürzlich eine Rechnung bekommen, etwas gekauft, Dein Konto kontrolliert, Geld zurückgelegt oder mit jemandem über eine Ausgabe gesprochen.

Wähle eine Situation, die Dich beschäftigt, aber nicht so stark belastet, dass Du sie allein nicht anschauen möchtest.

Das folgende Arbeitsblatt trennt die finanziellen Fakten von Deinen Gedanken und Gefühlen. Anschließend wird sichtbar, wie Du gehandelt hast und welche Folgen daraus entstanden sind.

KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

1. Die Situation

Was ist konkret passiert?

Beispiel: „Ich wollte mir eine Jacke für 80 Euro kaufen.“

2. Die finanziellen Fakten

Was weißt Du sicher über die finanzielle Seite?

Beispiel: „Das Geld war in meinem persönlichen Budget vorhanden. Alle laufenden Kosten waren berücksichtigt.“

Welche Informationen fehlen Dir möglicherweise noch?

3. Deine Gedanken

Welche Gedanken sind in diesem Moment aufgetaucht?

Beispiel: „Das ist unnötig. Ich sollte das Geld lieber sparen.“

4. Deine Gefühle und körperlichen Reaktionen

Was hast Du wahrgenommen?

Beispiel: Unruhe, Druck, Freude, Schuld, Anspannung oder Erleichterung.

5. Deine Handlung

Was hast Du anschließend getan?

Beispiel: gekauft, nicht gekauft, den Kauf aufgeschoben, jemanden um Zustimmung gefragt oder den Kontostand erneut geprüft.

KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

6. Die unmittelbare Folge

Wie ging es Dir direkt nach Deiner Entscheidung?

7. Die spätere Folge

Wie hast Du einige Stunden oder Tage später darüber gedacht?

8. Deine heutige Einordnung

War die Ausgabe beziehungsweise Entscheidung finanziell tatsächlich problematisch?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Teilweise
- ☐ Ich kann es noch nicht beurteilen

Was spricht für Deine Einschätzung?

Finanzielle Tatsache, Befürchtung oder Bewertung?

Im Alltag vermischen sich finanzielle Fakten und persönliche Bewertungen schnell.

- „Mein Girokonto ist mit 400 Euro im Minus“ ist eine finanzielle Tatsache.
- „Ich bekomme mein Leben nicht in den Griff“ ist eine Bewertung der eigenen Person.
- „Wenn jetzt noch eine Rechnung kommt, kann ich sie nicht bezahlen“ kann eine realistische Einschätzung oder eine Befürchtung sein. Das lässt sich erst beurteilen, wenn offene Zahlungen, verfügbare Mittel und mögliche Rücklagen bekannt sind.



KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST



„Diese Ausgabe passt nicht in mein verfügbares Budget“ ist eine finanzielle Information.



„Ich sollte kein Geld für mich ausgeben“ ist ein Gedanke oder möglicherweise eine vertraute Regel.



Beides kann gleichzeitig auftauchen. Manchmal passt eine Ausgabe tatsächlich nicht ins Budget. In anderen Situationen wäre sie finanzierbar und fühlt sich dennoch verboten an. Diese Unterscheidung wird Dich in MoneyFlow immer wieder begleiten.

Wähle einen Gedanken aus Deiner konkreten Geldsituation.

Mein Gedanke:

Was weiß ich sicher?

Welche Befürchtung steckt möglicherweise darin?

Welche Bewertung meiner Person oder meines Verhaltens höre ich darin?

Was müsste ich noch prüfen, bevor ich die Situation realistisch einschätzen kann?

Eine erste Orientierung zu möglichen Einflüssen

Dein heutiger Umgang mit Geld kann von verschiedenen Seiten beeinflusst sein: von Deiner aktuellen finanziellen Lage, früheren Erfahrungen, Beziehungen, Gewohnheiten, beruflichen Bedingungen oder Erwartungen aus Deinem Umfeld.

In Kapitel 5 wirst Du Deine Geldbiografie und mögliche Einflüsse ausführlicher betrachten. Hier sammelst Du lediglich erste Hinweise.

Welche Bereiche könnten bei Deinem aktuellen Geldthema eine Rolle spielen?

- ☐ meine derzeitige finanzielle Situation
- ☐ frühere Erfahrungen mit Geld
- ☐ meine Herkunftsfamilie
- ☐ meine Partnerschaft oder andere Beziehungen
- ☐ Arbeit, Einkommen oder Sorgearbeit
- ☐ Gewohnheiten und bisherige Entscheidungen
- ☐ fehlende Informationen oder eine unpassende Struktur
- ☐ etwas anderes: _____

Welcher Bereich erscheint Dir im Moment besonders wichtig?

Was möchtest Du später genauer betrachten?

Dein Geld-Check-in

Diese kurze Vorlage kannst Du auch in späteren Kapiteln nutzen. Sie hilft Dir, bei einer aktuellen Geldsituation kurz innezuhalten und die nächsten Schritte zu sortieren.

Was ist gerade passiert?



KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

Was weiß ich über die finanzielle Situation tatsächlich?

Was denke und fühle ich dabei?

Was brauche ich für eine bewusste Entscheidung?

- ☐ einen Überblick über die Zahlen
- ☐ weitere Informationen
- ☐ etwas Zeit
- ☐ ein Gespräch
- ☐ eine klare finanzielle Grenze
- ☐ die Erlaubnis, eine eingeplante Ausgabe zu nutzen
- ☐ fachliche Unterstützung
- ☐ etwas anderes: _____

Mein nächster passender Schritt:

--

Deine erste Erkenntnis

Wenn ich heute auf meine Beziehung zu Geld schaue, fällt mir auf, dass...



KAPITEL 3 · WIE DU GELD HEUTE ERLEBST

Was ich im Umgang mit Geld bereits gut kann oder gelernt habe:



Du hast begonnen, Zahlen, Gedanken und Gefühle genauer auseinanderzuhalten. Dadurch wird sichtbarer, ob eine Situation vor allem finanzielle Klärung braucht, ob eine vertraute Reaktion beteiligt ist oder ob mehrere Dinge zusammenwirken.

Im nächsten Kapitel folgt die konkrete Bestandsaufnahme Deiner Finanzen. Dort betrachtest Du Deine Einnahmen, Ausgaben, Verpflichtungen und vorhandenen Mittel.

KAPITEL 4 DEINE FINANZIELLE SITUATION

4

Klarheit beginnt mit den Zahlen

Bevor Du Dein Geld neu einteilst oder eine Struktur veränderst, brauchst Du einen verlässlichen Überblick über Deine aktuelle Situation.

Vielleicht kennst Du das Gefühl, dass Geld einfach verschwindet. Möglicherweise weißt Du ungefähr, was monatlich hereinkommt und ausgegeben wird, doch jährliche Rechnungen, unregelmäßige Kosten oder kleine Abbuchungen fehlen in Deiner Rechnung. Manchmal zeigt die Bestandsaufnahme auch etwas anderes: Die Ausgaben sind bereits sehr knapp kalkuliert und das Einkommen reicht trotzdem nicht aus.

Deine Zahlen sind keine Bewertung Deiner Person. Sie zeigen, womit Du im Moment tatsächlich arbeiten kannst.

In diesem Kapitel erfasst Du:

- Deine Einnahmen,
- vorhandene Konten und finanzielle Mittel,
- regelmäßige und planbare Ausgaben,
- freiwillige Sparsbeträge und Rücklagen,
- flexible Ausgaben,
- Schulden und offene Zahlungen sowie
- Deine aktuelle monatliche Differenz.

Plane für dieses Kapitel ausreichend Zeit ein.

Du kannst die Bestandsaufnahme auf mehrere Tage verteilen.

Was Du bereitlegen kannst

- ☐ Kontoauszüge der vergangenen drei Monate
- ☐ bei stark schwankenden Ausgaben möglichst die vergangenen zwölf Monate
- ☐ Kreditkarten- und Zahlungsdienstabrechnungen
- ☐ Unterlagen zu Versicherungen und Verträgen
- ☐ aktuelle Bescheide über staatliche Leistungen
- ☐ Kredit- und Ratenzahlungsunterlagen
- ☐ Übersicht über Rücklagen und Sparkonten
- ☐ Informationen über offene Rechnungen oder Zahlungsrückstände
- ☐ Taschenrechner oder Rechenfunktion auf dem Handy
- ☐ Textmarker oder farbige Stifte

Falls Dir Unterlagen fehlen, notiere das zunächst.

Schon die Erkenntnis, welche Informationen noch gebraucht werden, gehört zur Bestandsaufnahme.

Dein finanzieller Rahmen

Bevor Du Zahlen einträgst, kläre, welche Finanzen Du in diesem Workbook betrachtest.

- ☐ ausschließlich meine eigenen Finanzen
- ☐ unsere gemeinsamen Haushaltsfinanzen
- ☐ meine eigenen und unsere gemeinsamen Finanzen
- ☐ eine andere Situation: _____

Wer gehört zu Deinem Haushalt?

Wer erzielt Einkommen?

Wer bezahlt welche laufenden Kosten?



KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

Gibt es Konten, Verträge oder Verpflichtungen, die Dich betreffen, auf die Du momentan keinen vollständigen Zugriff hast?

☐ Nein ☐ Ja ☐ Ich bin mir nicht sicher

Welche Informationen fehlen?

Deine Einnahmen

Trage alle regelmäßigen Einnahmen als monatliche Nettobeträge ein. Gemeint ist der Betrag, der Dir beziehungsweise Deinem Haushalt tatsächlich zur Verfügung steht.

Art der Einnahme	Person	Betrag pro Monat	Anmerkung
Gehalt / Lohn / Einkommen aus Selbstständigkeit			
Rente / Pension / sonstige regelmäßige Einkünfte			
Kindergeld			
Unterhalt / Unterhaltsvorschuss			
Staatliche Leistungen / Zuschüsse			
Weitere Einnahmen			
Gesamte monatliche Einnahmen			

Schwankende und unregelmäßige Einnahmen

Unregelmäßige Einnahmen

Wenn Dein laufendes Einkommen schwankt, kannst Du aus mehreren Monaten einen vorsichtigen Monatsdurchschnitt bilden.

Einzelne Sonderzahlungen wie Boni, Weihnachtsgeld oder Steuerrückzahlungen erfasst Du separat, damit Deine Monatsrechnung nicht von Geld ausgeht, das nicht regelmäßig zur Verfügung steht.

Berücksichtigter Zeitraum: _____

Art der Einnahme	bisherige Höhe	wann erhalten?	wie verlässlich ist sie?
Summe der Einnahmen in diesem Zeitraum:			

Summe geteilt durch Anzahl der Monate: _____ Euro

Durchschnittliche monatliche Einnahmen: _____ Euro



Ein Durchschnitt ist eine Rechenhilfe. In einzelnen Monaten kann deutlich weniger Geld vorhanden sein. Für eine spätere Planung kann deshalb ein niedrigerer, verlässlich erreichter Betrag geeigneter sein als der rechnerische Mittelwert.

KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

Deine vorhandenen finanziellen Mittel

Diese Übersicht zeigt, welches Geld aktuell vorhanden ist und wofür es vorgesehen ist. Ein Disporahmen oder ein noch verfügbarer Kreditbetrag gehört nicht zum Vermögen. Beides ist geliehenes Geld und wird bei den Verpflichtungen erfasst.

Konten und vorhandene finanzielle Mittel

Konto oder Anlage	aktueller Stand	wem gehört das Geld?	frei verfügbar?	vorgesehener Zweck
Girokonto				
Bargeld				
Tagesgeldkonto				
allgemeine Rücklage				
Notfallrücklage				
sonstige Rücklagen				
Depot oder andere Geldanlagen				
Bausparguthaben				
Summe vorhandener finanzieller Mittel				

Summe frei verfügbar: _____ Euro

Summe zweckgebunden: _____ Euro

Summe langfristig gebunden: _____ Euro

Gibt es Geld, das rechnerisch vorhanden ist, über das Du aber nicht selbst entscheiden oder verfügen kannst?

KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

Deine regelmäßigen und planbaren Ausgaben

Trage alle regelmäßigen und planbaren Ausgaben mit ihrem Zahlungsrhythmus ein. Kosten, die nicht monatlich anfallen, rechnest Du auf einen Monatsbetrag um.

Beispiel: 120 € jährlich ÷ 12 Monate = 10 € monatlich.

	Kostenart	Betrag	Regelmäßigkeit	auf Monat gerechnet
	Beispiel	120 €	jährlich	10,00 €/ Monat
W o h n e n	Miete / Kreditrate			
	Strom			
	Gas / Öl / Pellets / Heizkosten			
	Wasser & Abwasser			
	Müllgebühren			
	Grundsteuer			
	Schornsteinfeger/ Wartungen			
	sonstige Wohnkosten			
M e d i e n	Internet / Festnetz			
	Mobilfunk			
	Rundfunkbeitrag			
	Streamingdienste			
	Software oder digitale Abos			

KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

	Kostenart	Betrag	Regelmäßigkeit	auf Monat gerechnet
M o b i l i t ä t	Leasing- / Finanzierungsrate			
	KFZ-Steuer			
	TÜV & Inspektion			
	ADAC			
	Stellplatz / Garage			
	öffentliche Verkehrsmittel			
	weitere regelmäßige Mobilitätskosten			
V e r s i c h e r u n g e n	Haftpflichtversicherung			
	Hausratversicherung			
	Unfallversicherung			
	Rechtsschutzversicherung			
	Berufsunfähigkeitsversicherung			
	Lebens- / Rentenversicherung			
	private Kranken- / Pflegeversicherung			
	Kfz-Versicherung			
	Gebäudeversicherung			
	weitere Versicherungen			

KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

	Kostenart	Betrag	Regelmäßigkeit	auf Monat gerechnet
F a m i l i e	Kita- / Hortgebühren			
	Schul- / Kitaessen			
	Unterhaltszahlungen			
	Vereinsbeiträge			
	Kurs- oder Betreuungskosten			
	regelmäßige Bildungskosten			
G e s u n d h e i t	regelmäßige Medikamente			
	Therapien oder Behandlungen			
	Nahrungsergänzungsmittel			
	Pflegemittel			
R a t e n	Kredit-/Ratenzahlungen			
	Disporückführungen			
W e i t e r e	Mitgliedschaften			
	kommunale Gebühren			
	Abonnements			
	weitere Ausgaben			

Summe regelmäßige und planbare Ausgaben: _____ Euro



KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

Deine freiwilligen Sparbeträge

Freiwillige Sparbeträge und Rücklagen gehören nicht zu Deinen notwendigen laufenden Ausgaben.
Erfasse sie deshalb separat.

Regelmäßiges freiwilliges Sparen

Sparzweck	Betrag pro Monat	flexibel anpassbar?	Anmerkung
gesamter Sparbetrag			

Summe freiwillige Sparbeträge: _____ Euro

Die spätere Bewertung und mögliche Anpassung dieser Beträge folgt in den Kapiteln 7 und 10.



Deine flexiblen Ausgaben

Flexible Ausgaben können von Monat zu Monat schwanken.

Schau deshalb möglichst auf die letzten drei Monate zurück und trage je Kategorie die Beträge ein.

Daraus kannst Du einen realistischen Monatsdurchschnitt ermitteln.

Flexible Ausgaben

Kategorie	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monats- durchschnitt
Lebensmittel				
Drogerie & Hygiene				
Tanken				
Bus & Bahn (Einzeltickets)				
Kleidung & Schuhe				
Kinderbedarf				
zusätzliche Medikamente/ Zuzahlungen				
Emotionskäufe / Spontankäufe				
Onlinebestellungen				
Geschenke				
Freizeit & Ausflüge				
Frisör / Kosmetik / Nagelstudio				
Zigaretten / Genussmittel				

KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

Kategorie	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monats- durchschnitt
Haustier (Futter, Tierarzt etc.)				
Essen bestellen / Restaurantbesuche				
Spenden				

Summe durchschnittliche flexible Ausgaben: _____ Euro

Bargeld und schwer zuzuordnende Ausgaben

Bargeldabhebungen, Sammelbestellungen oder Zahlungen über PayPal und Kreditkarte lassen sich manchmal nicht sofort einer Kategorie zuordnen.

Trage hier nur Beträge ein, die Du noch keiner anderen Kategorie zugeordnet hast.

Summe der noch nicht zugeordneten Ausgaben: _____ Euro

Davon konnte ich nachträglich zuordnen: _____ Euro

Unklar bleiben: _____ Euro

Eine kleine unklare Summe macht Deine gesamte Übersicht nicht wertlos. Wenn regelmäßig größere Beträge offenbleiben, lohnt sich für einen begrenzten Zeitraum eine genauere Aufzeichnung.

Schulden und offene Zahlungen

Schulden können unterschiedliche Ursachen haben. Sie sagen nichts über Deinen Wert oder Deinen Charakter aus. Für Deine finanzielle Planung müssen sie dennoch vollständig sichtbar sein, weil Raten, Zinsen und Fälligkeiten Deinen Handlungsspielraum beeinflussen.

Dazu können z. B. Kredite, Ratenkäufe, Dispo, private Darlehen oder offene Rechnungen gehören.

Schuld / offene Zahlung	offener Betrag	monatliche Rate	im Rückstand

Gesamtsumme der offenen Beträge: _____ €

Monatliche Raten insgesamt: _____ €



Wenn Du Rechnungen nicht mehr bezahlen kannst, mehrere Mahnungen erhalten hast oder den Überblick über Deine Schulden verloren hast, suche möglichst frühzeitig eine anerkannte Schuldnerberatung auf. MoneyFlow kann Dir beim Sortieren helfen, ersetzt jedoch keine fachliche Schuldenregulierung.

Deine monatliche Gesamtrechnung

Übertrage hier die Summen aus Deinen vorherigen Übersichten. Achte darauf, Beträge nicht doppelt einzutragen.

Berücksichtigte monatliche Einnahmen

_____ €

minus regelmäßige & planbare Ausgaben

– _____ €

minus durchschnittliche flexible Ausgaben

– _____ €

ergibt Deine aktuelle monatliche Differenz

= _____ €



Bei schwankenden Einnahmen oder außergewöhnlichen Ausgaben kann dieser Betrag von Monat zu Monat unterschiedlich ausfallen.

Was Dein Ergebnis zeigt

Ein positiver Betrag bedeutet, dass nach Deiner aktuellen Rechnung Geld übrig bleibt. Ein Ergebnis nahe null zeigt, dass wenig Spielraum für zusätzliche oder unerwartete Ausgaben vorhanden ist.

Ist das Ergebnis negativ, reichen die erfassten Einnahmen aktuell nicht für die eingetragenen Ausgaben aus. Schau dann zunächst, welche Bereiche veränderbar sind und wo Du möglicherweise weitere Informationen oder Unterstützung brauchst.

Passt das Ergebnis nicht zu Deinem Gefühl oder Deinem tatsächlichen Kontostand, prüfe noch einmal, ob Ausgaben oder Zahlungen fehlen.

Wenn laut Rechnung beispielsweise 400 € übrig sein müssten, sich das auf Deinem Konto aber nicht wiederfindet, kann es sein, dass noch Ausgaben oder Zahlungen in Deiner Bestandsaufnahme fehlen.

Deine Bestandsaufnahme auf einen Blick

Berücksichtigte monatliche Einnahmen		Euro
Regelmäßige & planbare Ausgaben	-	Euro
Durchschnittliche flexible Ausgaben	-	Euro
Monatliche Differenz	=	Euro
Zweckgebundene Rücklagen		Euro
Bekannte Schulden insgesamt		Euro

Gibt es offene oder überfällige Zahlungen? ☐ Ja ☐ Nein

KAPITEL 4 · DEINE FINANZIELLE SITUATION

Welche Zahl hat Dich überrascht?

Wo fehlen Dir noch Informationen?

Welche finanzielle Aufgabe ist am dringendsten?

Was ist bereits besser geordnet, als Du vorher gedacht hast?



Bevor Du in Kapitel 7 Deinen persönlichen Budgetrahmen entwickelst, schaust Du zunächst auf mögliche Einflüsse und wiederkehrende Muster in Deinem Umgang mit Geld. So fließen später nicht nur Deine Zahlen, sondern auch Deine bisherigen Erkenntnisse in Deine Planung ein.

KAPITEL 5 DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

5

Was Dich im Umgang mit Geld geprägt haben könnte

Deine Beziehung zu Geld ist nicht an einem einzigen Tag entstanden. Sie hat sich im Laufe Deines Lebens entwickelt: durch Beobachtungen, Gespräche, eigene Entscheidungen, schwierige Zeiten und Erfahrungen, die Dir Sicherheit gegeben haben.

Die Kindheit kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Kinder nehmen wahr, wie Erwachsene über Geld sprechen, wer Entscheidungen trifft und welche Stimmung bei Rechnungen oder größeren Ausgaben entsteht. Spätere Erlebnisse können ebenso prägend sein. Das erste eigene Einkommen, eine Trennung, Arbeitslosigkeit, Schulden, eine berufliche Veränderung oder eine Partnerschaft verändern häufig den Blick auf Geld.

Auch Deine heutige Lebenssituation wirkt auf Dein finanzielles Erleben. Hohe Wohnkosten, Sorgearbeit, gesundheitliche Belastungen oder ein unsicheres Einkommen sind reale Bedingungen. Sie werden nicht dadurch unwichtig, dass Du zusätzlich auf Deine persönliche Geschichte schaust.

In diesem Kapitel sammelst Du mögliche Zusammenhänge. Du musst keine eindeutige Ursache finden.

Ein achtsamer Umgang mit Deinen Erinnerungen

Wähle für die Übungen nur Erfahrungen aus, die Du selbstständig betrachten kannst. Du brauchst belastende Erlebnisse weder ausführlich aufzuschreiben noch innerlich noch einmal zu durchleben.



Wenn Du beim Bearbeiten starke Angst, intensive körperliche Reaktionen oder das Gefühl bemerkst, von einer Erinnerung überrollt zu werden, beende die Übung an dieser Stelle. Eine persönliche oder therapeutische Begleitung bietet für stark belastende Erfahrungen einen sichereren Rahmen.

KAPITEL 5 · DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

Deine Money-Timeline

Auf dieser Zeitlinie sammelst Du Erlebnisse, die Deinen Umgang mit Geld beeinflusst haben könnten. Dazu gehören schwierige und stärkende Erfahrungen. Die Timeline soll keinen vollständigen Lebenslauf abbilden. Wähle nur die Stationen aus, die Dir heute bedeutsam erscheinen.

Mögliche Lebensphasen:

- Kindheit und Herkunftsfamilie
- Jugend und erstes eigenes Geld
- Ausbildung, Studium oder Berufseinstieg
- Partnerschaften und Familiengründung
- berufliche oder private Veränderungen
- Deine heutige Situation

Mögliche Ereignisse:

- der Umgang Deiner Eltern oder Bezugspersonen mit Geld
- wiederkehrende Geldsätze
- Streit, Schweigen oder Offenheit rund um Finanzen
- Taschengeld und erste eigene Käufe
- erster Lohn oder erstes eigenes Konto
- ein finanzieller Fehler
- eine bewältigte schwierige Situation
- Schulden oder ein Dispo
- eine Trennung oder ein gemeinsamer Haushalt
- Elternzeit, Teilzeit oder Sorgearbeit
- Arbeitslosigkeit oder Krankheit
- eine Gehaltserhöhung
- eine größere Anschaffung
- der Aufbau einer Rücklage
- eine Situation, in der Du selbstständig eine gute finanzielle Entscheidung getroffen hast

Trage auf der Zeitlinie nur Stichworte ein. Verwende beispielsweise:

- ein Minuszeichen für schwierige Erfahrungen,
- ein Pluszeichen für stärkende Erfahrungen und
- ein Fragezeichen, wenn Du noch nicht weißt, welche Bedeutung ein Erlebnis heute hat.





KAPITEL 5 · DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

Welche zwei oder drei Stationen fallen Dir besonders auf?

1.
2.
3.

Welche Erfahrung hat Deinen Umgang mit Geld gestärkt?

Gibt es eine Erfahrung, an die Du heute noch denkst, wenn es um Geld geht – zum Beispiel bei Ausgaben, Rechnungen oder finanziellen Entscheidungen?

Bei welcher Station weißt Du noch nicht, welche Bedeutung sie für Dich hat?

--

KAPITEL 5 · DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

Geld in Deiner Herkunftsfamilie

Familien vermitteln nicht nur durch ausgesprochene Sätze etwas über Geld. Kinder beobachten auch, wer den Überblick hat, wer nachfragen muss, wer eigene Wünsche zurückstellt und wie mit Fehlern oder Engpässen umgegangen wird.

Beantworte nur die Fragen, zu denen Dir etwas einfällt.
Erinnerungslücken sind normal.

Wie wurde bei Euch über Geld gesprochen?

- ☐ offen und sachlich
- ☐ überwiegend besorgt
- ☐ häufig im Streit
- ☐ eher gar nicht
- ☐ je nach Situation unterschiedlich
- ☐ daran erinnere ich mich nicht
- ☐ anders: _____

Wer kümmerte sich hauptsächlich um die Finanzen?

Wer traf größere finanzielle Entscheidungen?

Konntest Du eigene Wünsche rund um Geld äußern? Und wie war das bei anderen in Deiner Familie?

Wie wurde mit finanziellen Fehlern umgegangen?

Wurde bei Euch eher gespart, Geld ausgegeben oder beides? Gab es feste Regeln dazu?



KAPITEL 5 · DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

Wie wurde bei Euch mit Wünschen, schönen Erlebnissen oder Ausgaben nur zum Genießen umgegangen?

Gab es bei Euch Vorstellungen darüber, wer Geld verdienen, verwalten oder ausgeben sollte?

Geldsätze, Regeln und beobachtete Botschaften

Manche Geldsätze werden ausdrücklich ausgesprochen:

- „Dafür haben wir kein Geld.“
- „Über Geld spricht man nicht.“
- „Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.“
- „Geld muss man sich hart erarbeiten.“

Andere Regeln werden eher vorgelebt: Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, Käufe müssen gerechtfertigt werden oder eine Person übernimmt selbstverständlich alle finanziellen Entscheidungen.

Was ich gehört und beobachtet habe

Satz, Regel oder Beobachtung	von wem oder in welchem Umfeld?	was habe ich daraus mitgenommen?	passt das heute noch zu meinem Leben?
Meine Mutter kaufte für alle anderen etwas und verzichtete selbst.	Elternhaus	Für andere zu sorgen ist wichtiger als eigene Wünsche.	Ich bemerke, dass ich Ausgaben für mich besonders streng prüfe.

Es ist ebenso möglich, dass ein früher Satz heute kaum noch Bedeutung hat. Eine bekannte Familienregel ist nicht automatisch ein persönliches Geldmuster.

KAPITEL 5 · DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

Spätere Erfahrungen und Deine heutige Lebenssituation

Manche Reaktionen rund um Geld lassen sich eher mit späteren Erlebnissen oder aktuellen Bedingungen verbinden.

Spätere Erfahrungen

Gab es in Deinem Erwachsenenleben finanzielle Situationen, die Deinen Blick auf Geld verändert haben?

Mögliche Beispiele: erstes eigenes Einkommen, Schulden, Trennung, Krankheit, Arbeitslosigkeit, Selbstständigkeit, finanzielle Abhängigkeit, ein Betrug, eine größere unerwartete Ausgabe oder der Aufbau eigener Rücklagen.

Beziehungen und Rollen

Wie wird beziehungsweise wurde Geld in Deinen Partnerschaften oder wichtigen Beziehungen geregelt?

Wer hatte den Überblick? Wer entschied? Konntest Du offen über Sorgen, Wünsche und Fehler sprechen?

Aktuelle Bedingungen

Gibt es in Deinem heutigen Leben etwas, das den Umgang mit Geld gerade schwieriger oder unsicherer macht?

Mögliche Beispiele: Einkommen, Wohnkosten, Sorgearbeit, Gesundheit, Schulden, unsichere Beschäftigung, familiäre Verpflichtungen oder bevorstehende Veränderungen.



KAPITEL 5 • DEINE GELDBIOGRAFIE UND
MÖGLICHE EINFLÜSSE

Mögliche Zusammenhänge vorsichtig einordnen

Schau auf Deine Timeline und Deine bisherigen Antworten.
Wähle höchstens drei Einflüsse aus, die für Dein heutiges Geldthema bedeutsam sein könnten.
Du musst hier nichts beweisen. Überlege nur, ob Dir ein möglicher Zusammenhang auffällt – und was noch eine Rolle spielen könnte.

Damals, heute und noch offen

Erfahrung, Satz oder Lebensumstand	Das bemerke ich heute	Woran merke ich das?	Was könnte noch dahinterstecken?
In meiner Familie wurde bei jeder Ausgabe gesagt, dass Geld knapp ist.	Auch bei ausreichendem Budget prüfe ich eigene Wünsche sehr streng.	Der alte Satz taucht in solchen Situationen wieder auf.	Meine Wohnkosten sind tatsächlich gestiegen und ich habe meine aktuellen Zahlen noch nicht vollständig geprüft.

Was Du aus Deiner Geschichte mitbringst

Deine Geldbiografie besteht nicht nur aus Belastungen.
Vielleicht hast Du gelernt, vorausschauend zu planen, Preise zu vergleichen, schwierige Monate zu bewältigen oder Verantwortung zu übernehmen. Manche Fähigkeiten waren früher hilfreich und brauchen heute lediglich eine andere Balance.



KAPITEL 5 · DEINE GELDBIOGRAFIE UND MÖGLICHE EINFLÜSSE

Diese Fähigkeit im Umgang mit Geld habe ich entwickelt:

Auf diese finanzielle Entscheidung oder Erfahrung bin ich stolz:

Diese frühere Regel möchte ich heute neu prüfen:

--

Diesen möglichen Zusammenhang erkenne ich bei mir:

--

Hier bin ich noch unsicher und möchte keine vorschnelle Erklärung finden:

Deine Geldbiografie liefert mögliche Hinweise. Ob ein früheres Erlebnis Dein heutiges Verhalten tatsächlich beeinflusst, zeigt sich erst daran, wie Du heute in konkreten Situationen denkst und handelst. Genau darauf richtet sich das nächste Kapitel.

KAPITEL 6

WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

6

Was wiederholt sich wirklich?

Ein Geldmuster zeigt sich daran, dass eine ähnliche Reaktion in vergleichbaren Situationen wiederkehrt.

Vielleicht kontrollierst Du Deinen Kontostand mehrmals am Tag, obwohl keine neue Abbuchung zu erwarten ist. Vielleicht gibst Du nach belastenden Tagen häufiger spontan Geld aus. Möglicherweise sparst Du jeden freien Betrag und schiebst selbst eingeplante Ausgaben immer wieder auf. Oder Du überlässt finanzielle Entscheidungen regelmäßig einer anderen Person, obwohl Du gern selbstständiger damit umgehen würdest.

Eine einzelne Entscheidung ist noch kein Muster. Ein ungeplanter Kauf kann einfach ein ungeplanter Kauf sein. Eine aufgeschobene Rechnung kann mit Zeitmangel zusammenhängen. Wenn am Monatsende Geld fehlt, liegt das möglicherweise an einem zu niedrigen Einkommen oder an Ausgaben, die in der bisherigen Übersicht nicht enthalten waren.

Bevor Du eine Beobachtung als Muster einordnest, prüfst Du deshalb:

- Wiederholt sich die Reaktion?
- Tritt sie in ähnlichen Situationen auf?
- Welche finanziellen Fakten liegen vor?
- Welche Folgen entstehen daraus?
- Gibt es eine einfachere Erklärung?

KAPITEL 6 · WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

Deine Beobachtungen aus den bisherigen Kapiteln

Nimm Deine Antworten aus den Kapiteln 3 bis 5 zur Hand.
Suche nach Verhaltensweisen oder Reaktionen, die mehrmals
vorkamen.

- ☐ Ich vermeide Kontostände, Rechnungen oder finanzielle Unterlagen.
- ☐ Ich kontrolliere meine Finanzen häufiger, als es für einen verlässlichen Überblick nötig wäre.
- ☐ Ich schiebe finanzielle Entscheidungen lange auf.
- ☐ Ich gebe in bestimmten Situationen wiederholt spontan Geld aus.
- ☐ Ich habe nach Ausgaben häufig ein schlechtes Gewissen.
- ☐ Ich rechtfertige auch eingeplante und finanzierbare Ausgaben.
- ☐ Ich stelle meine eigenen Wünsche regelmäßig zurück.
- ☐ Ich spare möglichst viel und fühle mich trotzdem nicht sicher.
- ☐ Ich löse Rücklagen immer wieder für andere Zwecke auf.
- ☐ Ich beginne Finanzsysteme, nutze sie aber nach kurzer Zeit nicht mehr.
- ☐ Ich überlasse wichtige Finanzthemen einer anderen Person.
- ☐ Ich trage finanzielle Verantwortung weitgehend allein.
- ☐ Ich vermeide Gespräche über Geld.
- ☐ Ich bewerte mich nach finanziellen Fehlern sehr hart.
- ☐ Ich erlebe kein wiederkehrendes Muster, sondern brauche vor allem mehr Überblick oder Struktur.
- ☐ Etwas anderes: _____

Wähle höchstens zwei Beobachtungen aus, die Du genauer prüfen möchtest. Dadurch bleibt die Übung überschaubar.

Beobachtung 1: _____

Beobachtung 2: _____

Prüfe eine mögliche Wiederholung

Beginne mit einer Deiner Beobachtungen.

Suche zwei oder drei konkrete Situationen, in denen sie aufgetreten ist.

Meine Beobachtung:



KAPITEL 6 · WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

Situation 1

Was ist passiert?

Welche finanziellen Fakten lagen vor?

Wie habe ich reagiert?

Welche Folge entstand?

Situation 2

Was ist passiert?

Welche finanziellen Fakten lagen vor?

Wie habe ich reagiert?

Welche Folge entstand?



KAPITEL 6 · WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

Situation 3 – falls vorhanden

Was ist passiert?

Welche finanziellen Fakten lagen vor?

Wie habe ich reagiert?

Welche Folge entstand?

Was war in den Situationen ähnlich?

Was war unterschiedlich?

Meine vorläufige Einordnung:

- ☐ Die Reaktion wiederholt sich in ähnlichen Situationen.
- ☐ Ich erkenne einzelne Gemeinsamkeiten, bin aber noch unsicher.
- ☐ Die Situationen sind zu unterschiedlich, um von einem Muster zu sprechen.
- ☐ Hinter der Beobachtung steht wahrscheinlich eher eine fehlende Information oder Struktur.
- ☐ Meine aktuelle finanzielle Situation erklärt einen großen Teil meiner Reaktion.
- ☐ Ich möchte die Frage zunächst offenlassen.

Nun kannst Du mögliche Einflüsse aus Deiner Geldbiografie hinzunehmen. Formuliere vorsichtig. „Könnte zusammenhängen mit ...“ lässt Raum für weitere Erklärungen.

Wodurch könnte die Reaktion beeinflusst sein?



KAPITEL 6 · WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

Auch ein Verhalten, das heute Schwierigkeiten verursacht, kann kurzfristig hilfreich sein: Kontrollieren kann beruhigen, Aufschieben vor einer unangenehmen Zahl schützen und spontanes Ausgeben kurz Freude oder Entlastung bringen. Das zu verstehen bedeutet nicht, dass die Reaktion dauerhaft hilfreich bleiben muss.

Diese aktuelle Lebenssituation beeinflusst meine Reaktion möglicherweise:

Diese frühere Erfahrung oder vertraute Regel könnte eine Rolle spielen:

Diese finanzielle Information oder Struktur fehlt mir:

--

Eine andere mögliche Erklärung ist:

Wozu war oder ist diese Reaktion möglicherweise hilfreich?

KAPITEL 6 · WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

Meine Reaktion hilft mir kurzfristig dabei:

Langfristig entstehen dadurch folgende Folgen:

Was wird hier tatsächlich gebraucht?

Ein wiederkehrendes Problem braucht nicht automatisch innere Arbeit. Manchmal hilft eine übersichtliche Tabelle mehr als eine weitere Reflexionsfrage. Manchmal wird ein Gespräch notwendig. In anderen Situationen fehlt finanzieller Spielraum oder eine fachliche Einordnung.

Was könnte bei Deiner Beobachtung vorrangig hilfreich sein?

- ☐ mehr Überblick über meine Zahlen
- ☐ eine einfachere finanzielle Struktur
- ☐ fehlende Informationen einholen
- ☐ eine klare Vereinbarung mit einer anderen Person
- ☐ mehr eigener Entscheidungsspielraum
- ☐ eine realistische Grenze für Ausgaben
- ☐ ein geplanter Betrag für eigene Bedürfnisse
- ☐ eine Rücklage für vorhersehbare Ausgaben
- ☐ eine wiederkehrende Reaktion weiter beobachten
- ☐ einen vertrauten Gedanken überprüfen
- ☐ persönliche Begleitung
- ☐ Schuldnerberatung oder eine andere Fachstelle
- ☐ etwas anderes: _____

Warum erscheint Dir dieser Ansatz passend?

Das finanzielle Thermostat als Metapher

Vielleicht bemerkst Du, dass sich bestimmte Geldbeträge vertraut anfühlen und andere ungewöhnlich viel oder bedrohlich wenig erscheinen. MoneyMind verwendet dafür das Bild eines finanziellen Thermostats.

Ein Thermostat ist hier eine Metapher für Dein gewohntes finanzielles Normal. Es ist kein wissenschaftlich belegter psychologischer Mechanismus und bestimmt weder Dein Einkommen noch die Höhe Deines Vermögens.

Das Bild kann Dir helfen, Reaktionen auf bestimmte Kontostände, Rücklagen oder Ausgaben zu beobachten.

Vielleicht wirst Du unruhig, sobald Dein Konto unter einen vertrauten Betrag fällt. Möglicherweise fühlt sich eine größere Rücklage ungewohnt an und Du findest schnell einen Grund, sie auszugeben. Es kann ebenso sein, dass Du eine hohe Summe auf dem Konto brauchst, bevor Du Dir eine kleine eingeplante Ausgabe erlaubst.

Solche Reaktionen können mit früheren Erfahrungen zusammenhängen. Auch Deine aktuelle finanzielle Lage, anstehende Rechnungen oder fehlende Planung können sie verständlich erklären.

Bei welchem Kontostand oder welcher finanziellen Situation werde ich meist unruhig?

Gibt es finanzielle Fakten, die diese Reaktion nachvollziehbar erklären – zum Beispiel anstehende Rechnungen, fehlende Rücklagen oder ein schwankendes Einkommen?



KAPITEL 6 · WIEDERKEHRENDE GELDMUSTER IM HEUTIGEN ALLTAG

Gibt es einen Teil meiner Reaktion, der stärker ist, als es die aktuelle Situation erwarten ließe?

Wie viel Geld müsste nach meinem Gefühl vorhanden sein, damit ich mich sicher fühle?

Passt dieser Betrag zu meiner tatsächlichen finanziellen Situation? Was spricht dafür oder dagegen?

Verändert sich mein Sicherheitsgefühl tatsächlich, wenn mehr Geld vorhanden ist – oder verschiebt sich die Grenze immer weiter?



Die Antworten müssen keinen festen „Thermostat-Wert“ ergeben. Entscheidend ist die Beobachtung, welche Beträge für Dich eine besondere Bedeutung bekommen und ob diese Bedeutung zu Deiner heutigen Situation passt.

Deine kurze Zusammenfassung

Was wiederholt sich?

Welche Folgen entstehen?

Was könnte meine Reaktion beeinflussen?

Was wird praktisch gebraucht?

Falls Du eine zweite Beobachtung ausgewählt hast, kannst Du die Übung später erneut damit durchführen. Bearbeite nicht mehrere Themen gleichzeitig, wenn dadurch unklar wird, womit Du beginnen möchtest.



Ein Muster ist keine feste Eigenschaft Deiner Person. Es beschreibt eine Reaktion, die unter bestimmten Bedingungen wiederkehrt. Sobald Du genauer erkennst, wann sie auftritt und welche Folgen sie hat, kannst Du später gezielter entscheiden, ob Du eine finanzielle Struktur, weitere Informationen, ein Gespräch oder einen neuen Handlungsschritt brauchst.



Im nächsten Kapitel entwickelst Du auf Grundlage Deiner Bestandsaufnahme einen persönlichen Budgetrahmen. Die 50/30/20-Regel dient Dir dabei als erste Orientierung und wird anschließend an Deine tatsächliche Lebenssituation angepasst.

KAPITEL 7 DEIN PERSÖNLICHER BUDGETRAHMEN

7

Gib Deinem Geld eine Richtung, die zu Deinem Leben passt

In Kapitel 4 hast Du ermittelt, welche Einnahmen vorhanden sind, welche Ausgaben berücksichtigt werden müssen und wie groß Dein finanzieller Spielraum tatsächlich ist.

Jetzt entwickelst Du daraus einen persönlichen Budgetrahmen. Er hilft Dir, im Voraus zu entscheiden, wofür Dein Geld gebraucht wird und welche Beträge für Rücklagen, Wünsche oder andere Ziele zur Verfügung stehen.

Ein Budget soll Dir Orientierung geben. Es ist kein Test, den Du bestehen musst, und keine starre Vorgabe für jeden einzelnen Euro. Entscheidend ist, dass Deine Planung zu Deinen Zahlen und Deinem Alltag passt.

Die 50/30/20-Regel als erste Orientierung

Die 50/30/20-Regel teilt das monatliche Nettoeinkommen in drei Bereiche auf:

50 Prozent für notwendige Ausgaben

Dazu zählen Ausgaben, die für Deinen Alltag und Deine bestehenden Verpflichtungen gebraucht werden, zum Beispiel:

- Miete oder Kreditrate
- Strom und Heizung
- Lebensmittel und Drogerie
- notwendige Mobilität
- Versicherungen
- gesundheitliche Ausgaben
- Kinderbetreuung
- Unterhalt
- vertraglich verpflichtende Kredit- oder Ratenzahlungen
- anteilige Beträge für notwendige planbare Ausgaben

30 Prozent für persönliche Wünsche und flexible Ausgaben

Hierzu können gehören:

- Freizeit und Ausflüge
- Restaurantbesuche und Lieferdienste
- Shopping
- Hobbys
- Streamingdienste
- nicht notwendige Abonnements
- persönliche Wünsche
- Urlaube
- Ausgaben, die Freude machen und finanziell veränderbar sind

20 Prozent für freiwilliges Sparen und zusätzliche finanzielle Ziele

Dieser Bereich kann genutzt werden für:

- den Aufbau eines finanziellen Puffers (Notgroschen)
- persönliche Sparziele
- langfristiges Sparen
- zusätzliche Schuldentilgung über die verpflichtende Rate hinaus
- finanzielle Vorsorge

Die Zuordnung ist nicht immer eindeutig. Ein Auto kann für den Arbeitsweg notwendig sein oder überwiegend der Freizeit dienen. Kleidung gehört zum Grundbedarf, während zusätzliche Käufe eher persönliche Wünsche sein können. Ordne Deine Ausgaben so ein, wie sie in Deinem Leben tatsächlich genutzt werden.



Die 50/30/20-Regel beschreibt keine ideale oder richtige Verteilung, sie dient lediglich als Richtung.

Notwendige Ausgaben können deutlich mehr als 50 Prozent des Einkommens beanspruchen. Das betrifft besonders Frauen mit niedrigem oder schwankendem Einkommen, hohen Wohnkosten, Sorgearbeit, gesundheitlichen Ausgaben, Schulden, Unterhaltsverpflichtungen oder anderen festen Belastungen.

Auch 20 Prozent zu sparen ist nicht in jeder Lebensphase realistisch. Deine Verteilung muss zu Deiner finanziellen Wirklichkeit passen – nicht umgekehrt.

Ein einfaches Rechenbeispiel

Bei einem monatlichen Nettoeinkommen von 2.000 Euro ergibt die 50/30/20-Regel rechnerisch:

50 Prozent notwendige Ausgaben = 1.000 Euro

30 Prozent Wünsche und flexible Ausgaben = 600 Euro

20 Prozent Sparen und finanzielle Ziele = 400 Euro

Diese Rechnung zeigt lediglich die prozentuale Aufteilung.

Wenn die notwendigen Ausgaben in diesem Haushalt bereits 1.350 Euro betragen, entsprechen sie 67,5 Prozent des Einkommens. Die übrigen 650 Euro müssen dann auf flexible Ausgaben, freiwilliges Sparen und weitere Ziele verteilt werden. Eine Planung mit 1.000 Euro für notwendige Ausgaben würde die tatsächliche Situation nicht abbilden.

Deine Orientierung berechnen

Nutze Deine berücksichtigten monatlichen Einnahmen aus Kapitel 4.

Meine berücksichtigten monatlichen Einnahmen: _____ Euro
= 100 Prozent

50 Prozent als rechnerische Orientierung: _____ Euro

30 Prozent als rechnerische Orientierung: _____ Euro

20 Prozent als rechnerische Orientierung: _____ Euro

Diese Zahlen sind Deine Vergleichsfolie. Im nächsten Schritt stellst Du ihnen Deine tatsächliche Verteilung gegenüber.

Deine tatsächliche Verteilung

Übertrage Deine Ergebnisse aus Kapitel 4 nun in die drei Bereiche der 50/30/20-Orientierung. Entscheidend ist dabei nicht, welcher Kategorie eine Ausgabe allgemein zugeordnet wird, sondern welche Funktion sie in Deinem Leben hat.

Notwendige Ausgaben sichern Deinen Alltag oder beruhen auf bestehenden Verpflichtungen. Persönliche Wünsche und flexible Ausgaben sind grundsätzlich veränderbar. Freiwilliges Sparen und zusätzliche finanzielle Ziele kommen erst danach.

Notwendige Ausgaben

Regelmäßige und planbare notwendige Ausgaben: _____ Euro

Notwendiger Anteil der variablen Ausgaben: _____ Euro

Summe notwendige Ausgaben: _____ Euro

Wünsche und flexible Ausgaben

Persönliche Wünsche und flexibler Anteil der variablen Ausgaben:
_____ Euro

Weitere Ausgaben dieses Bereichs: _____ Euro

Summe Wünsche und flexible Ausgaben: _____ Euro

Freiwilliges Sparen und zusätzliche finanzielle Ziele

Freiwillige Rücklagen für Unvorhergesehenes: _____ Euro

Persönliche Sparziele: _____ Euro

Langfristiges Sparen/ Vorsorge: _____ Euro

Zusätzliche Schuldentilgung: _____ Euro

Sonstiges freiwilliges Sparen: _____ Euro

Summe freiwilliges Sparen und finanzielle Ziele: _____ Euro

Deine Anteile in Prozent

Falls Du Deine tatsächlichen Prozentwerte berechnen möchtest, nutze diese Formel:

Betrag des Bereichs ÷ berücksichtigte monatliche Einnahmen × 100

Beispiel:

1.350 Euro notwendige Ausgaben ÷ 2.000 Euro Einkommen × 100 = 67,5 %

KAPITEL 7 · DEIN PERSÖNLICHER BUDGETRAHMEN

Bereich	50/30/20-Orientierung	Meine Summe	Mein Anteil
notwendige Ausgaben			
Wünsche & flexible Ausgaben			
freiwilliges Sparen & finanzielle Ziele			

Was fällt Dir beim Vergleich auf?



Eine Abweichung zeigt zunächst nur, wie Deine aktuelle Verteilung aussieht.



Wenn 70 Prozent Deines Einkommens für notwendige Ausgaben gebraucht werden, bedeutet das nicht automatisch, dass Du falsch planst. Prüfe, welche Kosten dahinterstehen, wie veränderbar sie sind und welcher Spielraum anschließend tatsächlich bleibt.

Deine realistisch verfügbare monatliche Differenz

Übertrage hier Dein Ergebnis aus Kapitel 4: _____ Euro

Der Einfluss Deiner bisherigen Sparbeträge

Aktuell freiwillig gesparte Beträge: _____ Euro

Aktueller Restbetrag nach freiwilligem Sparen: = _____ Euro

Ist der Restbetrag erst nach dem freiwilligen Sparen sehr niedrig oder negativ, unterscheiden sich Deine Einnahmen und notwendigen Ausgaben von einer Situation, in der bereits vorher Geld fehlt. Deine Sparbeträge können später geprüft und angepasst werden. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit der Motivation hinter Deinem Sparen folgt in Kapitel 10.

Wenn das Geld schon vorher nicht reicht

Ist Deine realistisch verfügbare monatliche Differenz negativ, schaue nicht ausschließlich nach weiteren Einsparmöglichkeiten. Prüfe zuerst mehrere Richtungen.

Welche Möglichkeit möchtest Du als Erstes prüfen?

- ☐ Sind alle Einnahmen berücksichtigt?
- ☐ Könnten Ansprüche auf staatliche oder andere Unterstützung bestehen?
- ☐ Gibt es realistische Möglichkeiten, meine Einnahmen zu erhöhen?
- ☐ Welche Ausgaben sind tatsächlich veränderbar?
- ☐ Gibt es Verträge, die ich prüfen oder kündigen kann?
- ☐ Sind Zahlungen enthalten, für die eine andere Aufteilung möglich wäre?
- ☐ Brauche ich ein Gespräch über gemeinsame finanzielle Verantwortung?
- ☐ Benötige ich eine Sozial-, Schuldner- oder andere Fachberatung?
- ☐ Gibt es eine akute Zahlung, um die ich mich zuerst kümmern muss?

Deine persönliche Aufteilung

Jetzt legst Du fest, welche Beträge für den kommenden Monat realistisch sind. Deine tatsächlichen Zahlen aus Kapitel 4 bilden die Grundlage. Die 50/30/20-Regel bleibt eine Orientierung im Hintergrund.

Mein persönlicher Budgetrahmen

Bereich	bisheriger Monatsbetrag	geplanter Monatsbetrag	Begründung oder Hinweis
Regelmäßige und planbare notwendige Ausgaben			
Notwendiger Anteil variabler Ausgaben			
Wünsche und flexible Ausgaben			
Freiwillige Rücklagen			
Persönliche Sparziele			
Langfristiges Sparen/ Vorsorge			
Zusätzliche Schuldentilgung			
Frei bleibender Betrag			
Eigener Bereich			
Eigener Bereich			
Eigener Bereich			
Eigener Bereich			

KAPITEL 7 · DEIN PERSÖNLICHER BUDGETRAHMEN

Mein geplanter Gesamtbetrag: _____ Euro

Meine berücksichtigten monatlichen Einnahmen: _____ Euro

Meine geplante Differenz: _____ Euro

Ein frei bleibender Betrag kann kleine Schwankungen auffangen. Seine Höhe richtet sich nach Deinem finanziellen Spielraum. Wenn momentan nichts übrig bleibt, trage eine Null ein. Der Budgetrahmen soll Deine Situation ehrlich abbilden.

Ist Dein Budgetrahmen alltagstauglich?

- ☐ Meine notwendigen Ausgaben sind vollständig berücksichtigt.
- ☐ Planbare notwendige Ausgaben sind mit ihrem monatlichen Anteil berücksichtigt.
- ☐ Freiwilliges Sparen ist getrennt von verpflichtenden Ausgaben sichtbar.
- ☐ Mein geplanter Betrag für variable Ausgaben ist realistisch.
- ☐ Eigene Bedürfnisse und Wünsche kommen in meiner Planung vor.
- ☐ Die Rechnung geht mit meinem tatsächlichen Einkommen auf.
- ☐ Abweichungen von 50/30/20 sind für mich nachvollziehbar.
- ☐ Bei einem bestehenden Minus weiß ich, welche Unterstützung oder Möglichkeit ich zuerst prüfe.

Was möchte ich im kommenden Monat beobachten?

Was passe ich an, wenn der Rahmen nicht funktioniert?



Dein Budgetrahmen ist eine Entscheidung auf Grundlage Deiner aktuellen Zahlen. Er kann sich verändern, wenn Dein Einkommen, Deine Verpflichtungen oder Deine Bedürfnisse wechseln. Ob er zu Dir passt, zeigt sich in der Anwendung – nicht daran, wie nah er an 50/30/20 liegt.

KAPITEL 8

KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

8

Eine Struktur, die Deinen Alltag leichter überschaubar macht

Ein Budgetrahmen zeigt, wofür Dein Geld vorgesehen ist. Eine passende finanzielle Ordnung hilft Dir, diese Aufteilung im Alltag wiederzufinden.

Wenn sämtliche Einnahmen, Rechnungen, Alltagsausgaben und Rücklagen über dasselbe Konto laufen, ist oft schwer erkennbar, welcher Betrag noch frei verfügbar ist. Mehrere Konten oder getrennte Bereiche können Übersicht schaffen. Manche Frauen kommen mit einem einzigen Konto und einer guten Tabelle bestens zurecht. Andere empfinden Unterkonten oder ein Mehrkontenmodell als entlastend.

Entscheidend ist die Funktion der Trennung. Die Anzahl der Konten sagt nichts darüber aus, wie gut eine Finanzstruktur ist.

Welche Bereiche sollen getrennt sichtbar sein?

Finanzielle Ordnung kann verschiedene Aufgaben erfüllen:

Notwendige Ausgaben

Geld für Miete, Energie, Versicherungen, Verträge und andere notwendige regelmäßige oder planbare Ausgaben.

Alltägliche Ausgaben

Geld für Lebensmittel, Drogerie, Tanken und weitere veränderliche Ausgaben des Alltags.

Rücklagen für planbare Ausgaben

Geld für Kosten, die nicht monatlich auftreten, aber absehbar sind – etwa Kfz-Steuer, Versicherungsbeiträge, Wartungen oder jährliche Gebühren.

Finanzieller Puffer

Geld für notwendige Ausgaben, deren Zeitpunkt oder genaue Höhe nicht vorhersehbar ist.

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Persönliche Wünsche und Sparziele

Geld für Urlaub, größere Anschaffungen oder andere selbst gewählte Ziele.

Diese Bereiche müssen nicht jeweils ein eigenes Bankkonto bekommen. Mehrere Zwecke können gemeinsam verwaltet werden, solange Du erkennen kannst, welcher Betrag wofür vorgesehen ist.

Das Mehrkontenmodell

Beim Mehrkontenmodell werden unterschiedliche Geldbereiche auf mehrere Konten oder Unterkonten verteilt. Dadurch bleibt sichtbar, welcher Betrag bereits verplant ist und was für den Alltag oder andere Ziele zur Verfügung steht.

Eine mögliche Aufteilung sieht so aus:

1. Haupt- oder Eingangskonto

Hier gehen Gehalt, Leistungen und andere regelmäßige Einnahmen ein. Von diesem Konto aus werden die vorgesehenen Beträge verteilt.

2. Konto für notwendige Ausgaben

Darüber laufen Miete, Energie, Versicherungen, Verträge, verpflichtende Raten und andere notwendige Zahlungen.

3. Alltagskonto

Dieses Konto wird für Lebensmittel, Drogerie, Tanken und weitere variable Alltagsausgaben genutzt.

4. Rücklagenbereich

Hier wird Geld für planbare Ausgaben gesammelt, die nicht jeden Monat bezahlt werden. Je nach Bank können mehrere Unterkonten oder digitale Bereiche für verschiedene Zwecke angelegt werden.

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

5. Persönlicher Bereich

Hier können Geld für Freizeit, eigene Wünsche oder persönliche Sparziele verwaltet werden.



Diese Aufteilung ist ein Beispiel. Vielleicht reichen Dir zwei Konten. Vielleicht möchtest Du Rücklagen und Sparziele in mehreren Unterkonten trennen. Ein zusätzliches Konto hilft nur, wenn Du seinen Zweck verstehst und es zuverlässig nutzen kannst.

Drei mögliche Organisationsformen

Variante 1: Ein Konto mit Tabelle oder Budgetübersicht

Alle Einnahmen und Ausgaben laufen über ein Girokonto. Vorgesehene Beträge werden in einer Tabelle, App oder schriftlichen Übersicht getrennt festgehalten.

Geeignet, wenn:

- Du nur ein Konto nutzen möchtest,
- zusätzliche Konten Gebühren verursachen würden,
- Du eine Übersicht regelmäßig pflegen kannst.

Wichtig:

Der Kontostand zeigt nicht automatisch, wie viel Geld noch frei verfügbar ist. Bereits vorgesehene Rücklagen müssen in Deiner Übersicht klar erkennbar bleiben.

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Variante 2: Hauptkonto mit Unterkonten oder digitalen Bereichen

Einnahmen und Fixkosten bleiben auf dem Hauptkonto. Unterkonten, Spaces, Pockets oder vergleichbare digitale Bereiche trennen Rücklagen und andere Zwecke.

Geeignet, wenn:

- Deine Bank solche Funktionen anbietet,
- Du keine weiteren vollständigen Bankkonten eröffnen möchtest,
- Du Rücklagen optisch voneinander trennen möchtest.

Wichtig:

Prüfe, ob Zahlungen direkt von den Unterkonten möglich sind und ob Gebühren, Einschränkungen oder Bedingungen bestehen.

Variante 3: Mehrere Bankkonten

Notwendige Ausgaben, Alltagsausgaben und Rücklagen werden auf eigenständige Konten verteilt.

Geeignet, wenn:

- eine klare Trennung Dir den Alltag erleichtert,
- Du mit mehreren Konten zuverlässig umgehen kannst,
- keine unverhältnismäßigen Gebühren entstehen.

Wichtig:

Zu viele Konten können neue Unübersichtlichkeit schaffen.

Beginne lieber mit den Bereichen, deren Trennung Dir konkret hilft.

Welche Struktur passt zu Dir?

- ☐ Variante 1
- ☐ Variante 2
- ☐ Variante 3

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Was ist in Deiner aktuellen Finanzorganisation bereits übersichtlich?

Wo verlierst Du am ehesten den Überblick?

Welche Trennung würde Dir im Alltag am meisten helfen?

- ☐ notwendige und alltägliche Ausgaben
- ☐ Ausgaben und Rücklagen
- ☐ notwendige Ausgaben und persönliche Wünsche
- ☐ eigene und gemeinsame Finanzen
- ☐ verschiedene Rücklagenzwecke
- ☐ etwas anderes: _____

Welche Organisationsform möchtest Du nutzen?

- ☐ ein Konto mit Tabelle oder App
- ☐ Hauptkonto mit Unterkonten beziehungsweise digitalen Bereichen
- ☐ mehrere Bankkonten
- ☐ eine Kombination daraus
- ☐ meine bestehende Struktur passt bereits

Warum passt diese Form zu Deinem Alltag?



KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Rücklagen für planbare Ausgaben

In Kapitel 4 hast Du regelmäßige und planbare Ausgaben erfasst. Bei Ausgaben, die nicht jeden Monat bezahlt werden, hast Du den entsprechenden Monatsbetrag berechnet. Diese Beträge kannst Du jetzt in Deine Finanzstruktur übernehmen.

Beispiel:

Eine Kfz-Versicherung kostet 600 Euro im Jahr.
600 Euro ÷ 12 Monate = 50 Euro monatliche Rücklage.

Wenn Du jeden Monat 50 Euro zurücklegst, ist die spätere Zahlung bereits vorbereitet. Die Rücklage ist dann kein frei verfügbares Sparguthaben, sondern Geld für eine bekannte Ausgabe.

Da die 50 Euro bereits in Kapitel 4 und in Deinem Budgetrahmen als monatlicher Anteil berücksichtigt wurden, werden sie nicht noch einmal als freiwilliges Sparen abgezogen. Die Überweisung auf ein Rücklagenkonto trennt das eingeplante Geld lediglich vom frei verfügbaren Betrag.

Ausgabe oder Rücklagenzweck	monatlich benötigter Betrag aus Kapitel 4	bereits vorhandene Rücklage	nächster Fälligkeits termin	wo wird das Geld verwaltet?

Summe der monatlich benötigten Rücklagen: _____ Euro



KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Vergleiche die Summe mit Deinem persönlichen Budgetrahmen aus Kapitel 7.

Ist der vollständige Betrag bereits eingeplant?

- ☐ Ja
- ☐ Teilweise
- ☐ Nein

Falls nur ein Teil möglich ist: Welche Fälligkeit hat zuerst Vorrang?

Rücklage für planbare Ausgaben, finanzieller Puffer oder Sparziel?

Diese drei Bereiche erfüllen unterschiedliche Aufgaben.

Rücklage für planbare Ausgaben

Die Ausgabe ist bekannt oder sehr wahrscheinlich. Ihr Zeitpunkt oder ihre ungefähre Höhe lässt sich abschätzen.

Beispiele: Kfz-Steuer, jährliche Versicherungen, Wartungen, Schulmaterial oder planbare Tierarztkosten.

Finanzieller Puffer

Die Ausgabe ist notwendig, aber Zeitpunkt oder Höhe sind noch nicht bekannt.

Beispiele: eine unerwartete Reparatur, ein kurzfristig benötigtes Haushaltsgerät oder eine ungeplante notwendige Zuzahlung.

Persönliches Sparziel

Das Geld wird für einen selbst gewählten Wunsch oder ein längerfristiges Ziel gesammelt.

Beispiele: Urlaub, Weiterbildung oder eine größere Anschaffung.

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Eine Rücklage für die nächste Versicherungsrechnung schafft äußere Planungssicherheit.

Ein finanzieller Puffer erweitert Deinen Handlungsspielraum bei Unvorhergesehenem.

Ein Sparziel richtet sich an einem persönlichen Wunsch aus. Keiner dieser Beträge garantiert automatisch, dass Du Dich innerlich sicher fühlst.

Dein finanzieller Puffer

Wie groß ein sinnvoller Puffer ist, hängt von Deiner Lebenssituation ab. Wohneigentum, Auto, Kinder, Haustiere, Gesundheit und ein schwankendes Einkommen können andere finanzielle Risiken mit sich bringen als eine Lebenssituation mit wenigen Verpflichtungen.

MoneyFlow gibt dafür keinen allgemeingültigen Betrag vor.

Welche unerwarteten notwendigen Ausgaben sind in Deinem Leben realistisch?

Gibt es dafür bereits Geld?

- ☐ Ja, ausreichend
- ☐ Ja, teilweise
- ☐ Noch nicht
- ☐ Das kann ich momentan nicht beurteilen

Welcher monatliche Betrag wäre innerhalb meines aktuellen Budgetrahmens möglich?

_____ Euro

Falls momentan kein Betrag möglich ist:

- ☐ Ich trage vorerst 0 Euro ein.
- ☐ Ich prüfe zuerst andere Ausgaben.
- ☐ Ich prüfe mögliche Einnahmen oder Unterstützung.
- ☐ Ich beginne zu einem späteren Zeitpunkt.
- ☐ etwas anderes: _____

Ein kleiner Puffer kann hilfreich sein.

Bei einem knappen Budget haben zunächst laufende notwendige Ausgaben und akute Verpflichtungen Vorrang.

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

Deine persönliche Konten- und Ordnungsstruktur

Übertrage jetzt die Beträge aus Deinem Budgetrahmen in die von Dir gewählte Organisation.

So verteile ich mein Geld

Funktion oder Bereich	geplanter Monatsbetrag	Konto, Unterkonto, Space oder Tabelle	Wann wird das Geld verteilt?	automatisch oder manuell?
Notwendige Ausgaben				
alltägliche Ausgaben				
Rücklagen für planbare Ausgaben				
finanzieller Puffer				
persönliche Wünsche				
persönliches Sparziel				
Frei bleibender Betrag				
gemeinsame Ausgaben				

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG



Automatische Überweisungen können die Verteilung erleichtern. Der Termin sollte zu Deinem tatsächlichen Geldeingang passen. Wenn Dein Einkommen an unterschiedlichen Tagen eingeht oder schwankt, kann eine manuelle Verteilung geeigneter sein.

Bevor Du neue Konten eröffnest

- ☐ Welche konkrete Funktion soll das Konto erfüllen?
- ☐ Reicht ein Unterkonto oder eine tabellarische Trennung aus?
- ☐ Entstehen Kontoführungsgebühren?
- ☐ Gibt es Bedingungen für eine kostenlose Nutzung?
- ☐ Kann ich jederzeit auf das Geld zugreifen?
- ☐ Sind Überweisungen oder Lastschriften direkt möglich?
- ☐ Verstehe ich meine gesamte Struktur auch noch mit mehreren Konten?
- ☐ Betrifft die Änderung gemeinsame Finanzen, die ich vorher besprechen sollte?

MoneyFlow empfiehlt keine bestimmte Bank und kein bestimmtes Finanzprodukt. Prüfe Konditionen und Funktionen selbst oder hole bei Bedarf geeignete fachliche Informationen ein.

Woran möchte ich merken, ob meine neue Struktur funktioniert?

Was ändere ich, wenn sie meinen Alltag nicht übersichtlicher macht?

Meine nächsten drei praktischen Schritte

1.

2.

3.

KAPITEL 8 · KONTEN, RÜCKLAGEN UND PASSENDE FINANZIELLE ORDNUNG

- ☐ Jeder Geldbereich hat eine erkennbare Funktion.
- ☐ Ich nutze nur so viele Konten oder Unterteilungen, wie ich zuverlässig überblicken kann.
- ☐ Meine Rücklagen beruhen auf den tatsächlichen Ausgaben aus Kapitel 4.
- ☐ Rücklagen für planbare Ausgaben, finanzieller Puffer und Sparziele sind getrennt erkennbar.
- ☐ Meine Struktur passt zu meinem persönlichen Budgetrahmen.
- ☐ Bei geringem Spielraum habe ich keine Beträge eingeplant, die meine notwendigen Ausgaben gefährden.
- ☐ Ich weiß, wie und wann das Geld verteilt wird.

◊ Eine gute Finanzstruktur nimmt Dir einen Teil der täglichen Rechenarbeit ab. Sie zeigt, welches Geld bereits vorgesehen ist und worüber Du noch entscheiden kannst. Ob Du dafür ein Konto, mehrere Konten oder eine Tabelle nutzt, bleibt Deine Entscheidung.

◊ Im nächsten Kapitel geht es um das Erleben beim Geldausgeben: um bewusste und spontane Käufe, Genuss, schlechtes Gewissen, Rechtfertigungsdruck und die Frage, ob eine Ausgabe finanziell problematisch ist oder sich lediglich so anfühlt.

KAPITEL 9

AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Geld auszugeben gehört zum Leben

Mit Geld bezahlst Du, was Du zum Leben brauchst. Es ermöglicht Dir auch Erlebnisse, Erleichterung im Alltag, persönliche Wünsche und Dinge, die Dir Freude machen.

Ob eine Ausgabe zu Deiner Situation passt, hängt nicht davon ab, ob sie notwendig, spontan oder nur für Dich gedacht war. Für die Einordnung zählen Deine finanzielle Situation, die Entscheidung selbst und ihre Folgen im Alltag.

Für eine realistische Einordnung sind mehrere Fragen wichtig:

- Passt die Ausgabe in Deinen persönlichen Budgetrahmen?
- Welche anderen Zahlungen stehen noch an?
- Ist die Entscheidung bewusst oder eher nebenbei entstanden?
- Wie erlebst Du die Ausgabe vor und nach dem Kauf?
- Entsteht daraus im Alltag eine finanzielle Belastung?
- Wiederholt sich etwas, das Du eigentlich verändern möchtest?

Nicht jede Kaufentscheidung braucht eine ausführliche Analyse. Dieses Kapitel richtet den Blick auf Situationen, die Dich beschäftigen oder häufiger vorkommen.

Finanziell problematisch oder emotional schwierig?

Ein schlechtes Gefühl nach einer Ausgabe kann auf eine reale finanzielle Grenze hinweisen. Es kann auch auftreten, obwohl der Betrag eingeplant und finanzierbar war.

Diese Situationen brauchen eine unterschiedliche Einordnung.

KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Die Ausgabe passt aktuell nicht in meinen Budgetrahmen

Mögliche Merkmale:

- Das vorgesehene Budget ist bereits ausgeschöpft.
- Notwendige Zahlungen wären dadurch gefährdet.
- Für die Ausgabe müsste ein Dispo oder Kredit genutzt werden.
- Eine bereits eingeplante Rücklage würde zweckfremd verwendet.
- Der Kauf führt voraussichtlich zu einem finanziellen Engpass.
- Wichtige Informationen über die finanzielle Situation fehlen noch.

Hier gibt das unangenehme Gefühl möglicherweise einen realistischen Hinweis. Die Ausgabe muss deshalb nicht grundsätzlich falsch sein. Vielleicht braucht sie einen späteren Zeitpunkt oder eine bewusste Anpassung Deines persönlichen Budgets.

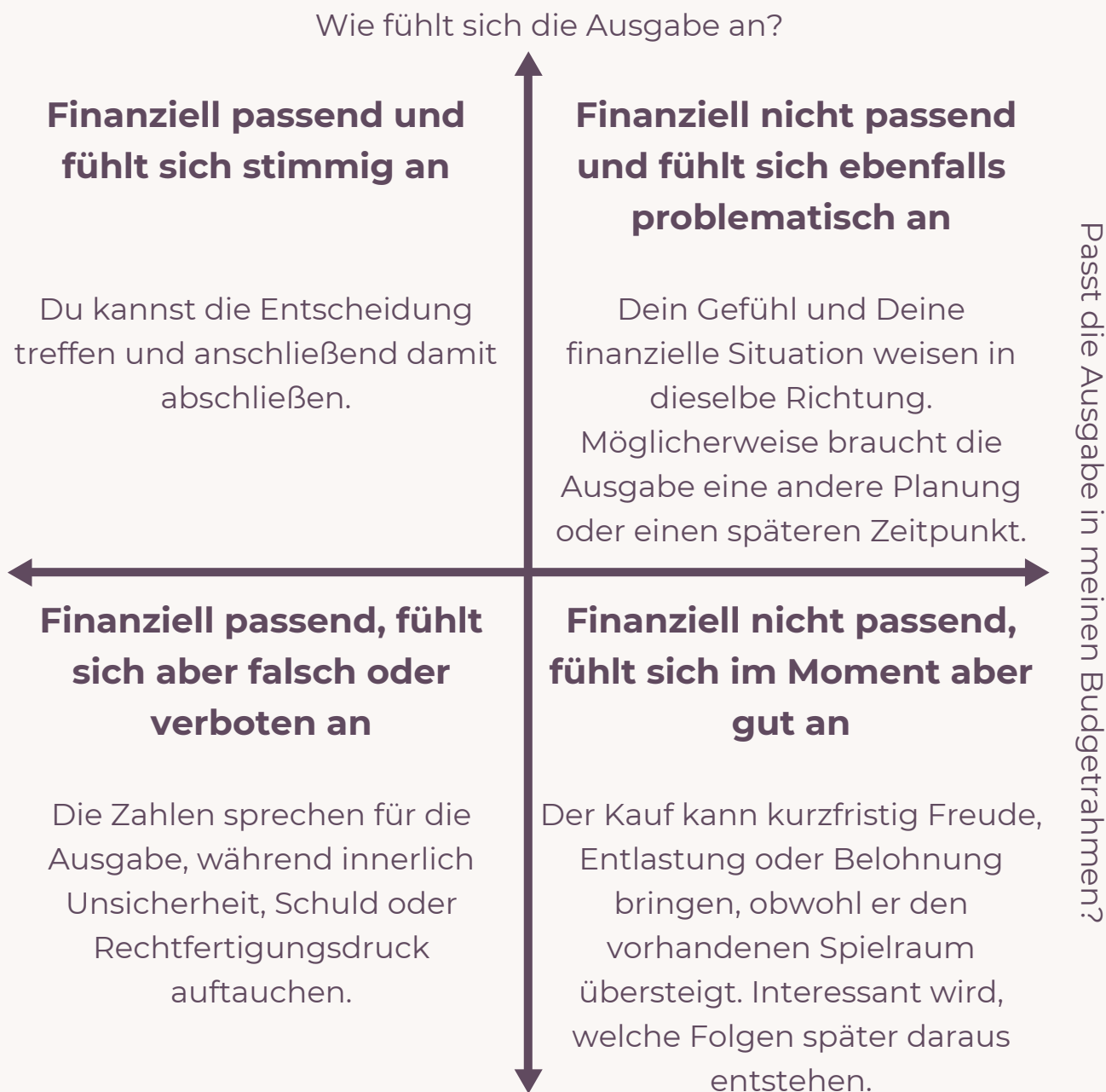
Die Ausgabe wäre finanziell möglich, fühlt sich aber trotzdem falsch an

Mögliche Merkmale:

- Der Betrag ist im Budget eingeplant.
- Alle notwendigen Ausgaben und Verpflichtungen sind berücksichtigt.
- Die Ausgabe gefährdet keine Rücklage für einen anderen Zweck.
- Trotzdem entstehen Schuldgefühle, Angst oder Rechtfertigungsdruck.
- Bei Ausgaben für Dich selbst bist Du strenger als bei Ausgaben für andere.
- Du verschiebst einen Wunsch immer wieder, obwohl das Geld vorhanden ist.

Hier lohnt sich ein Blick auf vertraute Regeln, Ängste oder Gewohnheiten. Das unangenehme Gefühl beweist nicht, dass die Ausgabe finanziell unvernünftig ist.

Vier mögliche Situationen beim Ausgeben



Keine dieser Situationen beschreibt Deinen Charakter. Sie hilft Dir lediglich, den finanziellen Teil einer Entscheidung vom persönlichen Erleben zu unterscheiden.

KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Eine konkrete Ausgabe einordnen

Wähle eine Ausgabe, bei der Du unsicher bist oder die Dich im Nachhinein beschäftigt hat. Nutze Deinen Budgetrahmen aus Kapitel 7. Du brauchst die ausführliche Situationsanalyse aus Kapitel 3 hier nicht zu wiederholen.

Wofür habe ich Geld ausgegeben beziehungsweise wofür möchte ich Geld ausgeben?

Der Betrag:

_____ Euro

Zu welchem Bereich meines Budgetrahmens gehört die Ausgabe?

- ☐ notwendige Ausgaben
- ☐ Wünsche und flexible Ausgaben
- ☐ Sparziel oder eingeplanter Wunsch
- ☐ nicht eingeplant
- ☐ noch unklar

Wie viel ist in diesem Bereich aktuell noch verfügbar?

_____ Euro

Gefährdet die Ausgabe eine notwendige Zahlung oder eine bereits vorgesehene Rücklage?

- ☐ Nein
- ☐ Ja
- ☐ Das muss ich noch prüfen

Meine finanzielle Einordnung:

- ☐ Die Ausgabe passt in meinen Budgetrahmen.
- ☐ Der Betrag wäre möglich, wenn ich mein Budget bewusst an einer anderen Stelle verändere.
- ☐ Mir fehlen Informationen für eine verlässliche Einschätzung.
- ☐ Die Ausgabe passt aktuell nicht in meinen Budgetrahmen.

KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Wie fühlt sich die Ausgabe für mich an?

- ☐ stimmig
- ☐ erfreulich
- ☐ erleichternd
- ☐ unnötig
- ☐ beunruhigend
- ☐ mit schlechtem Gewissen
- ☐ verboten
- ☐ schwer zu rechtfertigen
- ☐ etwas anderes: _____

Stimmen meine finanzielle Einschätzung und mein Gefühl überein?

- ☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise

Was fällt mir dabei auf?

Was brauche ich für meine Entscheidung?

- ☐ keine weitere Klärung
- ☐ einen Blick auf meine Zahlen
- ☐ etwas Zeit
- ☐ eine bewusste Veränderung im Budget
- ☐ ein Gespräch mit einer beteiligten Person
- ☐ die Erinnerung, dass der Betrag bereits eingeplant ist
- ☐ eine andere Lösung
- ☐ etwas anderes: _____

Meine Entscheidung:

Du musst Dir eine Ausgabe nicht erst verdienen

Eine Ausgabe darf Freude machen. Du musst sie nicht durch Leistung, Verzicht oder einen besonderen Anlass rechtfertigen. Gleichzeitig ist Genuss kein Grund, die finanzielle Situation auszublenden.

Bewusst genießen heißt, eine Entscheidung innerhalb der eigenen Möglichkeiten zu treffen und sie anschließend nicht immer wieder innerlich vor Gericht zu stellen.



KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Manchmal entsteht kaum Freude, obwohl ein Wunsch lange bestand. Vielleicht war der Kauf in Wirklichkeit nicht besonders wichtig. Vielleicht wird das gute Gefühl sofort von Schuld überlagert. Oder die finanzielle Folge belastet Dich stärker als erwartet. Keine dieser Möglichkeiten muss vorschnell zur einzigen Erklärung werden.

Welche Ausgaben machen Dein Leben tatsächlich schöner oder leichter?

Bei welchen Ausgaben fällt es Dir schwer, die Freude zuzulassen?

Was sagst Du innerlich zu Dir, wenn Du Geld nur für Dich ausgibst?

Für Dich selbst oder für andere

Manche Frauen geben ohne langes Nachdenken Geld für ihre Kinder, ihren Partner, die Familie oder andere Menschen aus. Sobald es um einen eigenen Wunsch geht, gelten strengere Maßstäbe.

Fürsorge für andere kann eine freie und stimmige Entscheidung sein. Sie wird belastend, wenn die eigenen Bedürfnisse dauerhaft keinen Platz mehr haben oder jede persönliche Ausgabe mit Schuld verbunden ist.

KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Denke an eine persönliche Ausgabe und an eine vergleichbare Ausgabe für einen anderen Menschen.

	Ausgabe für mich	Ausgabe für eine andere Person
Worum ging es?		
Wie hoch war der Betrag?		
Wie lange habe ich darüber nachgedacht?		
Musste ich die Ausgabe begründen?		
Welche Gefühle entstanden?		
Was hätte ich einer anderen Frau in derselben Situation gesagt?		

Was fällt Dir beim Vergleich auf?

Beurteile ich meine eigenen Bedürfnisse strenger?

- ☐ Nein
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig
- ☐ Das kann ich noch nicht einschätzen

Wie könnte eine faire Regel für beide Situationen aussehen?

Spontane und impulsive Käufe

Ein spontaner Kauf war vorher nicht geplant. Das macht ihn noch nicht problematisch. Vielleicht entdeckst Du etwas, das Du wirklich gebrauchen kannst, und der Betrag passt in Dein Budget.

KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Genauer hinschauen solltest Du, wenn ungeplante Käufe regelmäßig Deinen finanziellen Rahmen belasten, Du sie häufig bereust oder sie in ähnlichen Situationen auftreten.

Mögliche Einflüsse können sein:

- Stress oder Überforderung,
- der Wunsch nach einer Belohnung,
- Langeweile,
- Werbung oder künstliche Verknappung,
- Vergleiche mit anderen,
- Erwartungen aus dem Umfeld,
- Gewohnheit,
- fehlender Überblick über das verfügbare Budget oder
- ein konkreter Wunsch, der bisher keinen Platz in der Planung hatte.

Diese Liste liefert mögliche Erklärungen.

Welche davon in einer Situation wirklich bedeutsam sind, kannst nur Du anhand Deiner Beobachtungen prüfen.

Eine kurze Pause vor dem Kauf

Die 24-Stunden-Regel ist ein freiwilliges Werkzeug. Sie eignet sich vor allem für Käufe, bei denen Du unsicher bist und keine sofortige Entscheidung nötig ist.

Du kannst den Artikel für 24 Stunden im Warenkorb oder auf einer Wunschliste lassen und später erneut prüfen:

- Möchte ich ihn weiterhin?
- Passt der Betrag in mein Budget?
- Welche anderen Ausgaben stehen an?
- Würde ich ihn auch ohne Rabatt oder Zeitdruck kaufen?
- Möchte ich genau diese Sache oder gerade vor allem ein bestimmtes Gefühl?

Eine Pause ist keine Pflicht. Bei alltäglichen, notwendigen oder klar eingeplanten Ausgaben wäre sie unnötig.

KAPITEL 9 · AUSGEBEN, GENIESSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Wann ein spontaner Kauf genauer betrachtet werden sollte

Ein einzelner ungeplanter Kauf reicht nicht aus, um von einem Geldmuster zu sprechen. Achte auf Wiederholungen und Folgen:

- Kommt es regelmäßig zu finanziellen Engpässen?
- Bereust Du ähnliche Käufe häufig?
- Tritt der Impuls in vergleichbaren Situationen auf?
- Werden dafür notwendige Ausgaben oder Rücklagen verschoben?
- Hast Du das Gefühl, in diesem Moment kaum entscheiden zu können?



Wenn Du darin eine Wiederholung erkennst, kannst Du die Musteranalyse aus Kapitel 6 noch einmal gezielt nutzen.

Was könnte Dich im Alltag unterstützen?

- ☐ ein realistischer Betrag für persönliche Wünsche
- ☐ eine klar sichtbare Restsumme im Alltagsbudget
- ☐ ein persönliches Konto oder ein eigener Geldbereich
- ☐ eine Wunschliste
- ☐ eine kurze Wartezeit bei größeren ungeplanten Käufen
- ☐ Benachrichtigungen von Shopping-Apps oder zu Rabatten reduzieren
- ☐ vor dem Kauf kurz das Budget prüfen
- ☐ mit einer beteiligten Person eine klare Vereinbarung treffen
- ☐ nach einer finanzierbaren Alternative suchen
- ☐ eine eingeplante Ausgabe anschließend bewusst abschließen
- ☐ etwas anderes: _____

Welche Unterstützung möchtest Du ausprobieren?

Deine persönliche Orientierung beim Ausgeben

Bei dieser Art von Ausgabe möchte ich meiner Entscheidung künftig mehr vertrauen:

Bei künftigen Ausgaben möchte ich besonders darauf achten:



Ein bewusster Umgang mit Ausgaben verbindet Zahlen und persönliches Erleben. Manchmal lautet die passende Entscheidung „Ja“, manchmal „Nein“ und manchmal „Noch nicht“. Entscheidend ist, dass Du weißt, worauf Deine Entscheidung beruht.

KAPITEL 10 SPAREN, RÜCKLAGEN UND SICHERHEIT

10

Sparen hat nicht für jede Frau dieselbe Bedeutung

Sparen kann Vorsorge sein, einen Wunsch ermöglichen und bei unerwarteten Ausgaben Handlungsspielraum schaffen. Es kann auch von Angst begleitet werden oder sich wie ständiger Verzicht anfühlen.

Manche Frauen möchten sparen, haben momentan aber kaum Geld zur Verfügung. Andere legen regelmäßig einen passenden Betrag zurück und sind damit zufrieden. Wieder andere verfügen über ausreichende Mittel, erlauben sich trotzdem wenig und verschieben ihre persönliche Sicherheitsgrenze immer weiter.

Keine dieser Ausgangslagen lässt sich mit einer allgemeinen Sparregel sinnvoll beurteilen.

Dieses Kapitel betrachtet deshalb:

- welche Aufgabe Deine bisherigen Sparbeträge erfüllen,
- ob sie zu Deinem finanziellen Spielraum passen,
- welche Motivation Dein Sparen begleitet und
- ob Dein heutiger Umgang mit Sparen Dich unterstützt oder einengt.

Deine vorhandenen Zahlen weiterverwenden

Nutze die Ergebnisse aus den Kapiteln 4, 7 und 8. Du brauchst Deine Sparplanung nicht erneut vollständig aufzuschreiben.

Meine realistisch verfügbare monatliche Differenz aus Kapitel 7:

_____ Euro

Meine derzeitigen freiwilligen Sparbeträge insgesamt: _____ Euro

Mein verbleibender Betrag nach freiwilligem Sparen: _____ Euro

Meine monatlichen Rücklagen für planbare Ausgaben: _____ Euro

Diese Beträge sind bereits in Deinem Budgetrahmen berücksichtigt und werden hier nicht noch einmal abgezogen.

KAPITEL 10 • SPAREN, RÜCKLAGEN UND SICHERHEIT

Mein monatlicher Betrag für den finanziellen Puffer: _____Euro

Meine monatlichen Beträge für persönliche Sparziele: _____Euro

Was fällt Dir beim Blick auf diese Zahlen zuerst auf?



Rücklagen für planbare Ausgaben sind für bereits absehbare Zahlungen vorgesehen. Der finanzielle Puffer soll bei notwendigen, unvorhergesehenen Ausgaben helfen. Persönliche Sparziele richten sich an Deinen eigenen Wünschen und Plänen aus.

In diesem Kapitel prüfst Du vor allem, ob die gewählten Beträge und ihre Bedeutung zu Deinem heutigen Leben passen.

Wenn momentan kein Sparbetrag möglich ist

Ein Sparbetrag von 0 Euro kann eine realistische finanzielle Entscheidung sein.

Wenn Deine Einnahmen bereits für Deine notwendigen Ausgaben gebraucht werden, entsteht Sicherheit nicht dadurch, dass Du Dich zusätzlich unter Druck setzt. Vorrang haben dann beispielsweise laufende Zahlungen, eine stabile Versorgung und die Klärung akuter Schulden oder Rückstände.

Mögliche nächste Schritte können sein:

- Ansprüche auf Unterstützung prüfen,
- die Einnahmeseite betrachten,
- veränderbare Ausgaben realistisch prüfen,
- Fälligkeiten und Zahlungsvereinbarungen klären,
- eine Schuldner- oder Sozialberatung nutzen oder
- einen Sparbeginn auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Auch ohne aktuellen Sparbetrag kannst Du Deine finanzielle Situation bewusst ordnen und Entscheidungen treffen, die Deinen Handlungsspielraum schützen.

KAPITEL 10 · SPAREN, RÜCKLAGEN UND SICHERHEIT

Was bedeutet Sparen für Dich?

Lies die folgenden Aussagen und markiere, was auf Dich zutrifft. Mehrere Antworten können nebeneinanderstehen.

Ich spare...

- ☐ für planbare zukünftige Ausgaben.
- ☐ für einen finanziellen Puffer.
- ☐ für einen konkreten Wunsch.
- ☐ für meine langfristige Vorsorge.
- ☐ um Schulden schneller zurückzuzahlen.
- ☐ weil Sparen für mich selbstverständlich ist.
- ☐ weil ich mich dadurch handlungsfähiger fühle.
- ☐ weil ich Angst vor zukünftigen Ausgaben habe.
- ☐ weil ich mich ohne einen bestimmten Betrag unsicher fühle.
- ☐ weil ich möglichst wenig ausgeben möchte.
- ☐ weil ich gelernt habe, dass Sparen immer vernünftig ist.
- ☐ weil andere Menschen es von mir erwarten.
- ☐ obwohl meine notwendigen Ausgaben aktuell kaum gedeckt sind.
- ☐ ohne genau zu wissen, wofür.
- ☐ momentan gar nicht.
- ☐ aus einem anderen Grund: _____

Welche zwei Aussagen beschreiben Deine aktuelle Motivation am besten?

1. _____

2. _____

Wie wirkt sich diese Motivation auf Deinen Alltag aus?

Wann Sparen hilfreich ist

Sparen unterstützt Dich, wenn der Betrag zu Deiner finanziellen Situation passt und eine nachvollziehbare Aufgabe erfüllt.

Mögliche Anzeichen:

- ☐ Notwendige Ausgaben bleiben sicher gedeckt.
- ☐ Der Betrag lässt noch angemessenen Spielraum für Deinen Alltag.
- ☐ Du weißt, wofür das Geld vorgesehen ist.
- ☐ Rücklagen helfen Dir, bekannte Zahlungen vorzubereiten.
- ☐ Ein Puffer erweitert Deine Möglichkeiten bei Unvorhergesehenem.
- ☐ Du kannst einen Sparbetrag bei veränderten Bedingungen anpassen.
- ☐ Du kannst vorgesehenes Geld für seinen Zweck verwenden.
- ☐ Sparen und Ausgeben stehen nicht ständig in einem inneren Kampf.

Wann Sparen einengen kann

Ein hoher Sparbetrag ist nicht automatisch problematisch. Entscheidend sind seine Folgen.

Genauer hinsehen kannst Du, wenn:

- ☐ notwendige oder gesundheitlich wichtige Ausgaben aufgeschoben werden,
- ☐ Du trotz ausreichender Mittel eigene Bedürfnisse regelmäßig zurückstellst,
- ☐ jeder Monat mit einer niedrigeren Sparrate starke Unruhe auslöst,
- ☐ Du Rücklagen für ihren vorgesehenen Zweck kaum nutzen kannst,
- ☐ Deine Sicherheitsgrenze mit wachsendem Guthaben immer weiter steigt,
- ☐ Du Dich bei jeder persönlichen Ausgabe schuldig fühlst,
- ☐ Sparen wichtiger wird als nahezu alle gegenwärtigen Bedürfnisse oder
- ☐ Du freiwillig so viel sparst, dass Dein laufendes Budget regelmäßig ins Minus gerät.

An dieser Stelle kann auch die Thermostat-Metapher aus Kapitel 6 hilfreich sein: Welcher Betrag fühlt sich für Dich vertraut an, und passt diese Grenze noch zu Deiner heutigen finanziellen Situation?



Deine Sparbeträge prüfen

Wähle aus Deinen bisherigen Sparbeträgen höchstens drei aus, die Du genauer betrachten möchtest. Dazu können ein finanzieller Puffer, ein persönliches Sparziel, zusätzliche Schuldentilgung oder langfristiges Sparen gehören.

Passt dieser Sparbetrag zu meinem Leben?

Sparzweck	Monats-betrag	Wofür ist er gedacht?	Wie flexibel ist er?	Wie wirkt er sich auf meinen Alltag aus?	Meine Entscheidung *

*Wähle: Beibehalten, Anpassen, Pausieren oder Noch prüfen.

Beibehalten

Der Zweck ist klar, der Betrag passt zu Deinem finanziellen Spielraum und die Auswirkungen auf Deinen Alltag fühlen sich tragfähig an.

Anpassen

Der Zweck bleibt wichtig, doch der Betrag passt momentan nicht oder lässt zu wenig Raum für andere Bedürfnisse.

Pausieren

Andere finanzielle Aufgaben haben derzeit Vorrang. Eine Pause beendet das Sparziel nicht dauerhaft.

Noch prüfen

Dir fehlen Informationen, oder Du bist unsicher, welche Bedeutung der Betrag für Dich hat.

Was spricht für Deine Entscheidung?



KAPITEL 10 • SPAREN, RÜCKLAGEN UND SICHERHEIT

Sicherheit lässt sich nicht nur an einer Summe ablesen

Rücklagen können äußere Sicherheit schaffen. Sie helfen dabei, Rechnungen zu bezahlen und auf schwierige Situationen zu reagieren. Dieses Geld hat einen konkreten Nutzen.

Das innere Gefühl von Sicherheit entwickelt sich nicht immer im selben Tempo. Manche Frauen fühlen sich trotz wachsender Rücklagen weiterhin angespannt. Andere können bereits mit einem kleinen Puffer ruhiger planen, weil sie ihre Zahlen kennen und wissen, welche Schritte im Notfall möglich wären.

Frage deshalb nicht nur: „Wie viel Geld brauche ich?“

Hilfreich sind auch diese Fragen:

- Welche Ausgaben möchte ich tatsächlich absichern?
- Welche Risiken bestehen in meinem Leben?
- Welche Unterstützung oder Absicherung ist bereits vorhanden?
- Was kann eine Rücklage auffangen und was nicht?
- Welche Summe passt zu den Ausgaben und Risiken, die ich tatsächlich absichern möchte?
- Ab wann verschiebt sich mein Ziel immer weiter, ohne dass sich mein Erleben verändert?

Diese Ausgaben oder Situationen möchte ich finanziell besser auffangen können:

Dafür sind bereits folgende Rücklagen oder Möglichkeiten vorhanden:

Diese Lücke möchte ich nach meinen Möglichkeiten schließen:

Dieser monatliche Betrag ist aktuell realistisch: _____Euro

Woran erkenne ich, dass der Betrag realistisch ist?

Deine Entscheidung für die nächste Zeit

Diesen Sparbetrag behalte ich bei:

Diesen Betrag passe ich an oder pausiere ich:

Dafür möchte ich künftig gezielter zurücklegen:

In diesem Bereich akzeptiere ich momentan 0 Euro als realistische Entscheidung:

So viel finanziellen Spielraum möchte ich mir im Alltag lassen:
_____Euro

Das möchte ich in den kommenden Wochen beobachten:



Sparen soll eine Aufgabe in Deinem finanziellen Leben erfüllen. Es kann Dich auf eine bekannte Ausgabe vorbereiten, einen Wunsch ermöglichen oder Deinen Handlungsspielraum erweitern. Wie viel Du sparst, lässt sich nur im Zusammenhang mit Deinem Einkommen, Deinen Verpflichtungen, Deinen Bedürfnissen und Deiner aktuellen Lebensphase beurteilen.



Im nächsten Kapitel geht es darum, vertraute Gedanken und Sichtweisen genauer zu prüfen und kleine Handlungsschritte daraus abzuleiten. Dabei wird auch die SHIFT-Methode als MoneyMind-Reflexionshilfe eingesetzt.

KAPITEL 11

REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

11

Du hast in den vergangenen Kapiteln viel über Deinen Umgang mit Geld herausgefunden. Du kennst Deine Zahlen besser, hast mögliche Einflüsse betrachtet und geprüft, welche Reaktionen oder Verhaltensweisen sich in Deinem Alltag wiederholen. Außerdem hast Du einen Budgetrahmen entwickelt, der zu Deiner finanziellen Situation passen soll.

Nun kannst Du eine Erkenntnis auswählen, mit der Du im Alltag weiterarbeiten möchtest.

Vielleicht taucht ein bestimmter Gedanke immer wieder auf:

- „Ich kann einfach nicht mit Geld umgehen.“
- „Für mich selbst sollte ich kein Geld ausgeben.“
- „Wenn ich weniger spare, bin ich unverantwortlich.“
- „Ich muss jede finanzielle Entscheidung sofort richtig treffen.“
- „Über Geld zu sprechen führt nur zu Streit.“
- „Bei meinem Einkommen kann ich ohnehin nichts verändern.“

Solche Gedanken können beeinflussen, was Du wahrnimmst, wie Du eine Situation bewertest und welchen nächsten Schritt Du gehst. Manche hängen mit früheren Erfahrungen zusammen. Andere entstehen durch aktuelle Belastungen, fehlende Informationen, Gewohnheiten oder tatsächliche finanzielle Grenzen. Häufig wirken mehrere Einflüsse zusammen.

Ein Gedanke ist deshalb weder automatisch eine tiefe innere Überzeugung noch die alleinige Ursache einer finanziellen Schwierigkeit. Er kann dennoch ein sinnvoller Ausgangspunkt sein: Du kannst ihn genauer betrachten, mit Deiner heutigen Situation abgleichen und eine Sichtweise entwickeln, die besser zu Deiner Realität passt.

Die SHIFT-Methode

SHIFT ist eine von mir entwickelte MoneyMind-Reflexionshilfe. Sie hilft Dir dabei, einen wiederkehrenden Geldgedanken zu betrachten, mit Deiner heutigen Realität abzugleichen und – wenn passend – eine realistischere Sichtweise sowie einen kleinen Handlungsschritt zu entwickeln.

SHIFT im Überblick

Schritt		Worum es geht
S	Sehen	Einen konkreten wiederkehrenden Gedanken erkennen.
H	Hinterfragen	Prüfen, was mit diesem Gedanken zusammenhängen könnte.
I	Im Heute prüfen	Den Gedanken mit Deiner aktuellen finanziellen Realität abgleichen.
F	Fokussieren	Eine glaubwürdige und hilfreichere Sichtweise formulieren.
T	Tun	Einen kleinen Handlungsschritt auswählen und beobachten.



SHIFT ist eine Reflexionshilfe und keine wissenschaftlich belegte psychologische oder therapeutische Methode.



Sie soll Dir helfen, Deine Gedanken zu sortieren und eine mögliche Veränderung im Alltag zu erproben. SHIFT kann keine finanziellen Probleme lösen, die beispielsweise durch ein zu geringes Einkommen, hohe notwendige Ausgaben, Schulden oder fehlende Ansprüche entstehen. Auch belastende Erfahrungen lassen sich mit einer solchen Übung nicht einfach auflösen.



Du entscheidest selbst, wie weit Du Dich mit einer Frage beschäftigen möchtest. Wenn Du keine Antwort findest, kannst Du sie offenlassen. Wird die Beschäftigung mit einem Thema zu belastend, beende die Übung und hole Dir bei Bedarf passende Unterstützung.

KAPITEL 11 • REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Dein SHIFT-Arbeitsblatt

Für die folgende Übung brauchst Du kein besonders großes oder tiefes Thema. Wähle am besten einen Gedanken, der Dir in den vergangenen Kapiteln mehrfach begegnet ist und den Du im Alltag konkret beobachten kannst.

S – Sehen

Welcher Gedanke taucht bei Dir wiederholt auf?

Denke an eine konkrete Situation aus den vergangenen Wochen: eine Überweisung, einen Einkauf, den Blick auf Dein Konto, eine finanzielle Entscheidung oder ein Gespräch über Geld.

Welcher Satz ging Dir dabei durch den Kopf?

Mein wiederkehrender Geldgedanke:

Formuliere den Gedanken so, wie er tatsächlich in Dir auftaucht. Er muss weder vernünftig noch freundlich klingen.

Falls Du noch unsicher bist, können diese Satzanfänge helfen:

- „Ich muss immer...“
- „Ich kann nie...“
- „Wenn ich Geld für mich ausbebe, dann...“
- „Beim Sparen sollte ich...“
- „Über Geld zu sprechen bedeutet...“
- „Eine gute Mutter / Partnerin / Tochter würde...“
- „Menschen wie ich...“

Wie stark bestimmt dieser Gedanke momentan Dein Erleben oder Handeln?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

0 = kaum oder gar nicht - 10 = sehr stark

Woran bemerkst Du diesen Gedanken in Deinem Alltag?

H – Hinterfragen

Was könnte mit diesem Gedanken zusammenhängen?

Ein wiederkehrender Gedanke kann verschiedene Hintergründe haben. Vielleicht hast Du einen ähnlichen Satz früher oft gehört. Möglicherweise passt er zu einer Erfahrung, die Du selbst gemacht hast. Ebenso können Deine heutige finanzielle Situation, gesellschaftliche Erwartungen, Deine Rolle in der Familie oder fehlende Informationen eine Rolle spielen.

Du musst keine eindeutige Ursache finden. Sammle nur die Zusammenhänge, die für Dich nachvollziehbar erscheinen.

Möglicher Einfluss	Könnte eine Rolle spielen	Spielt vermutlich keine Rolle	Weiß ich noch nicht
Meine aktuelle finanzielle Situation	☐	☐	☐
Eine frühere finanzielle Erfahrung	☐	☐	☐
Sätze oder Regeln aus meiner Herkunftsfamilie	☐	☐	☐
Erfahrungen in einer Partnerschaft oder Familie	☐	☐	☐
Meine heutige Rolle oder Verantwortung	☐	☐	☐
Gesellschaftliche Erwartungen	☐	☐	☐
Fehlende Informationen oder Unsicherheit	☐	☐	☐
Eine Gewohnheit, die sich entwickelt hat	☐	☐	☐



KAPITEL 11 • REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Was erscheint Dir im Moment besonders wichtig?

Gibt es etwas, das Du noch nicht einordnen kannst?

Diese Frage kann offenbleiben. Für den nächsten Schritt reicht es, wenn Du Deinen Gedanken und einige mögliche Einflüsse etwas klarer siehst.

I – Im Heute prüfen

Wie gut passt der Gedanke zu Deiner heutigen Realität?

Manche Gedanken enthalten einen wahren Kern und werden trotzdem zu allgemein. Andere beruhen vor allem auf einer Befürchtung oder einer alten Regel. Manchmal beschreibt der Gedanke eine reale finanzielle Grenze sehr genau.

Prüfe deshalb, was heute tatsächlich zutrifft. Ein Beispiel findest Du auf der nächsten Seite.

Prüfung	Deine Antwort
Welche finanziellen Fakten sind für diese Situation wichtig?	
Was davon ist eine Befürchtung oder Vermutung?	
Welche persönliche Bewertung steckt in dem Gedanken?	
Was zeigt Dein Budgetrahmen aus Kapitel 7?	
Welche Möglichkeiten hast Du in dieser Situation tatsächlich?	
Wo gibt es eine reale Grenze, die Du berücksichtigen musst?	
Welche Information fehlt Dir möglicherweise noch?	

KAPITEL 11 · REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Ein Beispiel dazu:

Wiederkehrender Gedanke:

„Ich darf kein Geld für mich ausgeben.“

Finanzielle Fakten:

Die notwendigen Ausgaben und eingeplanten Rücklagen sind berücksichtigt. Im persönlichen Budgetrahmen sind monatlich 80 Euro für eigene Wünsche eingeplant.

Befürchtung:

„Wenn ich davon etwas ausbebe, könnte später trotzdem Geld fehlen.“

Bewertung:

„Geld für mich auszugeben ist unnötig oder egoistisch.“

Heutige Realität:

Eine Ausgabe innerhalb dieses eingeplanten Betrags wäre finanzierbar. Die Sorge ist trotzdem vorhanden.

In einer anderen finanziellen Situation könnte derselbe Satz einen anderen Hintergrund haben. Wenn die Einnahmen schon die notwendigen Ausgaben nicht decken, besteht eine reale finanzielle Grenze. Dann braucht es keine positivere Gegenaussage, sondern einen realistischen nächsten Schritt: Zahlen prüfen, Ansprüche klären, Unterstützung suchen oder eine Ausgabe verschieben.

Wie ordnest Du Deinen Gedanken nach dieser Prüfung ein?

- ☐ Er beschreibt hauptsächlich eine reale finanzielle Grenze.
- ☐ Er enthält einen wahren Kern, ist aber zu allgemein oder zu streng formuliert.
- ☐ Er wird stärker von Befürchtungen oder Bewertungen geprägt als von den finanziellen Fakten.
- ☐ Mehrere Aspekte wirken gleichzeitig.
- ☐ Ich kann es momentan noch nicht sicher einordnen.

Was möchtest Du bei Deiner neuen Sichtweise unbedingt berücksichtigen?

KAPITEL 11 • REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

F – Fokussieren

Welche neue Sichtweise ist für Dich glaubwürdig?

Eine hilfreiche neue Sichtweise muss sich nicht sofort vollkommen wahr oder leicht anfühlen. Sie sollte jedoch zu Deiner aktuellen finanziellen Situation passen und für Dich nachvollziehbar sein.

Eine positive Gegenaussage, die Deine Realität übergeht, hilft Dir wenig.

Bisheriger Gedanke	Zu weit entfernte Gegenaussage	Realistischere neue Sichtweise
„Ich darf kein Geld für mich ausgeben.“	„Ich kann mir alles kaufen, was ich möchte.“	„Wenn meine notwendigen Ausgaben berücksichtigt sind und der Betrag in meinen Budgetrahmen passt, kann ich bewusst Geld für mich einplanen.“
„Ich kann nicht mit Geld umgehen.“	„Ich habe meine Finanzen vollständig im Griff.“	„Ich kenne meine finanzielle Situation heute besser und kann einzelne Entscheidungen Schritt für Schritt treffen.“
„Ich muss so viel wie möglich sparen.“	„Ich brauche mir um Geld keine Sorgen mehr zu machen.“	„Ich kann meine Sparbeträge an meine Ziele und meine aktuelle Lebenssituation anpassen.“
„Über Geld zu sprechen endet immer im Streit.“	„Gespräche über Geld sind ganz einfach.“	„Ich kann ein Geldthema zu einem passenden Zeitpunkt ansprechen und zunächst bei einem konkreten Punkt bleiben.“
„Bei meinem Einkommen kann ich nichts verändern.“	„Ich kann meine finanzielle Situation jederzeit verändern.“	„Mein Spielraum ist begrenzt. Ich kann prüfen, welcher nächste Schritt innerhalb meiner Möglichkeiten liegt und wo ich Unterstützung brauche.“

Formuliere Deine neue Sichtweise

Diese Satzanfänge können Dir helfen:

- „In meiner heutigen Situation...“
- „Wenn ich meine tatsächlichen Zahlen berücksichtige,...“
- „Ich kann zunächst...“
- „Mein finanzieller Spielraum ist... und innerhalb dieses Rahmens...“
- „Ich muss noch nicht alles können. Als Nächstes kann ich...“
- „Auch wenn ich mich unsicher fühle, kann ich ...“

KAPITEL 11 · REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Meine realistischere Sichtweise:

Wie glaubwürdig ist diese Sichtweise für Dich im Moment?



0 = für mich überhaupt nicht glaubwürdig

10 = für mich sehr glaubwürdig

Liegt Dein Wert sehr niedrig, prüfe den Satz noch einmal. Vielleicht ist er zu groß, zu allgemein oder berücksichtigt Deine finanzielle Realität noch nicht ausreichend.

Was müsste anders formuliert werden, damit der Satz etwas glaubwürdiger wird?

T – Tun

Welcher kleine Schritt passt zu Deiner neuen Sichtweise?

Ein neuer Satz wird nicht allein durch häufiges Wiederholen wahr. Du kannst jedoch im Alltag ausprobieren, wie es ist, auf seiner Grundlage eine kleine, passende Handlung zu wählen.

Der Schritt sollte überschaubar, konkret und finanziell verantwortbar sein. Du musst damit weder Deinen gesamten Umgang mit Geld verändern noch Dir etwas beweisen.

Mögliche kleine Schritte sind zum Beispiel:

- eine eingeplante Ausgabe für Dich tätigen und anschließend prüfen, wie sie sich finanziell tatsächlich ausgewirkt hat,
- einen Kauf für 24 Stunden zurückstellen und danach bewusst entscheiden,
- einen freiwilligen Sparbetrag für den nächsten Monat realistisch anpassen,
- zehn Minuten für einen Kontocheck einplanen,



KAPITEL 11 · REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Weitere mögliche Schritte:

- eine offene Rechnung oder einen Vertrag klären,
- eine konkrete Frage zu Geld in einem Gespräch ansprechen,
- Informationen zu einem möglichen Anspruch einholen,
- eine notwendige fachliche Beratungsstelle recherchieren,
- bei einer finanziellen Entscheidung zunächst nur den nächsten Teil klären,
- bewusst bei Deinem bisherigen Vorgehen bleiben, wenn es sich nach der Prüfung weiterhin als passend erweist.

Meine neue Sichtweise:

Mein kleiner Handlungsschritt:

Wann und in welcher Situation möchte ich ihn ausprobieren?

Worauf möchte ich beim Ausprobieren achten?

Nach dem Ausprobieren

Halte Deine Beobachtung knapp fest. Du brauchst daraus noch keine endgültige Schlussfolgerung zu ziehen.

Beobachtung	Deine Notiz
Was habe ich konkret getan?	
Was ist finanziell tatsächlich passiert?	
Wie habe ich die Situation erlebt?	
Was war leichter oder schwieriger als erwartet?	
Was möchte ich beim nächsten Mal beibehalten oder verändern?	

KAPITEL 11 • REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Ein Versuch kann Deine neue Sichtweise unterstützen, ihr widersprechen oder zeigen, dass Du sie noch einmal anpassen möchtest. Jede dieser Rückmeldungen ist nützlich. Entscheidend ist, dass Du Deine Beobachtung ernst nimmst und nicht versuchst, ein gewünschtes Ergebnis zu erzwingen.

Wenn ein Gedanke eine reale finanzielle Schwierigkeit betrifft



Eine neue Sichtweise kann Dir helfen, klarer hinzusehen oder einen nächsten Schritt zu wählen. Sie schließt jedoch keine finanzielle Lücke.



Wenn Deine Einnahmen die notwendigen Ausgaben nicht decken, Rechnungen offenbleiben oder Schulden Dich belasten, braucht die Situation eine praktische und gegebenenfalls fachliche Klärung. Ein passender SHIFT-Schritt könnte dann lauten:

Bisheriger Gedanke: „Ich habe versagt und muss das allein lösen.“

Realistischere Sichtweise: „Meine finanzielle Situation ist momentan belastend. Ich kann meine Zahlen sachlich prüfen und mir für die nächsten Schritte passende Unterstützung holen.“

Kleine Handlung: „Ich stelle die benötigten Unterlagen zusammen und vereinbare einen Termin bei einer geeigneten Beratungsstelle.“



KAPITEL 11 • REALISTISCHE NEUE SICHTWEISEN UND KLEINE HANDLUNGSSCHRITTE

Dein erster Schritt für die nächste Zeit

Wähle für den Anfang eine neue Sichtweise und einen Handlungsschritt aus. Mehrere Themen gleichzeitig machen es oft schwer, im Alltag überhaupt zu erkennen, was hilfreich war.

Das hilft mir, meinen Schritt tatsächlich umzusetzen:

Hier brauche ich noch eine Information oder Unterstützung:

Im nächsten Kapitel entwickelst Du daraus Deinen persönlichen 30-Tage-Erprobungsplan. Er gibt Dir einen überschaubaren Rahmen, in dem Du ausgewählte Schritte in Deinem Alltag testen und Deine Erfahrungen festhalten kannst.



KAPITEL 12

DEIN 30-TAGE-ERPROBUNGSPLAN

12

Du hast in den vergangenen Kapiteln viele Seiten Deines Umgangs mit Geld betrachtet. Jetzt geht es darum, einige ausgewählte Veränderungen im normalen Alltag auszuprobieren.

Die kommenden 30 Tage sind keine Challenge. Du bekommst keine tägliche Aufgabe und musst nichts lückenlos durchziehen. Ein Monat ist ein überschaubarer Zeitraum, in dem Du beobachten kannst, was für Dich praktisch funktioniert, was angepasst werden muss und wo Dir möglicherweise noch etwas fehlt.



Nach 30 Tagen muss kein Geldmuster gelöst und keine neue Gewohnheit fest verankert sein. Auch eine unerwartete Beobachtung, ein veränderter Plan oder die Erkenntnis, dass Du Unterstützung brauchst, kann ein sinnvolles Ergebnis sein.

Wenige Schwerpunkte reichen

Wähle für die nächsten 30 Tage höchstens drei Schwerpunkte. Ein einziger Schwerpunkt kann vollkommen ausreichen.

Greife möglichst auf das zurück, was Du bereits erarbeitet hast. Vielleicht möchtest Du:

- Deinen persönlichen Budgetrahmen aus Kapitel 7 im Alltag testen,
- eine Konten- oder Rücklagenstruktur aus Kapitel 8 ausprobieren,
- eine konkrete Ausgabe bewusster entscheiden,
- einen freiwilligen Sparbetrag verändern,
- einen kurzen regelmäßigen Finanzcheck einführen,
- eine mit SHIFT entwickelte Sichtweise und den dazugehörigen Handlungsschritt erproben,
- eine offene finanzielle Aufgabe klären oder
- Informationen beziehungsweise fachliche Unterstützung einholen.

Es muss nicht der größte oder schwierigste Punkt sein. Wähle etwas, das zu Deiner aktuellen Situation passt und innerhalb der nächsten 30 Tage tatsächlich ausprobiert oder geklärt werden kann.

Meine Auswahl

1. Mein erster Schwerpunkt:

2. Mein zweiter Schwerpunkt – falls ich einen brauche:

3. Mein dritter Schwerpunkt – falls ich einen brauche:

Fülle nur so viele Planungsfelder aus, wie Du tatsächlich brauchst. Wenn Du nur einen Schwerpunkt gewählt hast, bleiben die beiden anderen Felder frei.

Schwerpunkt 1

Was möchte ich damit in den nächsten 30 Tagen herausfinden?

Warum ist dieser Schritt für meine aktuelle Situation gerade wichtig?

Was möchte ich konkret tun?

Wann oder in welcher Situation möchte ich es tun?

Woran kann ich beobachten, ob der Schritt praktisch zu mir und meiner Situation passt?

KAPITEL 12 · DEIN 30-TAGE-ERPROBUNGSPLAN

Was könnte mich dabei unterstützen?

Schwerpunkt 2

Was möchte ich damit in den nächsten 30 Tagen herausfinden?

Warum ist dieser Schritt für meine aktuelle Situation gerade wichtig?

Was möchte ich konkret tun?

Wann oder in welcher Situation möchte ich es tun?

Woran kann ich beobachten, ob der Schritt praktisch zu mir und meiner Situation passt?

Was könnte mich dabei unterstützen?



KAPITEL 12 · DEIN 30-TAGE-ERPROBUNGSPLAN

Schwerpunkt 3

Was möchte ich damit in den nächsten 30 Tagen herausfinden?

Warum ist dieser Schritt für meine aktuelle Situation gerade wichtig?

Was möchte ich konkret tun?

Wann oder in welcher Situation möchte ich es tun?

Woran kann ich beobachten, ob der Schritt praktisch zu mir und meiner Situation passt?

Was könnte mich dabei unterstützen?

Dein Plan darf sich verändern

Ein Erprobungsplan ist keine Verpflichtung gegenüber dem Papier. Wenn sich Deine finanzielle oder persönliche Situation verändert, kannst Du einen Schritt anpassen, pausieren oder verwerfen.

Vielleicht zeigt sich erst im Alltag, dass ein vorgesehener Betrag zu hoch oder zu niedrig ist. Möglicherweise passt ein bestimmter Termin nicht. Vielleicht fehlt eine Information oder eine andere Person muss an einer Entscheidung beteiligt werden. Dann veränderst Du den Plan auf Grundlage dessen, was Du beobachtet hast.

KAPITEL 12 · DEIN 30-TAGE-ERPROBUNGSPLAN



Erfolg bedeutet in diesen 30 Tagen nicht nur: „Ich habe es durchgezogen.“

Auch diese Erkenntnisse sind hilfreich:

- Der Schritt war zu groß und braucht eine kleinere Form.
- Der Betrag passt nicht zu meinem Alltag.
- Die gewählte Struktur ist für mich zu kompliziert.
- Eine andere Lösung funktioniert besser.
- Ich brauche zusätzliche Informationen.
- Ich möchte den Versuch vorerst beenden.
- Mein bisheriges Vorgehen passt besser, als ich angenommen hatte.

Zwischencheck nach ungefähr zwei Wochen

Nimm Dir nach etwa der Hälfte des Zeitraums einige Minuten für einen kurzen Blick auf Deine Erprobung. Du brauchst dafür keine ausführlichen täglichen Aufzeichnungen.

Was funktioniert bisher?

Was funktioniert anders als gedacht?

Was möchte ich für die zweite Hälfte beibehalten oder verändern?

Muss ich einen Schwerpunkt anpassen, pausieren oder beenden?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar:

Nach den 30 Tagen

Diese Auswertung bezieht sich nur auf Deine konkrete Erprobung. Den größeren Rückblick auf MoneyFlow machst Du in Kapitel 14.

Was habe ich tatsächlich ausprobiert?

Was hat sich im Alltag als praktikabel erwiesen?

Was hat nicht zu mir oder meiner Situation gepasst?

Was habe ich über meinen Umgang mit Geld beobachtet?

Was möchte ich zunächst weiterführen, anpassen oder beenden?

Welche Information oder Unterstützung brauche ich noch?



Die 30 Tage liefern keine endgültige Bewertung darüber, wie gut Du mit Geld umgehst. Du hast praktische Erfahrungen gesammelt und kannst auf dieser Grundlage entscheiden, was Du im Moment weiterführen, verändern oder wieder loslassen möchtest.



Im nächsten Kapitel findest Du eine kurze Orientierung dazu, welche Form von Unterstützung bei unterschiedlichen Geldthemen passend sein kann und wo die fachlichen Grenzen von MoneyMind liegen.

KAPITEL 13

UNTERSTÜTZUNG, FACHLICHE GRENZEN UND PASSENDE ANLAUFSTELLEN

13

Ein Workbook kann Dir helfen, Deine finanzielle Situation zu betrachten, Zusammenhänge bewusster wahrzunehmen, Gedanken und Verhaltensweisen zu reflektieren und konkrete Schritte zu entwickeln. Es ersetzt jedoch keine individuelle fachliche Begleitung, wenn diese aufgrund Deiner persönlichen oder finanziellen Situation notwendig ist.

Wann die selbstständige Arbeit mit MoneyFlow ausreichen kann

Du kannst MoneyFlow selbstständig nutzen, wenn Du Deine Fragen mit den Übungen, Deinen vorhandenen Informationen und überschaubaren nächsten Schritten bearbeiten kannst.

Wichtig ist, dass Du Deinen nächsten Schritt erkennen kannst oder weißt, wo Du fehlende Informationen bekommst.

Vielleicht reicht es, wenn Du:

- Deine Zahlen vervollständigst,
- Deinen Budgetrahmen einige Wochen ausprobierst,
- eine offene Aufgabe klärst,
- eine Rücklage neu organisierst,
- eine wiederkehrende Reaktion weiter beobachtest oder
- zu einer Sachfrage verlässliche Informationen einholst.

Persönliche Begleitung durch MoneyMind by Ute

Eine 1:1-Begleitung kann sinnvoll sein, wenn Du allein immer wieder an denselben Punkt kommst, Zusammenhänge schwer einordnen kannst oder Dir persönliche Begleitung bei einer Veränderung wünschst.

In der Begleitung geht es nicht ausschließlich um Geld. Wir schauen gemeinsam darauf, was Dich gerade beschäftigt, welche Muster oder Zusammenhänge eine Rolle spielen und was Du brauchst, um Dich selbst besser zu verstehen, sicherer zu entscheiden und Deinen eigenen Weg zu gehen. Geld kann dabei ein Thema sein, muss es aber nicht.

KAPITEL 13 · UNTERSTÜTZUNG, FACHLICHE GRENZEN UND PASSENDE ANLAUFSTELLEN

MoneyFlow ist auch ohne anschließende Begleitung vollständig nutzbar. Die 1:1-Begleitung ist eine zusätzliche Möglichkeit und keine notwendige Fortsetzung dieses Workbooks.

Wenn eine Frage Dich stärker belastet

Bei der Bearbeitung können Erinnerungen und Gefühle auftauchen. Du kannst eine Übung jederzeit unterbrechen, eine Frage offenlassen oder später darauf zurückkommen.

Wenn Dich ein Thema stark oder anhaltend belastet, kann psychotherapeutische oder medizinische Unterstützung der passendere Rahmen sein. Unsicherheit, Traurigkeit oder Anspannung rund um Geld brauchen nicht automatisch eine therapeutische Einordnung. Entscheidend ist, wie stark Du belastet bist und welche Unterstützung Du benötigst.

Was nicht zum fachlichen Rahmen von MoneyMind gehört

MoneyMind kann mit Dir Deine finanzielle Situation ordnen, Einnahmen und Ausgaben betrachten, einen Budgetrahmen entwickeln, Rücklagen planen und allgemeine finanzielle Zusammenhänge verständlich machen.

Die Grenze liegt dort, wo eine Beratung, Diagnostik oder Behandlung durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen erforderlich ist.

MoneyMind übernimmt keine:

- Psychotherapie, Diagnostik oder Behandlung psychischer Erkrankungen,
- medizinische Beratung,
- Rechtsberatung,
- Steuerberatung,
- individuelle Anlageberatung oder Empfehlung konkreter Finanzprodukte,
- Versicherungsberatung,
- Schuldnerberatung oder Schuldenregulierung.

Für diese Themen sind entsprechend qualifizierte Fachpersonen oder spezialisierte Beratungsstellen zuständig.

KAPITEL 13 · UNTERSTÜTZUNG, FACHLICHE GRENZEN UND PASSENDE ANLAUFSTELLEN

In akuten Krisen

Bei einer akuten psychischen oder gesundheitlichen Krise ist ein Workbook nicht der passende Rahmen. Nimm in diesem Fall unmittelbar geeignete professionelle Hilfe vor Ort in Anspruch.

Welche Anlaufstelle könnte passen?

Wobei möchtest Du Unterstützung?	Welche Anlaufstelle könnte passen?
Starke oder anhaltende psychische Belastungen, Ängste oder Krisen	psychotherapeutische, ärztliche oder örtliche Krisenhilfe
Medizinische Fragen oder gesundheitliche Beschwerden	eine Ärztin, ein Arzt oder eine andere medizinische Fachperson
Rechtliche Fragen, Verträge oder Ansprüche	eine entsprechend qualifizierte Rechtsberatung
Steuerliche Fragen oder individuelle steuerliche Entscheidungen	eine Steuerberatung oder eine andere dafür zuständige Fachstelle
Auswahl einer konkreten Geldanlage oder eines Finanzprodukts	eine entsprechend qualifizierte Fachberatung
Auswahl, Veränderung oder Prüfung einer Versicherung	eine entsprechend qualifizierte Versicherungsberatung
Ernsthafte Schuldenprobleme, Mahnungen oder Zahlungsunfähigkeit	eine anerkannte Schuldnerberatung
Fragen zu Sozialleistungen oder möglichen Ansprüchen	eine Sozialberatung oder die jeweils zuständige Stelle
Persönliche Einordnung von Geldmustern und individuelle Umsetzung	die 1:1-Begleitung von MoneyMind by Ute kann eine Möglichkeit sein

Die Übersicht dient als erste Orientierung. Je nach Situation können sich Zuständigkeiten überschneiden oder mehrere Stellen sinnvoll sein.



KAPITEL 13 · UNTERSTÜTZUNG, FACHLICHE GRENZEN UND PASSENDE ANLAUFSTELLEN

Was brauchst Du jetzt?

Bei diesem Thema komme ich selbstständig weiter:

Hier fehlen mir noch Informationen:

Für dieses Thema könnte zusätzliche Unterstützung hilfreich sein:

Eine mögliche Anlaufstelle ist:

KAPITEL 14

RÜCKBLICK UND PERSÖNLICHE NÄCHSTE SCHRITTE

14

Du bist am Ende von MoneyFlow angekommen. Dieses letzte Kapitel gibt Dir Raum, auf Deinen Ausgangspunkt, Deine Beobachtungen und Deine praktischen Erfahrungen zurückzuschauen.

Der Rückblick setzt nicht voraus, dass sich Deine Beziehung zu Geld verbessert hat, Deine Belastung geringer geworden ist oder Du ein bestimmtes Ziel erreicht hast. Vielleicht ist etwas klarer geworden. Vielleicht sind neue Fragen entstanden. Möglicherweise hat sich Deine finanzielle Situation verändert oder Du hast erkannt, dass Du weitere Informationen beziehungsweise Unterstützung brauchst.

Deine Belastung heute

In Kapitel 2 hast Du zwei getrennte Belastungsskalen ausgefüllt. Schätze beide Bereiche heute noch einmal ein und übertrage anschließend Deine damaligen Werte.

Wie belastet empfindest Du Deine tatsächliche finanzielle Situation heute?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

0 = überhaupt nicht belastend - 10 = sehr stark belastend

Mein Wert in Kapitel 2: _____ Mein Wert heute: _____

Wie belastend sind Deine Gedanken und Gefühle rund um Geld heute?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

0 = überhaupt nicht belastend - 10 = sehr stark belastend

Mein Wert in Kapitel 2: _____ Mein Wert heute: _____

KAPITEL 14 • RÜCKBLICK UND PERSÖNLICHE NÄCHSTE SCHRITTE



Ein niedrigerer Wert ist nicht automatisch ein Erfolg und ein unveränderter oder höherer Wert kein Scheitern. Vielleicht hat sich Deine finanzielle Situation tatsächlich verändert. Vielleicht nimmst Du etwas heute klarer wahr. Möglicherweise ist während der Bearbeitung ein Thema sichtbar geworden, das vorher kaum greifbar war. Die Zahlen helfen Dir beim Beobachten. Sie bewerten weder Dich noch MoneyFlow.

Was fällt Dir beim Vergleich auf?

Welche mögliche Erklärung passt zu Deiner Beobachtung?

Dein heutiger Blick auf Deinen Umgang mit Geld

In Kapitel 2 hast Du vier Bereiche betrachtet, die bei Deinem Umgang mit Geld eine Rolle spielen können: innere Freiheit, finanzielle Sicherheit, Entscheidungsfreiheit und äußere Unabhängigkeit.

- innere Freiheit,
- finanzielle Sicherheit,
- Entscheidungsfreiheit und
- äußere Unabhängigkeit.

Schau heute noch einmal kurz auf diese vier Bereiche. Du brauchst sie nicht ausführlich neu zu analysieren.



KAPITEL 14 · RÜCKBLICK UND PERSÖNLICHE NÄCHSTE SCHRITTE

Bereich	Was ist mir heute besonders wichtig?	Was sehe ich heute klarer oder anders?
Innere Freiheit		
Finanzielle Sicherheit		
Entscheidungsfreiheit		
Äußere Unabhängigkeit		

Welcher Bereich steht für Dich im Moment besonders im Vordergrund?

Hat sich Deine Vorstellung davon verändert oder konkretisiert, wie Du künftig mit Geld umgehen möchtest?

Deine gewünschte Veränderung

Lies noch einmal, welche Veränderung Du Dir zu Beginn in Kapitel 2 gewünscht hast.

Meine gewünschte Veränderung zu Beginn:

Wünsche ich mir heute noch dasselbe oder etwas anderes?

KAPITEL 14 · RÜCKBLICK UND PERSÖNLICHE NÄCHSTE SCHRITTE

Was hat sich praktisch in meinem Umgang mit Geld verändert?

Was ist unverändert geblieben?

Was möchte ich weiter beobachten oder ausprobieren?

Welche Frage ist noch offen?

--

Wo brauche ich weitere Informationen oder Unterstützung?

Was aus meiner Erprobung möchte ich weiterführen oder erneut testen?

KAPITEL 14 · RÜCKBLICK UND PERSÖNLICHE NÄCHSTE SCHRITTE

Deine Orientierung für die nächste Zeit

Das möchte ich beibehalten:

Das möchte ich verändern oder weiter ausprobieren:

Darauf möchte ich bei meinen Finanzen künftig achten:

Diese offene Aufgabe möchte ich klären:

Hier hole ich mir bei Bedarf Unterstützung:

Ein persönlicher Abschluss von Ute

Vielleicht kennst Du Deine finanzielle Situation jetzt genauer.
Vielleicht hast Du bemerkt, welche Gedanken, Erfahrungen oder Gewohnheiten bei Dir eine Rolle spielen könnten.
Möglicherweise weißt Du heute besser, welche Struktur Dir hilft und welche Frage vorerst offenbleibt.

Nicht jede Erkenntnis muss sofort umgesetzt werden. Du musst auch nicht jede offene Frage unmittelbar beantworten. Dein Einkommen, Deine Verpflichtungen, Deine Beziehungen und Deine persönlichen Bedürfnisse können sich verändern. Deshalb kann sich auch Dein Umgang mit Geld immer wieder an Deine aktuelle Situation anpassen.

Du kannst auf die Bestandsaufnahme, Deinen Budgetrahmen, die kurzen Situationsprüfungen, SHIFT oder Deinen Erprobungsplan zurückgreifen, wenn Du sie brauchst.

Nicht jedes Werkzeug wird für Dich gleich wichtig sein.

Wenn Du an einem Geldthema allein immer wieder an denselben Punkt kommst, findest Du in Kapitel 13 eine Orientierung zu möglicher Unterstützung. Du entscheidest, was davon für Deine Situation passend ist.

Ich wünsche Dir, dass Du immer wieder auf das zurückgreifen kannst, was Dir aus MoneyFlow wirklich hilft und Deinen Umgang mit Geld Schritt für Schritt so gestaltest, dass er zu Dir und Deinem Leben passt.

Deine Ute

MoneyMind by Ute

*MoneyMind[€]
by Ute Rotherburger*