



ENTSPANNTER BUDGET-RESET IN 7 TAGEN

Mehr Überblick mit weniger Stress.
Ohne Verzicht & ohne Druck.

HERZLICH WILLKOMMEN

*Well Allora
Schön, dass du hier bist*

Wenn es um Budget geht, denken viele sofort an Verzicht, Kontrolle oder Druck.

Dieser Reset ist aber anders gedacht. In den nächsten 7 Tagen geht es nicht darum, alles zu verändern und auf den Kopf zu stellen. Sondern es geht darum, einmal ehrlich hinzuschauen und zu Analysieren. Und das in deinem Tempo und mit Ruhe.

- Du brauchst kein Vorwissen.
- Du brauchst keine perfekte Ausgangslage.
- Du brauchst nur die Bereitschaft, dir selbst ehrlich zuzuhören.

Dieser Budget-Reset darf sich leicht anfühlen.

ÜBER MICH



Ich bin Susanne, und mein Weg zu einem entspannteren Umgang mit Geld begann nicht mit einem perfekten Plan, sondern mit dem Gefühl, dass sich mein Alltag finanziell oft enger angefühlt hat, als er eigentlich hätte sein müssen.

Es sind viele Entscheidungen nebenbei passiert, aus Gewohnheit, aus Müdigkeit, oder aus dem Wunsch nach Erleichterung.

Ich habe begonnen, bewusst hinzuschauen. Wichtig war mir, ohne radikale Regeln, die für mich nur Druck aufbauen. Mein Ziel war klar, mein Leben nicht an ein Budget anzupassen, sondern ein Budget zu entwickeln, das mein Leben unterstützt.

Well Allora steht genau für diesen Zugang. Für Klarheit statt Verzicht, für kleine Entscheidungen mit Wirkung und für einen ruhigen, ehrlichen Umgang mit Geld im Alltag.

Dieser Budget-Reset ist aus dieser Haltung entstanden. Als Einladung zur Reflektion und ein Verhältnis zu deinem Geld zu entwickeln, dass sich für dich endlich stimmig anfühlt.

INHALT

| | |
|---------------------------------------|----|
| Willkommen | 02 |
| Über mich | 03 |
| Was dich die nächsten 7 Tage erwartet | 05 |
| Tag 1 | 07 |
| Tag 2 | 10 |
| Tag 3 | 13 |
| Tag 4 | 16 |
| Tag 5 | 19 |
| Tag 6 | 22 |
| Tag 7 | 25 |
| Fazit | 28 |
| Notizen | 30 |
| Impressum | 33 |

DIE
NÄCHSTEN
7 TAGE

WAS DICH IN DEN NÄCHSTEN 7 TAGEN ERWARTET

Diese Mini-Analyse ist kein Programm, das dein Leben auf den Kopf stellt.

Es ist ein SAFESPACE, der Orientierung geben soll.

- Jeder Tag hat einen klaren Fokus.
- Ein kleines To-do.
- Eine kurze Reflexion.

Du musst hierfür keine Stunde freischaufeln, denn es reichen ein paar bewusste Minuten.

An manchen Tagen wird es sich leicht anfühlen und an anderen vielleicht ein bisschen unbequem. Beides ist okay.

Du darfst deinen eigenen Rhythmus finden. Wichtig ist nur, dass du ehrlich mit dir bist.

Bereite dir Folgendes vor:

- Ein Notizbuch oder dein Handy
- Zugriff auf dein Online-Banking oder deine letzten Ausgaben
- Einen Ort, an dem du dich wohlfühlst.

Mehr brauchst du nicht.



| Expense | Amount |
|---------------------------|----------|
| Mortgage payment | \$55 |
| Auto loan | \$280 |
| Auto insurance | \$120 |
| Auto expenses (gas, etc.) | \$100.00 |
| Groceries (\$100.00/week) | \$433.33 |
| Utilities | \$110.00 |
| Telephone | \$35.00 |
| Medical | \$30.00 |
| Health insurance | \$25.00 |
| Government | \$180.00 |
| Gas | \$75.00 |

TAG 1
EHRlich
HINSCHAUEN

EHRlich HINSCHAUEN

Der erste Schritt in jedem Budget-Reset ist nicht Kontrolle, sondern Aufmerksamkeit. Viele Menschen vermeiden den Blick auf ihre Ausgaben nicht, weil sie faul sind, sondern weil sie unbewusst Stress erwarten. Zahlen wirken schnell wie ein Urteil. Heute geht es nicht darum, etwas zu bewerten oder zu korrigieren, sondern, präsent zu sein.

Dein To-do:

Öffne dein Online-Banking oder deine letzte Abrechnung und notiere dir deine letzten 5 Ausgaben.

Ganz egal, wie hoch sie waren.

Ganz egal, wofür sie waren.

Zum Beispiel:

- Vielleicht ist es der Kaffee unterwegs, den du dir aus Gewohnheit holst.
- Vielleicht eine Online-Bestellung, an die du kaum noch gedacht hast.
- Oder ein Abo, das einfach mitläuft.

Notiere die Ausgaben so, wie sie sind. Ohne Kommentar.



REFLEKTION:

- Was löst es in dir aus, diese Ausgaben gesammelt zu sehen?
- Neugier? Überraschung? Widerstand?

Es ist nichts zu bewerten. Hol es dir einfach nur ins Bewusstsein.



TAG 2
GELDFRESSER
ERKENNEN

GELDFRESSER ERKENNEN

Was zieht unbewusst Energie?

Nicht jede Ausgabe spürt man gleich, ist aus Gewohnheit und wird unterbewusst gar nicht mehr wahrgenommen. Viele wirken harmlos und unscheinbar.

Gerade diese Ausgaben summieren sich oft, nicht nur finanziell, sondern auch emotional.

Dein To-do:

Reflektiere kurz und notiere eine Ausgabe, die sich im Nachhinein unnötig angefühlt hat. Nicht falsch, aber einfach nur unnötig.



REFLEKTION:

Was stand hinter dieser Ausgabe?

- Gewohnheit?
- Belohnung?
- Ablenkung?



TAG 3
LIFEYSTYLE
FUNDAMENT

LIFESTYLE-FUNDAMENT

Viele Ausgaben entstehen nicht, weil wir etwas wirklich brauchen, sondern weil wir versuchen, einen Zustand herzustellen.

Ruhe nach einem langen Tag. Entlastung im Alltag. Das Gefühl, alles im Griff zu haben. Oder einfach kurz durchzuatmen.

Wenn wir dieses Bedürfnis nicht erkennen, greifen wir oft zu Dingen, die nur kurzfristig helfen.

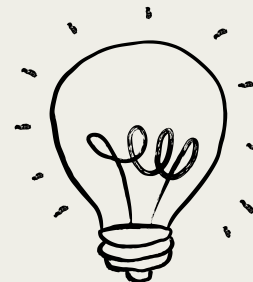
Ein schneller Kauf. Ein spontanes Upgrade. Etwas, das sich im Moment gut anfühlt, aber nichts nachhaltig verändert.

Was brauchst du wirklich?

Nimm dir ein paar ruhige Minuten und beantworte schriftlich diese Frage:

- Was brauche ich in meinem Alltag, damit er sich stabil, ruhig und lebbar anfühlt?

Denk dabei nicht an ein Idealbild oder ein Wunschleben, sondern an deinen Alltag.



Zum Beispiel:

Vielleicht merkst du, dass dein Alltag leichter wird, wenn du Ordnung hast, und viele kleine Käufe entstehen, weil dich Unübersichtlichkeit stresst.

Vielleicht brauchst du klare Strukturen, und spontane Ausgaben sind oft ein Versuch, Entscheidungen zu vermeiden.

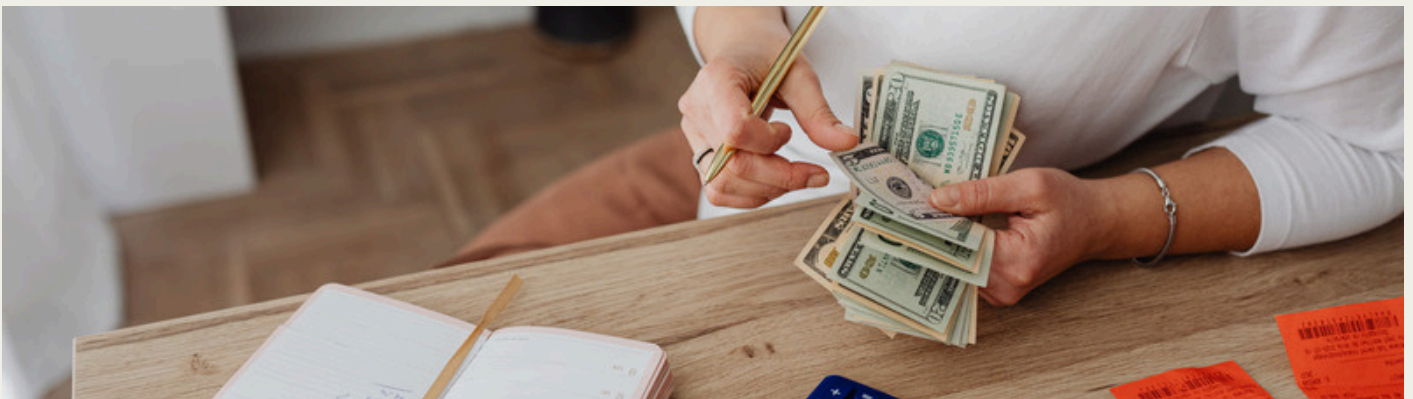
REFLEKTION:

Notiere dir 3 Aspekte, die dein Leben spürbar erleichtern, wenn sie vorhanden sind.

Das können sein:

- Dinge oder Routinen
- oder Zustände wie z.B. Ruhe oder Ordnung

Diese drei Punkte werden deine Basis für dein persönliches Lifestyle-Fundament. Ausgaben, die dieses Fundament stärken, unterstützen dich langfristig. Alles andere darf hinterfragt werden - ohne Druck und ohne Schuldgefühl



TAG 4
SANFTE
GRENZE

EINE SANFTE GRENZE SETZEN

Grenzen klingen hauptsächlich nach Einschränkung, Verzicht oder nach „ich darf nicht“. In Wahrheit sind gesunde Grenzen aber Entscheidungen, die dir Energie zurückgeben.

Viele Ausgaben entstehen nicht aus Lust, sondern aus Überforderung. Zu viele Entscheidungen, zu wenig Pause, zu wenig Klarheit. Eine Grenze kann hier Raum schaffen, ohne Druck aufzubauen.

Dein To-do:

Entscheide dich für eine Sache, die du diese Woche bewusst nicht kaufst. Es soll kein Verbot sein, sondern eine kurze Pause.

Zum Beispiel:

- Vielleicht merkst du, dass du aus Gewohnheit mehrmals die Woche Essen bestellst, weil es easy ist.
- Ein gutes Beispiel ist auch der Coffee to go und schnell sind mal 5-6 Euro weg.

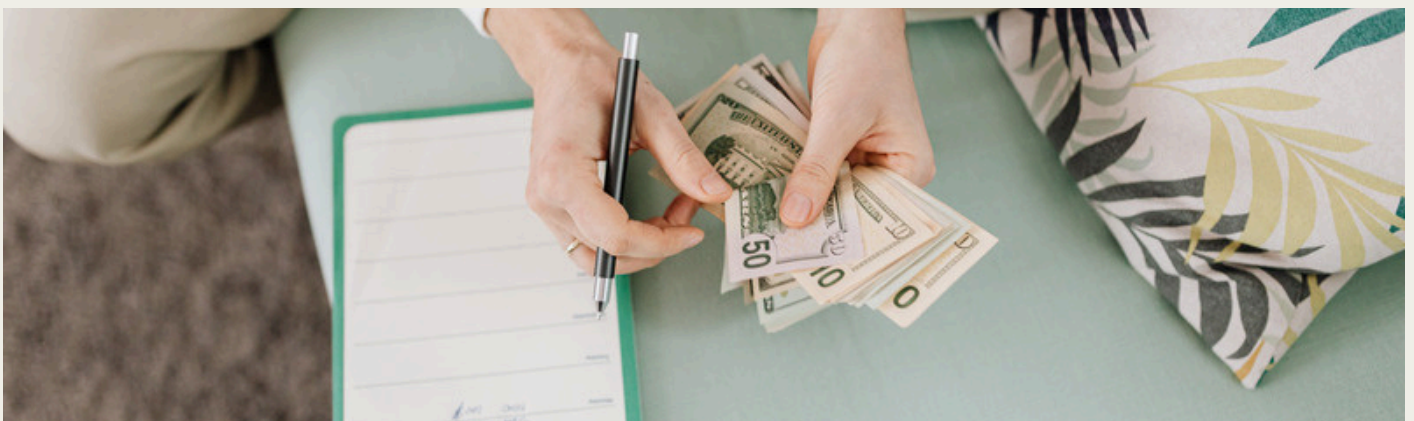
Wähle eine Ausgaben und setze hier eine Pause.



REFLEKTION:

- Was macht diese Entscheidung mit dir?
- Erzeugt es Widerstand in dir?
- Was passiert innerlich, wenn diese Ausgabe wegfällt?
- Entsteht Widerstand, oder überraschend Ruhe?

Beobachte dich ehrlich, denn sie ist aufschlussreicher als das eingesparte Geld.



TAG 5
GELD BEWUSST
UMLENKEN

GELD BEWUSST UMLENKEN

Geld verschwindet selten einfach. Es fließt dorthin, wo wir Entlastung, Sicherheit oder Kontrolle vermuten. Wenn wir dieses Fließen nicht bewusst gestalten, übernimmt die Gewohnheit. Heute geht es darum, deinem Geld eine neue Richtung zu geben.

Dein To-do:

- Plane einen kleinen Betrag für etwas ein, das dir langfristig gut tut. Es muss nichts spektakuläres sein und sollte sich stimmig für dich anfühlen.

Zum Beispiel:

Vielleicht entscheidest du dich, einen kleinen Betrag regelmäßig zur Seite zu legen, um dir mehr Sicherheit zu geben.

Vielleicht investierst du in Ordnung, um deinen Alltag ruhiger zu machen.

Oder du nutzt Geld gezielt, um Zeit zu gewinnen, statt noch mehr Dinge anzusammeln.

Wichtig ist nicht die Höhe des Betrags, sondern die Intention dahinter.



REFLEKTION:

- Wie fühlt es sich an, Geld nicht nur auszugeben, sondern gezielt einzusetzen?
- Geld darf entlasten, dich unterstützen, aber nicht ständig fordern.



TAG 6
DEIN
MINI-RITUAL

DEIN MINI RITUAL

Viele Menschen scheitern nicht am Budget selbst, sondern an der Erwartung, ständig alles im Blick haben zu müssen. Kontrolle kostet Energie, aber Rituale geben sie zurück.

Ein gutes Geldritual ist kein Termin zum Rechnen, sondern ein Moment zum Einordnen.

Dein To-do:

- Lege einen festen, kurzen Zeitpunkt pro Woche fest, an dem du dich bewusst mit deinem Geld beschäftigst. Fünf Minuten reichen. Mach dir ein Money Date und trage es im Kalender ein, mit Erinnerung, die aufpoppt.



Zum Beispiel:

Vielleicht setzt du dich sonntagabends mit einem Kaffee kurz hin und wirfst einen Blick auf deine Ausgaben.

Vielleicht verbindest du den Moment mit einer bestehenden Routine, etwa nach dem Wochenplan oder vor dem Kalender-Check.

Oder du nutzt eine fixe Erinnerung am Handy, die dich freundlich daran erinnert, kurz innezuhalten.

Wichtig ist nicht, was du tust, sondern dass es regelmäßig geschieht.

REFLEKTION:

Wie verändert sich dein Gefühl, wenn Geld einen festen, ruhigen Platz in deiner Woche bekommt?



TAG 7
DEIN
AHA-MOMENT

DEIN AHA-MOMENT

Was hat sich verändert?

Heute geht es nicht darum, etwas abzuhaken.

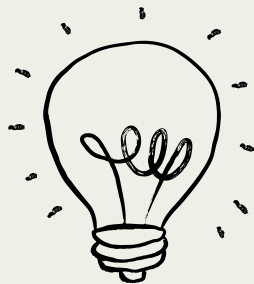
Es darum, zu verstehen, was du dir mehr ins Bewusstsein geholt hast..

In den letzten Tagen hast du hingeschaut, beobachtet und kleine Entscheidungen getroffen. Auch wenn sie unscheinbar wirkten, haben sie etwas in Bewegung gebracht.

Dein To-do:

Nimm dir Zeit und beantworte diese Fragen schriftlich:

- Was habe ich über mein Ausgabeverhalten verstanden?
- In welchen Momenten war ich überrascht?
- Was möchte ich aus diesen sieben Tagen mitnehmen?



Zum Beispiel:

Vielleicht hast du gemerkt, dass viele Ausgaben aus Erschöpfung oder Zeitmangel entstehen.

Vielleicht wurde dir klar, dass weniger Entscheidungen deinen Alltag spürbar erleichtern.

Oder du hast erkannt, dass das Budget für dich weniger mit Zahlen zu tun hat als mit Struktur und Ruhe.

REFLEKTION:

- Was wäre anders, wenn du genau dieses Aha ernst nimmst und in deinen Alltag integrierst?
- Was habe ich über mich gelernt?
- Wo war ich überrascht?
- Was möchte ich beibehalten?

Manchmal verändert ein Gedanke mehr als jede Zahl.



FAZIT
DEIN BUDGET
DEIN TEMPO

DEIN FAZIT

Dein Budget. Dein Tempo.

Dieser Reset ist kein Abschluss, sondern ein Anfang. Ein Moment, in dem du innegehalten hast, um ehrlich hinzuschauen, statt einfach weiterzumachen.

Du hast gesehen, wo du stehst, vielleicht Muster erkannt und dir selbst zugehört, ohne dich zu bewerten. Das allein ist mehr, als viele jemals tun.

Budget darf dich begleiten und Orientierung geben. Nicht antreiben und nicht bestrafen. Und du darfst deinen eigenen Weg gehen - in deinem Tempo und auf deine Art.

Wie es weitergehen kann:

Wenn dir dieser Reset gut getan hat, dann nimm dieses Gefühl mit in deinen Alltag. Mehr Struktur darf entstehen, ohne dass es eng wird. Mehr Ruhe darf bleiben, auch wenn sich nicht alles sofort verändert.

Dein Budget darf dich tragen und unterstützen, statt dich zu belasten oder unter Druck zu setzen. Schritt für Schritt, in deinem eigenen Tempo.

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast.

Well, Allora.

Eine Anregung für die nächsten Zeit

Bevor du kaufst, halte kurz inne und frage dich:

- Brauche ich das wirklich oder gefühlt nur gerade heute?
- Macht es mein Leben ruhiger?
- Passt es zu meinem aktuellen Lebensstil?
- Kann ich 24 Stunden warten?

NOTIZEN

A large rectangular box with a thin black border, containing 20 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side.

NOTIZEN

A large rectangular box with a thin black border, containing 20 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side.

©COPYRIGHT

Dieses eBook dient ausschließlich zu Informations- und Inspirationszwecken.

Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt, stellen jedoch keine Garantie für Vollständigkeit oder Richtigkeit dar.

Die Anwendung der beschriebenen Tipps, Methoden oder Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Der/die Autor/in übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, Verluste oder Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der Inhalte entstehen.

Alle Rechte vorbehalten.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des/der Autor/in dürfen keine Teile dieses eBooks vervielfältigt, weitergegeben oder in irgendeiner Form veröffentlicht werden.

Susanne

IMPRESSUM

Texte: © Copyright by Susanne Hüttner
Umschlaggestaltung: © Copyright by Susanne Hüttner
Verlag:
Susanne Hüttner
Latschkagasse 1 1090 Wien
info@wellallora.com

