

DEIN BONUS ZUM CALM MONEY RESET

Zwischen *den Fahren*

Dein altes Geldjahr loslassen und dich ruhig und klar auf 2027 ausrichten.

Mini-Workbook mit 2 Klopf-Audios

Geld-Gefühl

Angela See · geld-gefuehl.de

Schön, dass du da bist

Zwischen Weihnachten und Neujahr wird es oft ein bisschen stiller. Genau dieser Moment ist ideal, um dein Geldjahr loszulassen und dich ruhig auf das neue auszurichten.

Dafür bekommst du zwei Klopf-Audios:

1. **Loslassen:** In drei Klopfunden lässt du los, was dich in deinem Geldjahr Kraft gekostet hat.
2. **Ausrichtung auf 2027:** In drei Klopfunden richtest du dich ruhig und klar auf dein neues Geldjahr aus.

Dieses Mini-Workbook begleitet dich durch beide Audios. Du brauchst einen Stift, dein Handy und am besten Kopfhörer.

So gehst du vor

1. Kurzer Rückblick ausfüllen
2. Audio 1 hören und mitklopfen
3. Deinen Satz für 2027 aufschreiben
4. Audio 2 hören und mitklopfen
5. Deinen Vorsatz für 2027 festhalten

Digital oder auf Papier. Du kannst die Seiten ausdrucken oder am Tablet ausfüllen, zum Beispiel mit GoodNotes oder „Ausfüllen und unterschreiben“ in Adobe Acrobat. Die Audios startest du mit einem Tipp auf den Button oder, ausgedruckt, per QR-Code.

Wo die Klopfpunkte liegen, siehst du auf der Übersicht weiter hinten. Dort findest du auch beide Audios zum Mitlesen. Du kannst hier nichts falsch machen. Geh in deinem Tempo.

Dein kurzer Rückblick

Nimm dir ein paar Minuten und schau freundlich auf dein Geldjahr zurück. Stichworte reichen.

Was hat mir in diesem Geldjahr gutgetan?

BEISPIEL

Ich konnte die Autoreparatur bezahlen, ohne dass es eng wurde.

Was hat mich in diesem Geldjahr Kraft gekostet?

BEISPIEL

Die ständige Frage, ob mein Geld bis zum Monatsende reicht.

AUDIO 1

Loslassen

VOR DEM AUDIO

Was hat dich am meisten Kraft gekostet?

Schau auf deine Antwort von vorhin. Was davon spürst du gerade am deutlichsten? Schreib es in einem Satz auf.

Wie stark spürst du das gerade?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gar nicht

10 = sehr stark

AUDIO

Loslassen in drei Klopfrunden

Hinschauen, annehmen, loslassen. Ich spreche vor, du sprichst nach.

▶ Audio anhören

Am Handy oder Tablet: einfach auf den Button tippen.
Ausgedruckt: QR-Code mit der Handykamera scannen.



Wenn ein Satz nicht zu dir passt, sag ihn in deinen eigenen Worten. Wenn starke Gefühle hochkommen, darfst du jederzeit pausieren.

NACH DEM AUDIO

Wie stark spürst du es jetzt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gar nicht

10 = sehr stark

Was hat sich verändert?

AUDIO 2

Ausrichtung auf 2027

VOR DEM AUDIO

Dein Satz für 2027

Wie möchtest du dich 2027 mit Geld fühlen? Schreib es als Satz in der Gegenwart, so als wäre es schon wahr.

„2027 fühle ich mich mit Geld ...“

BEISPIEL

„2027 fühle ich mich mit Geld ruhig und klar.“

Wie stimmig fühlt sich dein Satz gerade an?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gar nicht

10 = völlig stimmig

AUDIO

Ausrichtung auf 2027

Offen werden, Ruhe und Klarheit, Vertrauen und Weite

▶ Audio anhören

Am Handy oder Tablet: einfach auf den Button tippen.

Ausgedruckt: QR-Code mit der Handykamera scannen.



NACH DEM AUDIO

Wie stimmig fühlt sich dein Satz jetzt an?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gar nicht 10 = völlig stimmig

Meine endgültige Version:

Schreib dir deinen Satz auch auf einen Zettel oder als Notiz ins Handy, damit er dir im neuen Jahr immer wieder begegnet.

ZUM SCHLUSS

Mein Vorsatz für 2027

Ein kleiner, freundlicher Vorsatz, der zu deinem Satz passt.

BEISPIEL

„Jeden Sonntagabend schaue ich fünf Minuten in meine Banking-App, mit einer Tasse Tee und ohne mich zu bewerten.“

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast

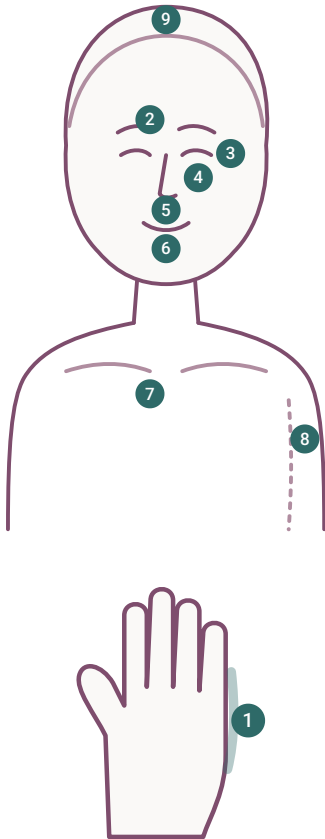
Beide Audios begleiten dich auch durch das neue Jahr. Hör sie dir wieder an, wenn dich Geld stresst oder wenn du dich neu ausrichten möchtest. Und deine Audio-Übungen aus dem Calm Money Reset hast du ja auch immer dabei.

*Alles Liebe für dein Geldjahr 2027,
Angela*

ÜBERSICHT

Die Klopfpunkte

Diese Seite kannst du dir ausdrucken und beim Klopfen neben dich legen.



- 1 Handkante**
die weiche Außenkante deiner Hand, unterhalb des kleinen Fingers. Hier sprichst du die Einstimmungssätze.
- 2 Augenbraue**
am Anfang der Augenbraue, nah an der Nasenwurzel
- 3 Seitlich am Auge**
auf dem Knochen neben dem äußeren Augenwinkel
- 4 Unter dem Auge**
auf dem Knochen unter dem Auge, etwa unter der Pupille
- 5 Unter der Nase**
zwischen Nase und Oberlippe
- 6 Kinn**
in der kleinen Mulde zwischen Unterlippe und Kinn
- 7 Schlüsselbein**
direkt unter dem Schlüsselbein, neben dem Brustbein
- 8 Unter dem Arm**
seitlich am Oberkörper, etwa eine Handbreit unter der Achsel
- 9 Scheitel**
oben in der Mitte deines Kopfes. Hier endet jede Runde.

So machst du es dir angenehm

- Klopfe mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger, sanft und gleichmäßig.
- An jedem Punkt etwa 5 bis 7 Mal. Mitzählen musst du nicht.
- Ob rechte oder linke Seite, ist egal. Du musst den Punkt auch nicht exakt treffen.
- Klopfe so fest, wie es sich gut anfühlt. Laut oder leise sprechen, beides funktioniert.
- Ab der zweiten Runde startest du direkt an der Augenbraue, ohne Handkante.

EFT ist eine Methode zur Selbsthilfe. Sie ist kein Heilversprechen und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Begleitung. Wenn starke Gefühle hochkommen, darfst du jederzeit pausieren.

Loslassen in drei Runden

Hier kannst du das Audio mitlesen, einzelne Sätze wiederholen und sie in deinen eigenen Worten sprechen.

Einstieg

Schön, dass du wieder da bist. Setz dich noch einmal ein bisschen bequemer hin und leg dir das Workbook mit den Klopfpunkten bereit.

Denk jetzt einmal an dein Geldjahr, an das, was dich Kraft gekostet hat. Vielleicht eine Ausgabe, die dich geärgert hat. Vielleicht die ständige Sorge, ob es sich ausgeht, ob es reicht, ob alles passt. Oder auch das Gefühl, beim Geld immer funktionieren zu müssen.

Such dir das heraus, was sich jetzt gerade am deutlichsten zeigt. Spür einmal hin: Wo in deinem Körper sitzt dieses Gefühl? Im Bauch, in der Brust, in den Schultern oder an einer ganz anderen Stelle?

Wie stark ist dieses Gefühl gerade, auf einer Skala von 0 bis 10? Wenn du die Zahl bestimmt hast, halte das Audio kurz an, notiere dir die Zahl in deinem Workbook und komm wieder zurück.

Willkommen zurück. Atme tief ein und aus. Schau noch einmal, ob du bequem sitzt. Dann starten wir mit der ersten Klopfrunde.

Klopf mit den Fingerspitzen der einen Hand seitlich auf die Handkante der anderen Hand, unterhalb des kleinen Fingers. Sprich mir einfach nach.

Runde 1: Hinschauen

HANDKANTE

„Auch wenn mich mein Geld in diesem Jahr so viel Kraft gekostet hat, nehme ich mich an, so wie ich bin.“

„Auch wenn ich das alles noch mit mir herumtrage, bin ich in Ordnung, so wie ich bin.“

„Auch wenn ein Teil von mir noch angespannt ist, darf ich jetzt freundlich mit mir sein.“

Augenbraue	„Das, was mich dieses Jahr beim Geld beschäftigt hat.“
Seitlich am Auge	„Rechnungen, Ausgaben, Pläne.“
Unter dem Auge	„Ich habe so viel im Kopf gehabt.“
Unter der Nase	„Und immer dieses Gefühl, alles im Griff haben zu müssen.“
Kinn	„Das hat mich Kraft gekostet.“

Schlüsselbein	„Und ich spüre es immer noch.“
Unter dem Arm	„Hier in meinem Körper, an dieser Stelle.“
Scheitel	„Ich darf jetzt einfach hinschauen.“

Runde 2: Annehmen

Augenbraue	„Ein Teil von mir ist noch angespannt.“
Seitlich am Auge	„Weil er so lange aufgepasst hat.“
Unter dem Auge	„Er wollte, dass nichts schiefgeht.“
Unter der Nase	„Mein Körper hat sein Bestes gegeben.“
Kinn	„Und ich auch.“
Schlüsselbein	„Ich habe dieses Jahr getragen, so gut ich konnte.“
Unter dem Arm	„Auch wenn nicht alles so lief, wie ich wollte.“
Scheitel	„Das darf jetzt so sein.“

Runde 3: Loslassen

Augenbraue	„Ich muss es nicht mit ins neue Jahr nehmen.“
Seitlich am Auge	„Ich darf die Anspannung hier in diesem alten Jahr lassen.“
Unter dem Auge	„Stück für Stück darf ich das hierlassen.“
Unter der Nase	„Und ich darf es in meinem Tempo hierlassen.“
Kinn	„Mein Körper darf jetzt entspannen.“
Schlüsselbein	„Mein Kopf darf jetzt ruhiger werden.“
Unter dem Arm	„Ich lasse los, was ich nicht mehr brauche.“
Scheitel	„Ich mache Platz für etwas Neues.“

Abschluss

Leg die Hände auf die Brust und atme noch einmal tief ein und aus.

Denk noch einmal an das, womit du begonnen hast. Wie stark ist das Gefühl jetzt noch, auf der Skala von 0 bis 10? Kreise die Zahl im Workbook ein und notiere dir, was sich verändert hat. Halte das Audio dafür

gern einen Moment an und komm zurück, wenn du bereit bist.

Egal, ob es ein Punkt ist oder mehrere: Du hast dir gerade Raum geschaffen. Und wenn dir noch Gedanken gekommen sind, was du zurücklassen möchtest, dann starte dieses Audio einfach noch einmal von vorn. So oft, wie du möchtest und wie es für dich nötig ist.

Und wenn du so weit bist, gehen wir im nächsten Audio gemeinsam mit dem Blick nach vorn in das neue Jahr 2027.

Ausrichtung auf 2027

Hier kannst du das Audio mitlesen. Sprich die Sätze gern genau so oder in deinen eigenen Worten, so dass sie sich für dich stimmig anfühlen.

Einstieg

Schön, dass du da bist. Du hast gerade dein altes Jahr losgelassen und das, was dich in diesem Jahr Kraft gekostet hat. Jetzt ist definitiv Platz für etwas Neues.

Nimm deinen Satz für 2027, den du dir im Workbook gerade erarbeitet hast. Lies ihn einmal laut für dich. Wie stimmig fühlt er sich gerade an, auf einer Skala von 0 bis 10? Es ist absolut okay, wenn die Zahl noch klein ist. Genau deswegen klopfen wir jetzt.

Diesmal ist die Reihenfolge umgekehrt: Wir klopfen nicht von einem hohen Wert nach unten, sondern wir klopfen die positive Energie nach oben. Sie darf mehr werden.

Setz dich noch etwas bequemer hin. Atme tief ein und aus. Dann legen wir los.

Runde 1: Offen werden

HANDKANTE

„Auch wenn ich noch nicht genau weiß, wie 2027 wird, bin ich offen für ein ruhigeres Geldjahr.“

„Auch wenn sich mein Satz für 2027 noch ein bisschen fremd anfühlt, darf ich ihn ausprobieren.“

„Auch wenn ein Teil von mir noch zweifelt, nehme ich mich an, so wie ich bin.“

Augenbraue	„Ein neues Jahr liegt vor mir.“
Seitlich am Auge	„Ich weiß noch nicht alles darüber.“
Unter dem Auge	„Und das ist in Ordnung.“
Unter der Nase	„Ich muss auch nicht alles planen.“
Kinn	„Ich darf einfach offen sein.“
Schlüsselbein	„Offen für mehr Ruhe mit meinem Geld.“
Unter dem Arm	„Offen für ein gutes Gefühl.“
Scheitel	„Ich bin bereit für mein neues Geldjahr.“

Runde 2: Ruhe und Klarheit

Augenbraue	„Ich darf mit Ruhe auf mein Geld schauen.“
Seitlich am Auge	„Auch wenn eine Rechnung kommt, die ich nicht erwartet habe.“
Unter dem Auge	„Ich darf ruhig bleiben.“
Unter der Nase	„Ich sehe klar, was gerade wichtig ist.“
Kinn	„Ich entscheide in meinem Tempo.“
Schlüsselbein	„Mein Körper darf sich bei Geld sicher fühlen.“
Unter dem Arm	„Ruhe und Klarheit gehören jetzt zu mir.“
Scheitel	„Ich bin ruhig und klar mit meinem Geld.“

Bevor wir zur letzten Runde gehen, stell dir einen Moment vor: Es ist Dezember 2027. Du schaust zurück auf dein Geldjahr. Was spürst du? Vielleicht Erleichterung, vielleicht Stolz, vielleicht einfach Ruhe. Nimm wahr, was auftaucht.

Runde 3: Vertrauen und Weite

Augenbraue	„Ich vertraue mir.“
Seitlich am Auge	„Ich habe schon so viel geschafft.“
Unter dem Auge	„Ich gehe einen kleinen Schritt nach dem anderen.“
Unter der Nase	„Und jeder Schritt zählt.“
Kinn	„Geld darf mir auch Freude machen.“
Schlüsselbein	„In mir ist Weite und Raum.“
Unter dem Arm	„Ich freue mich auf mein neues Geldjahr, auf das Jahr 2027.“
Scheitel	„Ich vertraue mir mit meinem Geld.“

Abschluss

Leg jetzt die Hände auf die Brust. Atme noch einmal tief ein und aus.

Lies deinen Satz für 2027 noch einmal, gern auch laut. Nimm wahr, wie wahr er sich jetzt anfühlt, auf einer Skala von 0 bis 10, und kreise die neue Zahl in deinem Workbook ein.

Wenn du magst, passe deinen Satz an dieser Stelle noch einmal an, so dass er sich ganz nach dir anfühlt. So, dass du ihn glauben kannst und dich über ihn freust.

Dieser Satz begleitet dich jetzt in dein Jahr 2027. Vielleicht schreibst du ihn dir irgendwo auf, wo er dir immer wieder begegnet: auf die Titelseite deines Budgetplaners oder als Notiz in deinem Handy. Erinnere dich immer wieder daran.

Und wie beim Audio zuvor: Du kannst jederzeit zu diesem Audio zurückkehren, wenn du dich neu ausrichten möchtest oder merkst, dass du ein bisschen aus der Spur gerätst.

Und jetzt machen wir im Workbook weiter, mit deinen Vorsätzen für 2027.