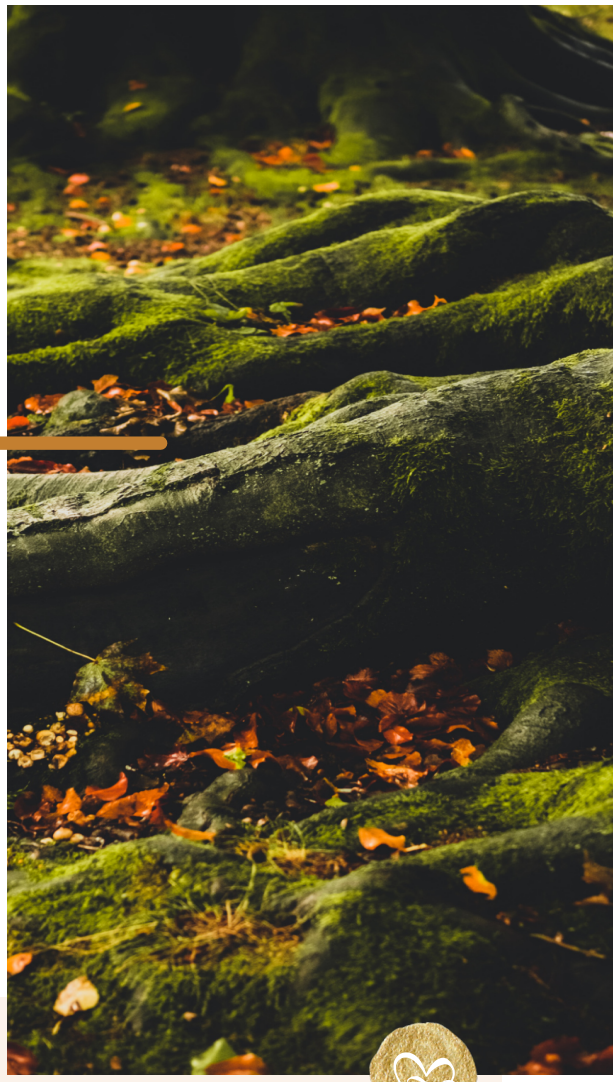
Woche 1

Grundsteine

Herzlich Willkommen zum Abenteuer Geld, Wert und Selbstwert! Diese Woche schaffst du die Basis deiner Reise.



- Die 8 Motivatoren im Geld
  Deine Geld-Vision
- Der Money:Mind:Mastery Kreis
  Dein Geld-Kompass
- Der Money:Mind:Body Scan
  Dein Geld-Anker

Extra: Geld & Wert Fragebogen

Die 8 Motivatoren für Geld & Wert

Warum bist du hier? Wahrscheinlich hast du in letzter Zeit oft über Geld nachgedacht - sonst wärst du nicht hier! Schauen wir doch mal, was dahinter steckt!

Es gibt acht verschiedene Motivationen, sich mit dem Thema Geld & Wert auseinander zu setzen. Unterstreiche die Punkte, die dich ansprechen:

ORDNUNG

Überblick, Struktur, Effizienz ☯ Chaos, Festhalten, Unwirksamkeit

SELBST-ERMÄCHTIGUNG

Entscheidungsmacht, Wissbegierde, Mut ☯ Hilflosigkeit, Opferhaltung, Abhängigkeit

SELBST-ERKENNTNIS

Aufarbeitung, Wahres Ich, eigene Werte ☯ Ablenkung, Projektion, Verwirrung

FREIHEIT

Möglichkeiten, Raum, Selbstverwirklichung ☯ Workaholic, Vernachlässigung, Autoritätskonflikt

SICHERHEIT

Gelassenheit, Entspannung, Geborgenheit ☯ Materialismus, Kontrolle, Geiz

ERFOLG

Anerkennung, Sichtbarkeit, Einfluss ☯ Fremd-Definition, Verstecken, Neid

SPIRITUALITÄT

Höhere Werte, Verbundenheit, Sinn ☯ Fehlende Erdung, Scham/Schuld, Extremismus

HOFFNUNG

Heilung, Optimismus, Geduld ☯ Perspektivenlosigkeit, Negativität, Ungeduld

Der money:mind:mastery Kreis

Geld & Wert Coaching ist ein systemischer Ansatz. Das bedeutet, dass es dich nicht nur als Individuum, sondern auch als Teil eines Systems betrachtet. Weil in einem System alles mit allem zusammenhängt, genügt oft ein einziger gut gesetzter Impuls, um das Räderwerk wieder in Bewegung zu bringen. Du brauchst dich also nur auf *eine* Baustelle zu konzentrieren, statt auf 100. Elegant, nicht wahr?

In dieser Woche wirst du dich mit einem Tool vertraut machen, das dich ein Leben lang begleiten kann: Den *money:mind:mastery Kreis*. Verinnerliche ihn, denn er ist eines der genialsten Werkzeuge um herauszufinden, wo es wirklich hakt und wo du ansetzen kannst.

"ICH komme ins TUN. Mein TUN fließt ins WIR.
Das WIR unterstützt mich, z.B.mit GELD. Dieses GELD fließt zurück zum ICH.

DIE INNEREN WERTE

Im Inneren Kreis findest du die inneren Werte jeder Position. Für jeden Bereich existiert eine eigene Formel, an der du dich orientieren kannst, um mehr Balance und Klarheit zu erlangen. Im Laufe des Kurses werden wir uns in jede dieser vier Formeln vertiefen.

ICH: Deine inneren Werte ergeben sich aus Körper, Geist und Seele:

Dein *Körper* hat universelle und individuelle Bedürfnisse. Dein *Geist* besteht aus Inhalt und Qualität deiner Gedanken und Gefühle. Deine *Seele* beseelt dich mit Lebensfreude, Sinn und höheren Werten.

TUN: Der Wert des Tuns ergibt sich aus Arbeit (Machen) und Geist (Fähigkeiten, Zeitgeist).

WIR: Die innere Wert einer Beziehung ergibt sich aus Anknüpfungspunkten und Ehrlichkeit.

GELD: Der innere Wert einer Geldsumme ergibt sich aus Nutzen einer Dienstleistung/eines Produkts und Liebe (die Freude oder Schönheit, die uns eine erworbene Sache schenkt).

TIPP: Schreibe die Positionen auf Post-Its und lege sie auf dem Boden aus. Jetzt kannst du den Kreis abwandern und beobachten, was du in den 4 Bereichen wahrnimmst.

DAS ZENTRUM DES KREISES

Hier ist dein Erfahrungsschatz rund um Geld. Erfahrungen prägen sich mehr oder weniger stark ein. Prägungen werden zu Glaubensmustern. Glaubensmuster prägen dein Verhalten.

Das Innere des Kreises kann frei und durchlässig sein, oder wie ein Störfeld. Wenn du zu neuen Glaubensmustern kommen möchtest, verändere gezielt dein Verhalten, um neue Erfahrungen zu machen, die zu neuen Glaubenssätzen führen.

Der money:mind:body Scan

"Du willst aufs nächste Level? Dann brauchst du diese zwei Voraussetzungen: Erstens die Bereitschaft, in Stille zu gehen um deiner Seele zu lauschen und zweitens die Bereitschaft, dich sehr unwohl zu fühlen."

- Barbara Huson (geb. Stanny)

WAS DIE ÜBUNG BEWIRKT

Die Übung der ersten Woche überrascht dich vielleicht, denn sie hat scheinbar nichts mit Geld zu tun, sondern "nur" mit deinem Ich. Wie du im money:mind:balance Kreis siehst, bist du aber Ausgangs- und Endpunkt des Kreislaufs. Wie du in den (Geld-)Wald hineinrufst, so ruft es zurück!

Übe diesen Scan regelmäßig und besonders in Geld-Situationen. Vielen von uns steckt Geld wörtlich in den Knochen und löst massive körperliche Stress-Reaktionen aus. Diese einfache Übung aus der somatischen Finanz-Therapie signalisiert Körper, Geist und Seele, dass sie sicher sind.

Sie hilft dir außerdem, geistige Narben (*yoga: kleshas)* in Aktion zu erkennen und zu neutralisieren.

Setz dich bequem hin. *Atme 3 mal den Reinigungsatem:*

*Durch die Nase ein ... den Mund aus ... **Körper** landet auf deinem Sessel.*
*Durch die Nase ein ... den Mund aus ... **Geist & Gefühle** landen im Körper.*
*Durch die Nase ein ... den Mund aus ... **Seele landet** im Herzen.*

Körper: *Spür deine Kleidung und die Unterlage auf der du sitzt. Riech die Luft um dich herum. Wie fühlt sich das Atmen gerade an? Was ist die deutlichste körperliche Empfindung im Moment? Leg deine Aufmerksamkeit freundlich auf die Empfindung und taste sie ab.*

Geist: *Welche Emotionen und Gedanken nimmst du gerade wahr? Kannst du die körperlichen Empfindungen sprechen lassen und einfach ohne Wertung zuhören, was sie erzählen?*

Lass deine Aufmerksamkeit interessiert und offen durch deinen Geist gleiten. Gibt es eine (finanzielle) Situation, die dich gerade stresst? Fühle, wie dein Körper auf den Geist reagiert. Kannst du den Ausgangspunkt finden: Den ersten Gedanken, der den Stress ausgelöst hat?

Seele: *Allmählich gleite eine Ebene tiefer in die Wahrnehmung deiner Seele. Lege deine Hände ans Herz oder eine andere Stelle, die du mit inniger Verbundenheit assoziierst. Fühle deinen feinstofflichen Puls, Mitgefühl, Präsenz und eine Prise Humor.*

Atme mit der Gegenwart deiner Seele. Kannst du ihre Stimme hören? Wie sieht sie die Sache?

Schließe ab mit drei Atemzügen: *Einen für den Körper, einen für den Geist, einen für die Seele.*