Geld&Wert Fragebogen

Bist du bereit, den Geld-Fokus für deine momentane Lebensphase zu finden? Um Ziele zu entdecken, die wirklich zu uns passen, gibt es im Yoga den Begriff„Sankalpa“. Er bedeutet so viel wie Entschluss, authentisches Ziel und innere Ausrichtung. Dein Sankalpa ist vor allem ein Lebensgefühl und bereits ein Teil von dir. Gestatte dir, wirklich zu wollen, was du eben willst.

Nimm dir Zeit, über die folgenden Fragen nachzudenken. Lass sie wirken.

SCHRITT 1: WO STEHE ICH?

Das ist mein Bezug zu

Verdienen	*Ausgeben*	*Sparen*	*Schenken*	*Ausborgen*

Diese Fragen beschäftigen mich gerade zu Geld:

Geld ist für mich *(nenne drei Begriffe, frei von der Leber weg)*:

So stehe ich gerade zu mir; so denke ich über mich z.B. in Bezug auf meine:

Talente	*Gesundheit*	*Zeiteinteilung*	*Wünsche & Ziele*	*Arbeit & Werte*

Diese Fragen beschäftigen mich zum Selbstwert:

Selbstwert ist für mich *(nenne 3 Begriffe):*

SCHRITT 2: WAS MÖCHTE ICH?

Erinnere dich an die 8 Motivatoren. Welche 2-3 davon sprechen dich tief an? Unterstreiche sie.

Ordnung

Selbstermächtigung

Selbsterkenntnis

Freiheit

Sicherheit

Erfolg

Spiritualität

Hoffnung

Betrachte nun all deine Notizen, als wärst du ein/e Unbekannte/r:

Welche Themen wiederholen sich? Was braucht dieser Mensch wirklich? Wonach sehnt sich dieser Mensch?

Stell dir vor, du hast diese Wünsche & Ziele erreicht: Was ist dein Lebensgefühl? Wie gestaltest du deine Tage? Was hat Wert in deinem Leben? Was ist Reichtum für dich?

SCHRITT 3: FORMULIERE DEIN ZIEL

Greif nach den Sternen. Trau dich, ein Ziel zu formulieren, das ein bisschen verwegen ist.

Achte auf das Lebensgefühl. Wie würdest du dich verhalten, wenn deine Geldsorgen jetzt gelöst wären? Z.B: *"Ich blühe in meinen kreativen Projekten auf."* oder *"Ich bin ganz präsent mit meinen Kindern."*

Fasse dein Ziel in etwa 3 einfachen Sätzen zusammen. Wähle jetzt-zentriere und positive Sprache (kein nicht/nie etc.). Verwende Worte wie „Ich tue, fühle, bin, weiß , liebe..."

Verzichte auf Allgemeinplätze. Wähle Worte, die dir etwas bedeuten, du solltest sie „g'spian".

Dein Ziel ist wie ein inneres Einrasten. Du merkst, dass es schon jetzt innerlich wahr ist.

Datum: Unterschrift: