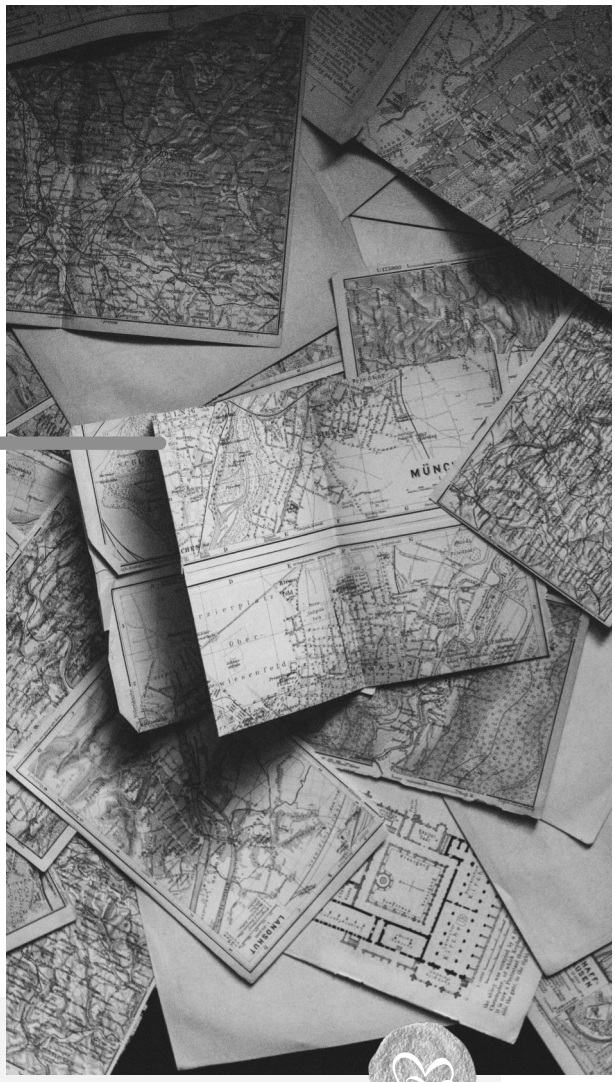
Woche 5

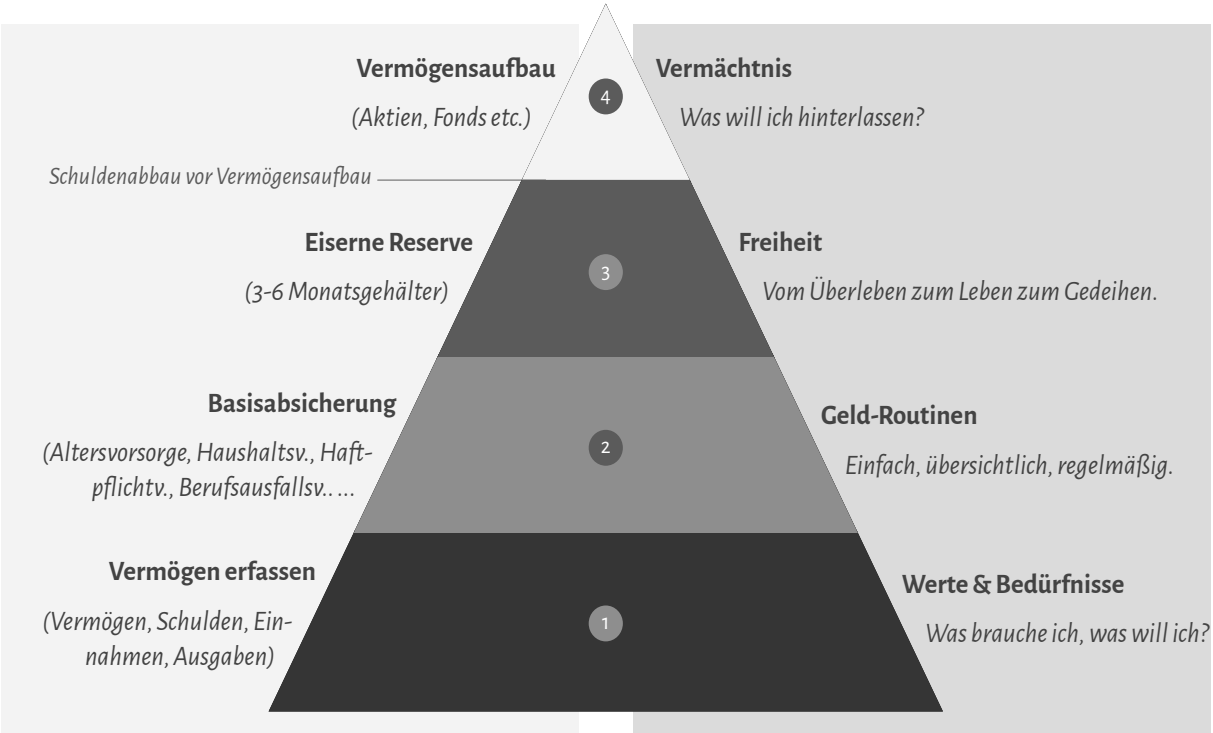
Orientierung

Diese Woche verschaffst du dir einen Überblick über deinen finanziellen Standort. Damit du weißt, wo du stehst, wohin es geht und was du brauchst.



- Die Pyramide der Geld-Prioritäten
  Basis bis Vermögen
- Standortbestimmung
  Einnahmen & Ausgaben
- Deine Geld-Jahreszeiten
  Basic, bequem,ultimativ

Standortbestimmung



SCHRITT 1 IM AUSSEN: VERMÖGEN ERFASSEN

Notiere dir in jeder der 5 Kategorien, welche Posten für dich relevant sind. Rechne dir alles extra zusammen und notiere es in der Übersicht.

Mach auch eine Liste deines inneren Vermögens! Welche Talente und Fähigkeiten hast du?

Vermögen	Schulden	Reinvermögen	Einnahmen	Ausgaben
Mobiler und immobiler Besitz, sowie persönliches Vermögen	*Kredite und Privatkredite, Ausgeborgtes etc.*	*Vermögen - Schulden = Nettovermögen*	*Alle Einnahmen (siehe nächste Seiten)*	*Alle Ausgaben (siehe nächste Seite)*
_____	_____	_____	_____	_____

GEDANKEN FÜR WEISE VERWALTERINNEN

Vermögen besteht zum Beispiel aus Konten, Sparbüchern, Immobilien, Fahrzeugen und Grund, Mobiliar, unbezahlten Honorarnoten, intellektuellem Besitz (Patente etc.). Außerdem zählen dazu deine angeborenen Talente und erworbenen Fähigkeiten, Ideen und körperliche/mentale Gesundheit. Stell dir vor, du würdest dein gesamtes materielles Vermögen verlieren: Mit innerem Vermögen kannst du es wieder aufbauen.

Schulden gelten gemeinhin als schlecht - immerhin ist das Wort "Schuld" nicht besonders erfreulich. Es gibt aber auch eine positivere Sicht auf deine Schulden: Beschäftige dich damit, welches Vermögen in Form von Wissen, Erfahrung und Möglichkeiten du dir damit aufgebaut hast. Tipps zum Schuldenabbau findest du in Woche 6.

Reinvermögen sind deine Vermögenswerte abzüglich der Schulden. Verwechsle diese Zahl niemals mit deinem persönlichen Wert!

Einnahmen sind nicht automatisch "gut", *Ausgaben* sind nicht automatisch "schlecht". Betrachte sie als zwei Seiten der Medaille, mit denen du die unterstützende und bereichernde Energie des Geldes erleben kannst. Sowohl als Empfangende/r, als auch als Gebende/r. So wie du deinen Einatem aus dem großen Lebensatem bekommst und dein Ausatem in den großen Lebensatem zurückkehrt, sind Einnahmen und Ausgaben ein Fluss von Ressourcen, die du mit dem Rest der Menschheit teilst.

SCHRITT 1 IM INNEN: EINNAHMEN, AUSGABEN UND DEINE WERTE

Das Geniale an Geld ist, dass du es für fast jedes materielle oder emotionale Bedürfnis eintauschen kannst. Doch nur du weißt, was für dich wertvoll ist und was *du* brauchst, um gut zu leben.

Eine Verbindung zwischen deinen Werten & deinem Geld zu schaffen, ist der erste Schritt zu Geld-Geschick. Er zeigt dir den sehr nützlichen Unterschied zwischen *Wollen* und *Brauchen*.

EINNAHMEN	***Meine Definition / Mein Kernwert***
Gehalt	
Selbstständigkeit	
Förderungen	
Geschenke	

AUSGABEN	***Meine Definition / Mein Kernwert***
Miete & BK	*Z.B.: Meine Oase*
Lebensmittel & Haushalt	*Z.B.: Wohlbefinden*
Kleidung & Schuhe	
Spaß (Restaurant, Unterhaltung, Abos...)	
Mobilität (Auto, Öffis, Rad...)	
Kommunikation (Internet, Telefonie)	
Lernen, Fortbildung	
Ziel	
Gesundheit (Behandlungen, Medikamente)	
Unvorhergesehenes	
Spenden	
Versicherungen (HH, Auto, Pension...)	
Anlagen, Sparen	
Steuern & Abgaben	
Rückzahlungen	
(Unternehmerische BK)	

Reflexion: Deine Definitionen helfen dir zu sehen, was du *brauchst* und *magst*. Die Formel für Geld-Wert ist: ***Wert einer Summe = Nutzen + Liebe.*** Gibt es eine Definition, die dich positiv überrascht, weil sie einen hohen Wert hat? Gibt es eine Ausgabe, die mit wenig Wert, wenig Nutzen und Liebe, verbunden ist? Wie könntest du diese „wertarmen" Ausgaben verschlanken?

Geld-Jahreszeiten

Eine gute Beziehung zu Geld zeigt sich auch in deiner Resilienz und Anpassungsfähigkeit.

So wie ein gesunder Obstbaum im Winter ganz karg ist und im Sommer voller Früchte steht, hat auch deine Geld-Gesundheit damit zu tun, dass du dich in Harmonie zu den Jahreszeiten des Geldes verhältst. Das setzt voraus, dass du deine Grundbedürfnisse, Wünsche und Visionen kennst:

Basic - Was ich brauche, um zu leben (Winter)

Betrachte alles, was du zum Leben brauchst, um zufrieden zu sein. Gehören dazu nur die Miete, ein Fahrrad und ein voller Kühlschrank? Oder brauchst du regelmäßige Kurztrips, ein spannendes Buch pro Monat oder genügend Geld, um einen Kredit zurückzuzahlen?

Bequem - Was ich möchte, um zu gedeihen (Frühling/Herbst)

Stell dir ein Leben auf dem nächsten Level vor: Es gibt etwas mehr Komfort und Luxus. Was ist auf diesem Level inkludiert? Fährst du öfter auf Urlaub oder gehst zur Massage? Hast du mehr Zeit zum Nichtstun? Spendest du regelmäßig?

Ultimativ - Mein Leben in Hülle und Fülle (Sommer)

Stell dir, dass du genügend Ressourcen hast, um aus dem Vollen zu schöpfen. Was gehört zum ultimativen Leben? Vielleicht ist das ein Jet-Set-Leben zwischen den Kontinenten. Oder ein einfacher, ruhiger Alltag in einer kleinen Wohnung?

Mal dir einen idealen Tag in deinem “basic”, “bequemen” und “ultimativen” Leben aus: Was tust du, wo bist du, mit wem umgibst du dich, … Wie viel kostet jeder dieser Lebensstile?

Schreib deine Antworten nieder, erzähl sie jemandem oder nimm sie als Sprachmemo auf.

Manchmal musst du dich durch einige fremde Vorstellungen oder Selbstzweifel graben, bis du in Kontakt mit deinen echten Wünschen kommst. Vergiss nicht, diese Arbeit mit einer großen Portion Humor und Geduld zu würzen!

To Do's & To Be's

Woche 5

Idealerweise hast du bis zum Ende der Woche einen guten Überblick über deine durchschnittlichen monatlichen Geldflüsse.

⋙ ⋘ markiert die Buddy-Übung

- ERFASSE ∅ EINNAHMEN UND AUSGABEN
  20-40 Min.
- BRAUCH ICH NICHT, MAG ICH NICHT
  Werde 1 Ausgabe los
- WAS SIND MEINE GELD-JAHRESZEITEN?
  Reflexion | ⋙ ⋘
-