

Woche 10

Zyklen des Geldes

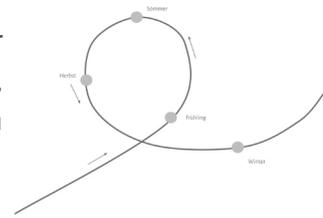
Diese Woche beschäftigst du dich mit den Zyklen und Phasen deiner Geld-Geschichte. Du lernst außerdem, was es für gute Geld-Entscheidungen braucht.



- DIE ENTWICKLUNGSSPIRALE**
_____ *Jahreszeiten des Geldes*
- GUTE GELD-ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN**
_____ *Tipps für Scheidewege*
- GELD-KOANS LÖSEN**
_____ *Tiefgehende Geldfragen*

Die Entwicklungsspirale & die 4 Jahreszeiten

Deine Geld-Beziehung entfaltet sich nicht linear, sondern entlang einer Spirale durch 4 universelle Phasen. Jede Phase hat ihre eigenen Gesetze, Chancen und Aufgaben. Inspiration, wie du *deine* Jahreszeiten gestalten kannst, findest du in Woche 5 (Übung: Basic, bequem, ultimativ).



FRÜHLING

Aufbruch, Neubeginn, Ideenfindung, Zuwachs, Austausch, Risikofreude

Die Visionen des Winters umsetzen, Neues wagen, 1-2 Prioritäten wählen und verfolgen, Netzwerken, Manifestation, investieren, umsetzen



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

SOMMER

Höhepunkt, sichtbare Früchte, Teamwork, Umsetzung, Sichtbarkeit, Magnetismus

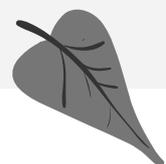
Leadership, führen, lenken, leiten, Marketing, Auftritte, Ressourcen/Geld/Wissen teilen und spenden, Projekte zur vollen Blüte bringen



HERBST

Ernte, Reife, Feier, Vollendung, Abschluss, Speicher, Entspannung, Rückzug

Projekte sauber abschließen, Feedback einholen, Speicher füllen, Ansparen, Feiern, Geld/Erkenntnisse/Ideen zur Seite legen



WINTER

Stille, Reflexion, Einkehr, Loslassen, Tiefpunkt, Reinigung, Rückbindung, Urkraft

Entspannen, Reflexion, Reduktion, Wertarbeit, Geld-Mustern auf den Grund gehen, Meditation, Inspiration in Natur/Kunst/Hobbies, sein, träumen



Gute Geld-Entscheidungen

🕒 KOSTEN

Was kostet es? Hast du das Geld? Wenn nicht, gibt es kreative Wege, um andere Kosten zu senken?

🕒 ZEITPUNKT

Denkst du schon lange über den Kauf nach, oder ist er spontan? Passt er zu deinen Prioritäten?

🕒 WERTE

Wie deckt sich der Kauf mit deinen Werten? Spielen Nutzen und Liebe zusammen? Wie würde dieser Kauf dein Leben verbessern?

🕒 VERDECKTE KOSTEN

Welche Konsequenzen hätte es, diesen Kauf NICHT zu tätigen? Wenn du dich FÜR den Kauf entscheidest: Bist du bereit, die versteckten Kosten zu zahlen, in Form von Zeit, Platz & Pflege?

🕒 ABSICHT

Welche Absicht steckt hinter dem Kauf? Wurzelt der Impuls in Selbstliebe?

HALT!

Hunger: Bin ich hungrig?

Alleinsein: Bin ich einsam?

Laune: Bin ich wütend, traurig, irritiert?

Tageszeit: Bin ich müde?

Wenn du auf eine dieser Fragen mit Ja antwortest, verschiebe deine Entscheidung. Oder ziehe dich kurz zurück und mach einen *money_mind_body Scan* (z.B. auf der Toilette oder beim Spaziergang).

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: Leg deine Aufmerksamkeit für einige Augenblicke ganz auf das, was du mit den Sinnen wahrnimmst. Spür deine Kleidung. Riech die Luft um dich herum. Höre deinen Atem.

Geist: Welche Emotionen und Gedanken sind gerade da? Welche Sorgen oder Glaubenssätze begleiten deine Entscheidung? Fühle, wie dein Körper auf den Geist reagiert.

Seele: Bitte deine Intuition, sich zu melden. Öffne dich für Mitgefühl, Präsenz und Humor. Was ist die Perspektive deiner Seele? Worum geht es? Was ist eine weise Entscheidung?

Schließe ab mit drei Atemzügen: Für Körper, Geist und Seele.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Geld-Koans lösen

Immer wieder kommen wir auf unserem Weg an Punkte, wo wir vor unlösbaren Rätseln stehen. Im Zen-Buddhismus gibt es für solche Momente den Begriff „Koan“. Ein Koan ist ein Rätsel, das der Lehrer dem Schüler zum Nachdenken gibt und das so paradox ist, dass es eigentlich nicht beantwortet werden kann.

Wenn du A wählst, fehlt dir B. Und ohne B kannst du A nicht machen. Ziel des Rätsels ist es, deinen „Geist zu sprengen“ und zu intuitiver Klarheit zu gelangen. Es geht um einen Quantensprung auf die nächste Ebene. Deshalb ist der erste Schritt, zu erkennen, dass du gerade vor einem Koan stehst. Und die Lösung bei einem Koan liegt **nicht im Entweder-Oder**, sondern im **Und**.

Koans sind Rätsel, die mit deiner Lebensaufgabe verbunden sind. Schenk ihnen Vertrauen und Zeit.

"Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein."

- Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter



1. Lebe/liebe deine Fragen

Es hilft, deine Lebensfragen zu formulieren. Sammle sie in deinem Geld-Notizbuch. Lebe deine Fragen. Geh mit ihnen spazieren, lass sie im Hinterkopf schwingen ... Die Antwort wird kommen.

2. Werde kreativ

Überlege dir möglichst viele verrückte, wahnsinnige, völlig abwegige Möglichkeiten, deine Frage zu lösen. Was würdest du tun, wenn's egal wäre? Weite dein Vorstellungsvermögen.

3. Beachte deine Zyklen

In welcher Jahreszeit bist du? Was sind die Regeln dieser Phase?

4. Sprich darüber

Unterhalte dich mit Freunden, Kolleginnen, Wildfremden ... Oft kommt die Antwort aus dem Mund eines anderen Menschen.

5. Sei geduldig

Unsere Gesellschaft gibt uns vor, dass es auf jedes erkannte Problem eine funktionelle Lösung gibt - und zwar sofort. Sie beachtet nicht, dass manche Lösungen gepflanzt werden, aber noch reifen und wachsen müssen. Ein Koan ist eine Lebensaufgabe. Er verändert nicht dein Leben. Er verändert vor allem DICH: dein Denken, Fühlen und Sein.

To Do's & To Be's

Woche 10

Beschäftige dich diese Woche mit den
Aufs & Abs deiner Geld-Zyklen. Wie
erlebst du die Jahreszeiten im Geld?
Vor welchen Fragen stehst du gerade?
»»«« markiert die Buddy-Übung.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

- TRACKE DEINE GELD ZYKLEN (BUSINESS)
_____ 10-30 Minuten
- PRÜFE EINE GELD-ENTSCHEIDUNG
_____ 10-30 Minuten
- GELD-GESPRÄCH: MEIN AKTUELLER KOAN
_____ 30+ Minuten (»»««)
-