

Frau & Finanzen

Geldbiographie und Glaubenssätze

Ute Regina Voß berät Privatpersonen und Unternehmen in den Bereichen persönliches, finanzielles und unternehmerisches Wachstum. Dentista verrät sie regelmäßig, wie diese wichtigen Themen erfolgreich angepackt werden können. In ihren Finanzkolumnen nimmt sie uns mit auf eine „Reise durch die Welt der Gefühle und der Finanzen“, da ihrer Meinung nach beides zusammengehört wie ein Paar Schuhe.

Dieses Mal geht es um „Geldbiographie und Glaubenssätze“ – zwei Themen, die fest miteinander verbunden sind.



Foto: S. Hofschlaeger / pixelio.de

Der Umgang mit dem lieben Geld

Wenn wir zu wenig Geld für unsere Arbeit verlangen, wenn wir um „des lieben Friedens willen“ für ein Darlehen des Partners bürgen oder einfach nicht aus den roten Zahlen herauskommen, dann macht es Sinn, sich mit der eigenen Geldbiographie und den damit verbundenen Glaubenssätzen zu befassen. Denn unsere Prägungen, Einstellungen und Wertvorstellungen sind eng mit unserer Lebensgeschichte verknüpft, sowohl bewusst als auch unbewusst. „Wir sind und bleiben kleine Leute“, „Wer zu Geld kommt ist ein Kapitalist und beutet andere Menschen aus“ oder „Über Geld spricht man nicht“ – all das sind Sätze, die wir früher von unseren Eltern, Großeltern oder Lehrern gehört haben. Dazu kommt der Umgang mit Geld: Wofür wurde Geld ausgegeben und wofür nicht? War immer genügend Geld im Haus, oder gab es am Monatsende nur noch Nudeln auf dem Teller? Wer war Zuhause der Finanzminister – die Mutter, der Vater?

Was verbinden Sie mit dem Thema Geld? Wie wichtig oder unwichtig ist es Ihnen? Halten Sie es krampfhaft fest oder zerrinnt es Ihnen ständig zwischen den Fingern? Sind Sie bescheiden wie das Veilchen im Moose oder so wie die stolze Rose: stark und mutig, schön und stachelig? Sehen Sie sich eher als Aschenputtel? Oder als das Sterntalerkind mit einer Schürze, in welche die Goldtaler regnen?

Sich mit der eigenen Geldbiographie und den persönlichen Glaubenssätzen zu befassen, kann durchaus unangenehm sein. Vielleicht kommen schmerzhaft Erinnerungen hoch oder es tauchen Gefühle von Versagen auf. Aber wenn Sie das Thema Geld endlich anpacken wollen, weil sie nachts durchschlafen möchten, keine Lust auf Armut im Alter haben und/oder endlich Ihr Leben ordnen wollen, dann lohnt es sich, mit voller Entschlusskraft durch den vielleicht dunklen Tunnel hindurchzugehen. Denn am Ende werden Sie reichlich belohnt: Sie werden souveräner und selbstbewusster mit Geld umgehen können. Sie haben Ihre

Finanzen besser oder gar fest im Griff. Agieren Sie selbst, anstatt fremdbestimmt zu sein. Vielleicht buchen Sie ein Coaching zum Thema Verhandlungstraining, kaufen sich eine Eigentumswohnung anstatt Miete zu zahlen, bauen sich mithilfe von offenen Investmentfonds ein Vermögen auf oder lassen die zehnte Handtasche einfach im Laden stehen.

Das „Drehbuch des Lebens“ neu schreiben

Als wir Kinder und Jugendliche waren, haben wir das glauben müssen, was uns unsere Eltern und Lehrer erzählt und vorgelebt haben. Mittlerweile sind wir erwachsen und können unser „Drehbuch des Lebens“ selbst neu schreiben. Setzen Sie sich mit dem Thema Geld auseinander: wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Arbeit, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen nicht angemessen entlohnt werden, wenn Sie finanziell selbst auf eigenen Beinen stehen wollen oder müssen, wenn Sie eine ausgewogene Balance



Gedanken einer Workshop-Teilnehmerin. (Quelle: Mandy Hörl)

zwischen Ausgaben und Sparen hinbe-kommen wollen. Der Anfang:

- Blockieren Sie sich „Wertvolle Zeit für mich“ in Ihrem Terminkalender und schließen Sie die Tür.
- Nehmen Sie sich Ihr Finanzer-folgs-Journal samt Lieblingsstift und schreiben Sie spontan auf, was Ihnen zum Thema „Meine persönliche Geld-geschichte“ einfällt. Achten Sie dabei weder auf Rechtschreibung noch auf Schönschrift, sondern lassen Sie die Gedanken einfach nur fließen.
- Notieren Sie schwarz auf weiß, was Sie sich ganz konkret für die Zukunft wünschen – und was Sie nicht mehr wollen!

Persönliche Glaubenssätze

Schreiben Sie Ihre Glaubenssätze zum Thema Geld auf und ändern Sie sie positiv um. Dazu ein paar Beispiele:

- **Negativer Glaubenssatz:** Geld stinkt!
Positiver Glaubenssatz: Geld ist neu-tral. Ich kann damit mir und anderen etwas Gutes tun.
- **Negativer Glaubenssatz:** Über Geld spricht man nicht.
Positiver Glaubenssatz: Sprich über Geld, dann wird es Dir auch folgen!
- **Negativer Glaubenssatz:** Wenn ich mehr Geld als mein Mann verdiene, haben wir Stress in der Beziehung.
Positiver Glaubenssatz: Wenn ich mehr Geld als mein Mann verdiene, wird es uns allen noch besser gehen.

Kleben Sie sich die neuen Glaubensätze an den Kleiderschrank und legen sie als Zettel in Ihre Geldbörse. Sprechen Sie sich die Sätze immer wieder laut vor. Und zwar solange, bis Sie sie auch innerlich angenommen haben und wirklich glauben! Am Anfang wird Ihnen das alles vielleicht merkwürdig vorkommen. Sie werden jedoch mit der Zeit immer muti-

ger und verändern Ihre Haltung, sowohl innerlich als auch äußerlich!

Zum Schluss lehnen Sie sich entspannt zurück und lassen Ihre Ergebnisse erst einmal sacken. Später tau-schen Sie sich dann vielleicht mit einer Freundin oder einem Freund darüber aus. Oder Sie lassen sich mit einem Coach für Finanzen auf dem nächsten Abschnitt Ihrer Lebensreise ein Stück begleiten.



Ute Regina Voß
frau&vermögen, Kiel
E-Mail: kontor@frau-und-vermoegen.de