

„Wertvoll denken, handeln, fühlen –
werde alltäglich ein Fan von Dir selbst!“

WERTVOLL KOLUMNE No. 03 © KARLA PAUL / MOKA MAGAZIN 2019

**Let's talk about Money –
die kleine Finanzchallenge
zur Wertsteigerung!**

Nimm Dir dafür Ruhe und Zeit, sei achtsam und liebevoll mit Dir und gehe es im Idealfall in einer Zeit & Umgebung emotionaler Stabilität und/oder mit Unterstützung von Freunden/Familie durch. Wenn Du merkst, dass Dich diese Aufgabe massiv überfordert oder Du schwerwiegende Probleme bei

der Auseinandersetzung mit Dir selbst hast, wende Dich bitte an eine/-n Therapeut_In oder anderweitige Hilfestellen. Nicht alles können wir allein durch unsere Willenskraft lösen, eine Unterstützung ist immer sinnvoll und manchmal notwendig. Diese Kolumne geht von einer durchschnittlichen Lebenssituation aus. Bitte denk immer daran: es geht nicht um Perfektion, sondern Evolution – jeder Schritt und jede positive Entwicklung zählt.



**Diese Challenge ist für einen Monat angelegt und
kann danach beliebig fortgeführt werden.**

**Es wird empfohlen, sich jeden Tag mindestens 15-30 Minuten
damit auseinanderzusetzen, um die Beschäftigung als
positive Angewohnheit anzutrainieren.**





WOCHE 1: Ermittlung der gegenwärtigen Finanzsituation

Erstelle eine Übersicht aller Einnahmen und Ausgaben, die Du aktuell monatlich und jährlich hast. Dazu gehören Kontoauszüge, Kreditkarten, Onlinekonten, Steuerrückzahlungen, Sonderausgaben für evtl. Notfälle, Versicherungsbeiträge, Vorsorgeprojekte und vieles mehr. Hierbei kann es helfen, wenn man all dies für das vergangene Jahr einmal durchgeht und sich ansieht, was davon auch jetzt wieder anfallen wird. Wer es für die Steuererklärung bereits versammelt hat, umso besser – wer nicht, könnte sich bei der Gelegenheit überlegen, ob dies zukünftig auch als Privatperson sinnvoll wäre. Ausserdem kann man das bessere, positive Finanzgefühl unterstützen, wenn man für mindestens 1-3 Monate ein Haushaltsbuch einführt. Dies ist entweder als einfaches Notizbuch möglich, es gibt aber inzwischen auch tolle Apps und Programme (hier bitte gleich auf unnötige Abomodelle achten).

- ▶ Auf welche Einnahmen kannst Du Dich regelmässig verlassen?
(Gehalt, Kindergeld, andere Vergünstigungen ...)
- ▶ Welche Sondereinnahmen treten unregelmässig auf?
(Schenkungen, Nebenjobs, kleinere Einnahmen durch Hobbies etc.)
- ▶ Welche Ausgaben sind regelmässig notwendig?
(Miete, Krankenkasse, Versicherungen, Schulgeld, Zinsen uvm.)
- ▶ Welche Ausgaben treten unregelmässig auf, sind aber erwartbar?
(Kleidung, Luxusgegenstände, Ersatz notwendiger Gegenstände wie Waschmaschine etc., Geschenke, mögliche Nachzahlungen ...)
- ▶ Wie viel Geld wird unkontrolliert in Bar oder per Karten ausgegeben?
- ▶ Wie viel Geld wird eigentlich unnötig ausgegeben
(nicht mehr notwendige Abos, überteuerte Versicherungen, falsche Berechnungen, veränderte Lebenslage ...)?
- ▶ Welche Einnahmen haben Steigerungspotential?
- ▶ Welche Finanzinformationen haben externe Anbieter wie z.B. die Schufa über meine Situation? Wie und wo werden sie weitergegeben?

Notiere Dir alles in einem extra angelegten Ordner oder Buch und sortiere Deine Unterlagen gleich so, dass es Dir die Organisation zukünftig leichter fällt und Du alles schnell wieder findest. Belohne Dich nach jeder „Arbeitsstunde“ und sei stolz, das Thema endlich erwachsen und zielstrebig angegangen zu sein. Frag Dich bei allen aufkommenden negativen Gefühlen, woher sie kommen und wie Du diese zukünftig verändern möchtest. Solltest Du Hilfe benötigen (Steuerberatung, Bankberatung, Schuldnerberatung oder schlicht freundschaftliche Unterstützung) – nimm sie Dir bitte! Dafür muss sich niemand schämen, gemeinsam ist alles lösbar und wir alle lernen jeden Tag!



WOCHE 2:

Ermittlung der zukünftigen Wunschsituation

Nachdem Du in Ruhe ermittelt hast, wie Deine gegenwärtige finanzielle Lage aussieht und wo Dein Geld hingehet, kannst Du die Veränderung angehen. Erstelle entweder allein oder mit professioneller Beratung einen Plan, was Du in den kommenden 6-12 Monaten angehen möchtest, welche Probleme gelöst werden müssen und wie Du finanziell in 10-50 Jahren dastehen möchtest.

- ▶ Wie viel Zeit möchtest/kannst Du zukünftig pro Woche auf Deine finanzielle Organisation verwenden?
- ▶ Wer kann bzw. muss Dir dabei helfen?
- ▶ Wie viel Geld planst Du für eine Veränderung der Lebensumstände ein (Kinder / Heirat/ Scheidung / wachsende Ansprüche / spätere Rentensituation)?
- ▶ Welche Informationen fehlen Dir für eine aktive Veränderung?
- ▶ Welche Wünsche würdest Du Dir gern noch erfüllen?
- ▶ Wie gehst Du mit Schulden um?
- ▶ Wie gehst Du mit einem Arbeitsplatzverlust um bzw. wie ermöglichst Du Dir regelmässige Beförderungen bzw. Gehaltswachstum?
- ▶ Wo und wie willst Du sparen?
- ▶ Wo und wie willst Du investieren?
- ▶ Wo und wie willst Du weitere Einnahmemöglichkeiten finden?

Diese und weitere Fragen bieten auch in Zukunft keine immerwährende Sicherheit. Aber je besser Du Deine Situation kennst, Dich auf Notfälle vorbereitet hast und Dir entsprechendes Wissen sowie Kontakte aneignest, um positive wie negative Veränderungen handhaben zu können, desto entspannter und optimistischer wirst Du auch zukünftig mit Geld und Wert umgehen. Es gibt viele Communities (z.B. Madame Money Penny), Vereine (Lohnsteuerverein, Mieterschutzbund, Verbraucherschutz etc.) und offizielle Stellen (Finanzamt, Förderstellen ...), die sinnvoll beraten können und je nach persönlicher Situation und Charakter konservativ oder risikoreich Austausch bieten.



WOCHE 3:

Aktive Veränderung - kurzfristig

Nun geht es in die aktive Veränderung, nachdem Du Deinen finanziellen Stand sowie zukünftige Ziele und Wünsche und Dir Wissen dazu angeeignet hast. Was kannst Du in den kommenden 3-6 Monaten verändern und aktiv angehen, um Deine finanzielle Situation zu verbessern?

- ▶ Welche Abos müssen verändert oder gekündigt werden?
- ▶ Wo kann ich neu verhandeln (egal ob Einnahmen oder Ausgaben)?
- ▶ Was sollte ich zukünftig sparen und wie?
(z.B. festes Budget für Bekleidung, Unterhaltung etc. einführen)
- ▶ Wo liegen Schwächen und was verleitet zu höheren Geldausgaben als notwendig
(z.B. Kartenzahlung statt Bargeld) und kann verändert werden?
- ▶ Welche Fähigkeiten, Erfahrungen, welche Hobbies könnten zu einem besseren Gehalt oder einem Nebenjob führen und was ist dafür notwendig?
- ▶ Welche Fähigkeiten/Kontakte/Angewohnheiten führen zu zu hohen Ausgaben und sollten zukünftig verändert oder unterbunden werden?
- ▶ Welches tote Kapital kann eigentlich genutzt und verkauft werden
(alte, volle Kartons im Keller mit dem Erbe der Großmutter, nicht genutzte Küchenmaschinen, nicht getragene Kleidung ...), bevor es an Wert verliert?
- ...

Je öfter Du Dich tatsächlich aktiv mit Finanzen auseinandersetzt, desto stärker verbindest Du Dich positiv damit. Notiere Dir gern extra alles, was Du bereits getan, was Du daraus gelernt und bereits gespart oder aber mehr verdient hast. Erkenne Deine Leistungen an und mach sie auch für Dich selbst sichtbar.



WOCHE 4:

Aktive Veränderung - langfristig

Inzwischen hast Du Deine Finanzen im Griff. Zwar gibt es wahrscheinlich noch offene Baustellen und vielleicht hast Du je nach vorheriger Lage weiterhin Unsicherheiten und viele Fragen, aber das ist normal und mit den Veränderungen entstehen auch neue Möglichkeiten, die wieder Entscheidungen benötigen. Jetzt ist es wichtig, dran zu bleiben und nicht nach anfänglicher Motivation wieder zu schludern. Viele Verbesserungen benötigen regelmässige Kontrolle (z.B. Gehalt, Versicherungskosten, Steuer etc.) sowie aktive Reaktion.

- ▶ **Such Dir auch für die Zukunft Partner, die Dich hierbei unterstützen** und regelmässig motivieren. Nimm Dir Vorbilder, bilde Dich weiter und belohne Dich für positive Entwicklungen und Angewohnheiten.

- ▶ **Konfrontiere Dich auch weiterhin mit unangenehmen Emotionen oder Bereichen,** wenn sie dauerhaft negative Folgen haben. Trainiere die Disziplin, dies auszuhalten und an Dir zu arbeiten – finde im Idealfall dafür positive Belohnungen oder Begleitungen.

- ▶ **Wenn manche Bereiche stagnieren,** das für Dich aber völlig in Ordnung ist und Du Deine Ziele bzw. Werte woanders siehst, vergleiche Dich nicht weiter mit den Orientierungen oder angeblichen Möglichkeiten anderer Menschen.

Vielleicht hilft Dir eine wöchentliche oder monatliche To-Do-Liste mit Ordnerstruktur, evtl. passt zu Dir besser eine Assistenz, die dies für Dich erledigt oder aber Du findest für Deine berufliche und charakterliche Situation andere Lösungen. **Lass Dich hier ruhig immer wieder inspirieren, sprich darüber, fordere Hilfe und Verbesserungen ein und erstelle die für Dich ideale Arbeitsweise.** Verändere Deine Budgets je nach Lebenssituation und gib Dein Wissen auch an die weiter, die Dir wichtig sind.

Viel Erfolg!

BEI FRAGEN: Karla.Paul@Buchkolumne.de