

Money Mindset Workbook

Was bedeutet Money Mindset?

Das Money Mindset beschreibt deine Einstellung zu Geld. Die Art und Weise, wie du über Geld denkst, beeinflusst direkt deine Entscheidungen und deine Handlungen in Zusammenhang mit Geld. Wenn du eine positive Einstellung zu Geld hast, sind die Chancen, dass du finanziell erfolgreich bist, sehr viel höher, wie wenn du eine negative Haltung zu Geld hast.

So kannst du dein Money Mindset verbessern

Das Verbessern deines Money Mindsets erfordert Zeit, viel Selbstreflexion und eine positive Gewohnheitsbildung. In einem ersten Schritt geht es darum, deine negativen Glaubenssätze zu erkennen. Das ist gar nicht so einfach, denn 90% unserer Glaubenssätze spielen sich in unserem Unterbewusstsein ab. Es geht zuerst also darum, diese 90% ins Bewusstsein zu befördern. Dafür braucht es viel Selbstreflexion. Die Fragen auf Seite 2 bis 6 helfen dir dabei, deine Einstellung zu Geld zu reflektieren.

In einem zweiten Schritt geht es darum, deine negativen Glaubenssätze zu überprüfen. Hier helfen Zahlen und Fakten, du musst also Recherchieren. Das ist eine super Gelegenheit, um dein Finanzwissen zu erweitern. Wie du dabei vorgehen kannst, findest du auf S. 7.

In einem dritten und letzten Schritt geht es darum, negative Glaubenssätze zu überwinden und durch positive zu ersetzen. Auf S. 8 findest du eine Anleitung dazu.

Zu guter letzt findest du am Ende dieses Workbook hilfreiche Inputs zum Thema "Finanzielle Ziele". Sich selber finanzielle Ziele zu setzen ist wichtig, denn Ziele lösen Motivation aus und Motivation brauchen wir, um in die Handlung zu kommen.

Schritt 1

Erkenne deine Glaubenssätze über Geld! Beantworte dafür die folgenden Fragen und setze dich Schritt für Schritt mit deiner Einstellung über Geld auseinander.

Wie wurde in meiner Familie über Geld gesprochen?

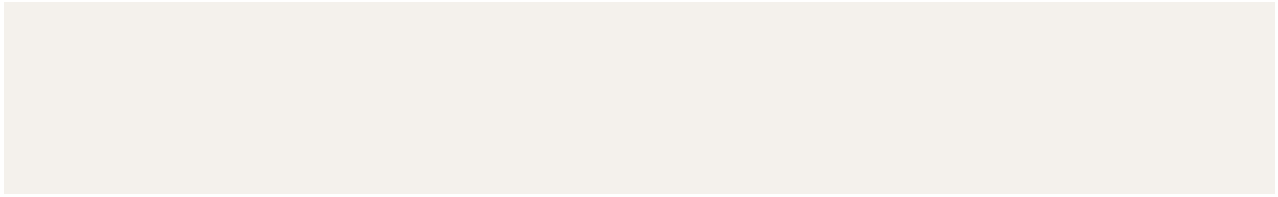
Welche Botschaften über Geld habe ich als Kind erhalten?

Inwiefern beeinflusst meine Kindheit meine Einstellung zum Thema Geld heute?

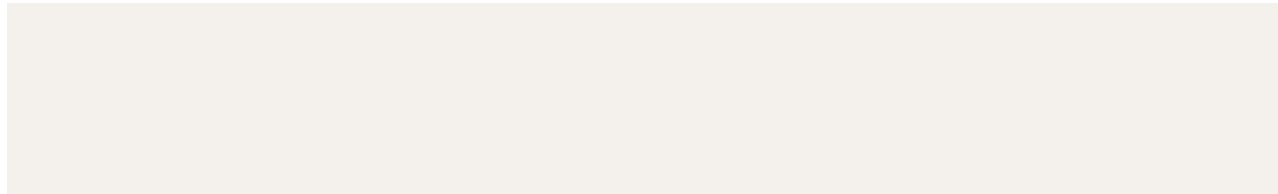
Was haben mir meine Eltern über Geld beigebracht?

Welche prägenden Erfahrungen habe ich mit Geld gemacht? Wie haben diese Erfahrungen mein aktuelles Money Mindset geformt?

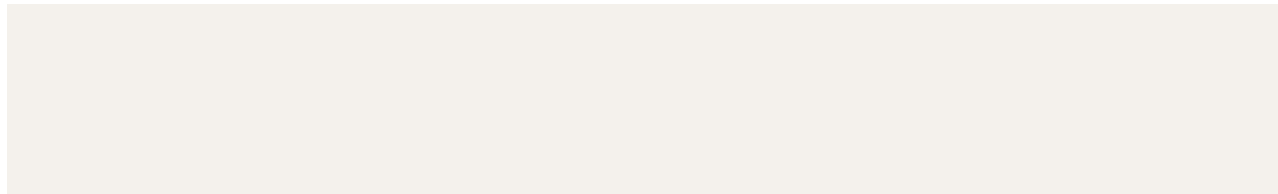
Bin ich mir bewusst, wie meine Vergangenheit meine finanziellen Entscheidungen beeinflusst?



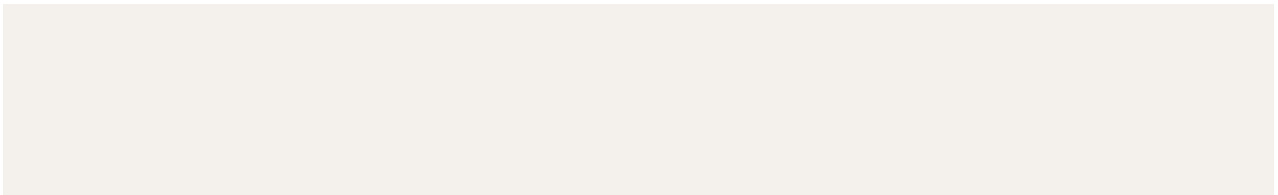
Habe ich Angst vor finanziellem Erfolg aus Sorge vor Neid oder Ablehnung?



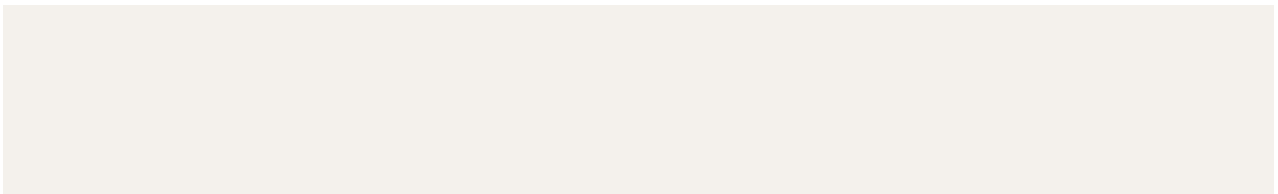
Was löst es in mir aus, wenn jemand doppelt so viel verdient wie ich?



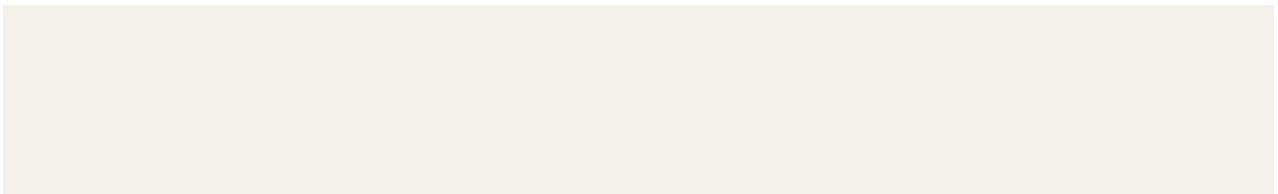
Wie denke ich über reiche Menschen?



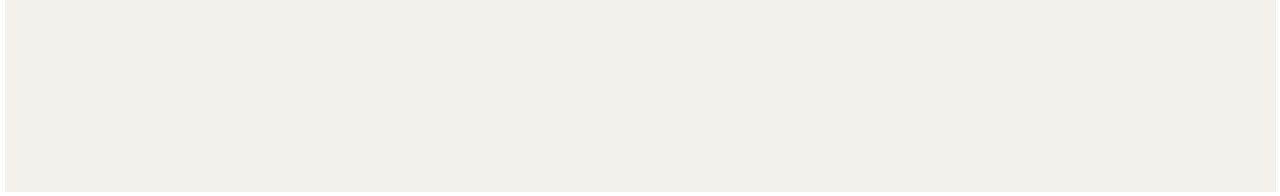
Bin ich zufrieden mit meinem Lohn?



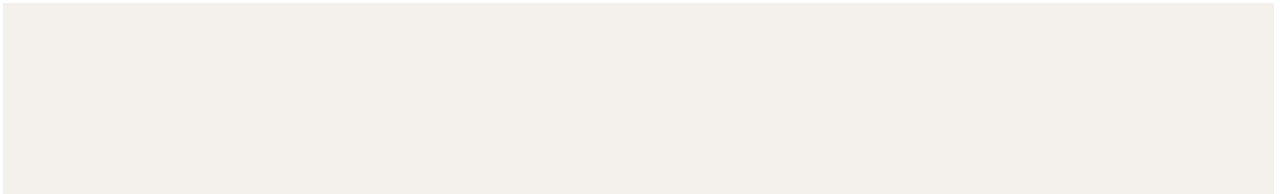
Wie viel Geld muss auf meinem Sparkonto sein, damit ich mich finanziell sicher fühle?



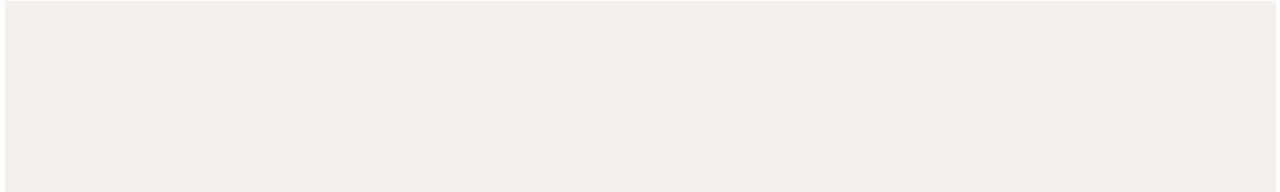
Was wäre in meinem Leben anders, wenn Geld keine Rolle spielen würde?



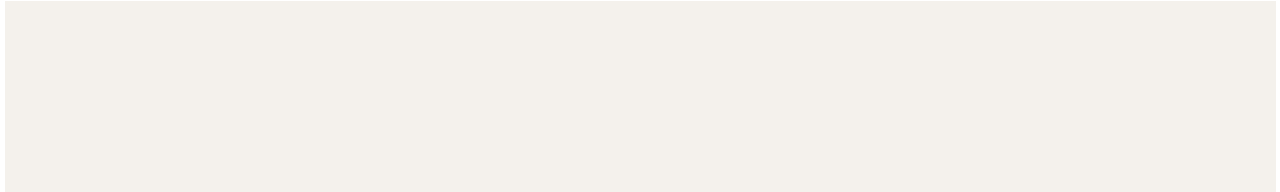
Welchen Traum kann ich mir aktuell nicht erfüllen, weil mir das Geld dafür fehlt?



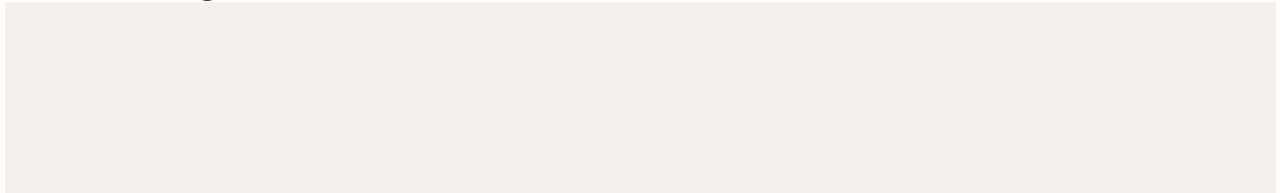
Habe ich schon mal wegen Geld mit jemandem gestritten? Wie hat sich das angefühlt?



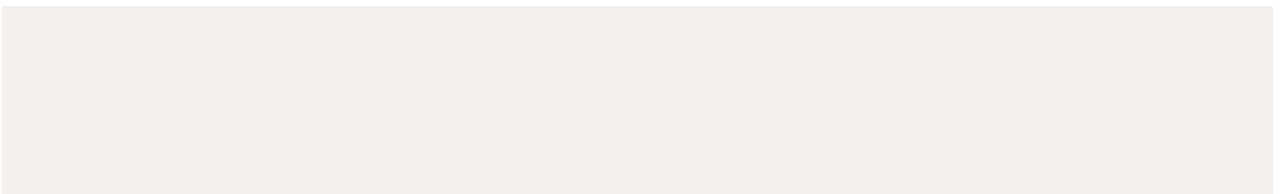
Wann hatte ich in meinem Leben Geldsorgen? Wie hat sich das angefühlt?



Welche Ausgaben bereue ich rückblickend und warum?



Welche Fehlinvestitionen habe ich in der Vergangenheit getätigt? Welche Lehren habe ich daraus gezogen?



Glaube ich daran dass es für mich möglich ist, Geld zu verdienen ohne dafür zu arbeiten?

Bin ich skeptisch gegenüber der Aussicht, durch Investitionen Gewinne zu erzielen?

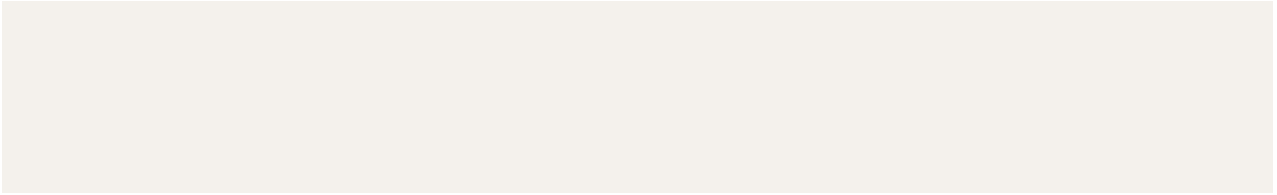
Was hat mich bisher davon abgehalten, mein Geld an der Börse zu anzulegen?

Betrachte ich finanzielle Investitionen als zu riskant?

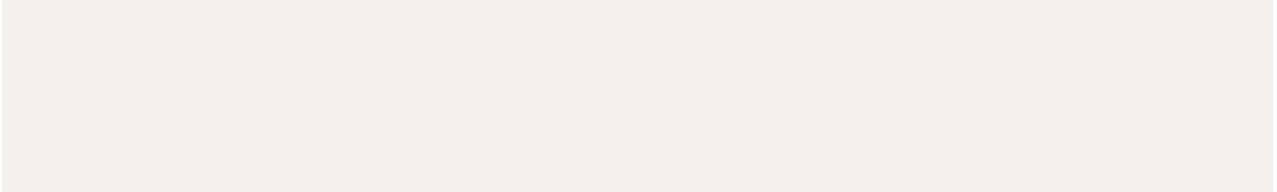
Wie würde es sich anfühlen, CHF 1'000 an der Börse zu verlieren?

Wie würde es sich anfühlen, CHF 1'000.00 für eine Küchenmaschine auszugeben, die ich dann gar nie brauche?

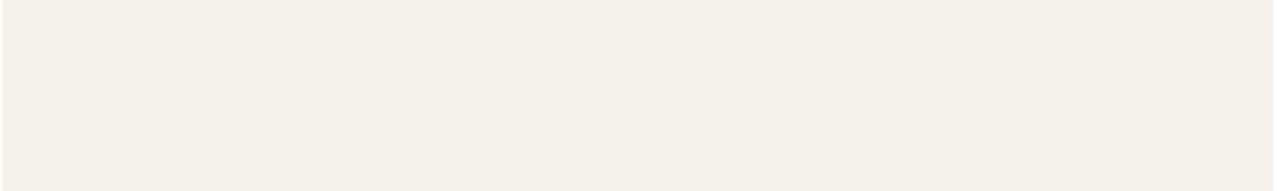
Wie fest schaue ich bei alltäglichen Ausgaben wie Lebensmitteln, Freizeitaktivitäten usw. auf den Preis? Wie fühlt es sich für mich an, wenn alles teurer wird?



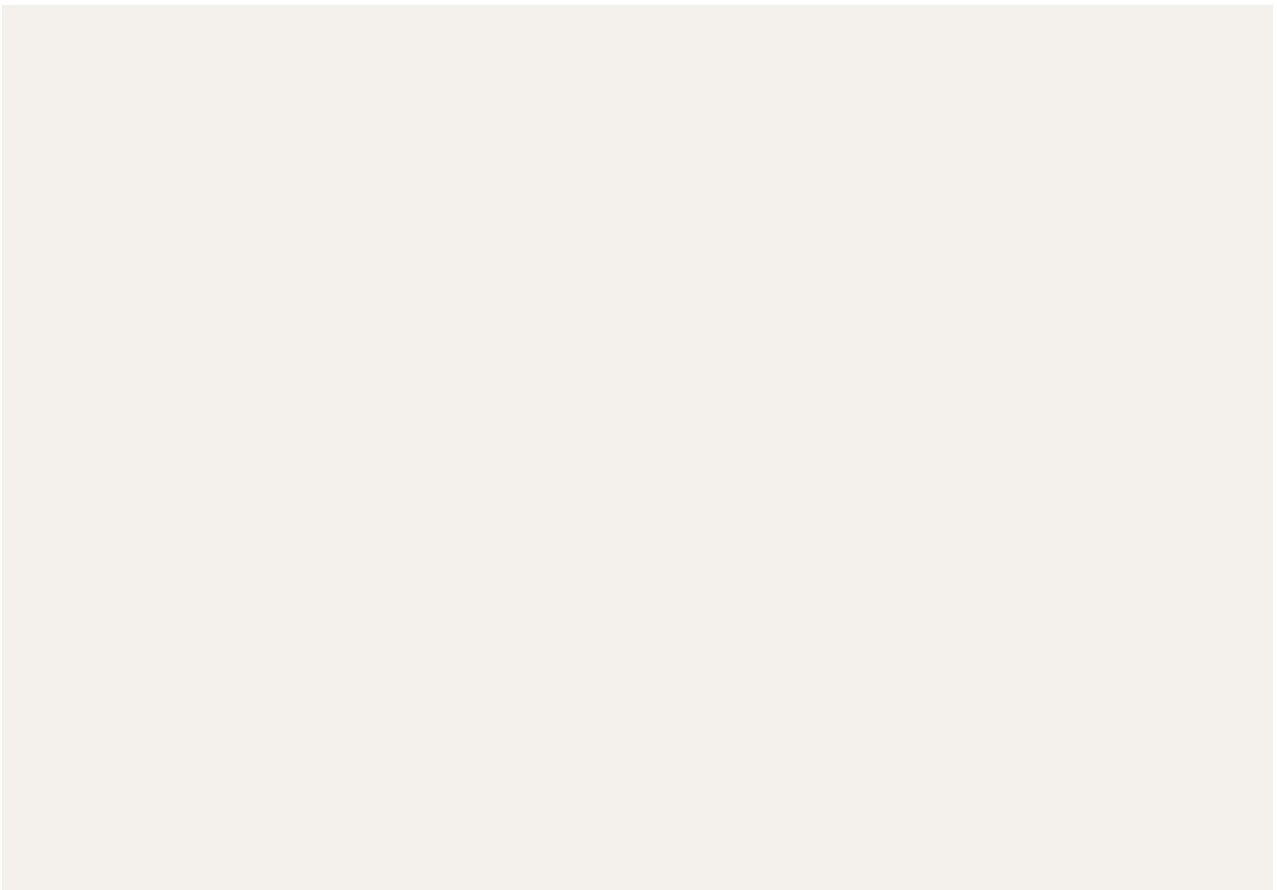
Welche positiven Überzeugungen habe ich über Geld?



Wie kann ich diese positiven Überzeugungen stärken und ausbauen?



Fasse deine negativen Glaubenssätze auf folgenden Zeilen zusammen:



Schritt 2

Überprüfe deine negativen Glaubenssätze! Super, du warst schon fleissig und bist dir inzwischen über einige negative Glaubenssätze bewusst geworden. Damit ist der erste wichtige Schritt getan. In einem zweiten Schritt überprüfe nun jeden einzelnen negativen Glaubenssatz. Befolge dazu untenstehende Anleitung.

1. Hinterfrage die Quelle

Frage dich, woher du diesen Glaubenssatz hast. Basiert er auf persönlichen Erfahrungen, familiären Einflüssen, gesellschaftlichen Erwartungen oder anderen Quellen?

Beispiel: Warum denke ich, dass Aktien riskant sind? Woher habe ich diese Überzeugung, wer hat mir was dazu erzählt?

2. Analysiere die Evidenz

Prüfe, ob es tatsächliche Beweise für deinen negativen Glaubenssatz gibt. Handelt es sich dabei lediglich um deine persönliche Annahmen oder gibt es Beweise / Fakten, die diesen Glaubenssatz unterstützen - oder widerlegen?

Beispiel: Sind Aktien wirklich riskant? Was weiss ich denn über Aktien? Habe ich mich schon mal ernsthaft damit auseinandergesetzt? Antworten auf diese Fragen findest du, wenn du dir Wissen über Aktien aneignest, z.B. indem du ein Buch liest, Podcast hörst, auf YouTube Erklärvideos anschaust usw.

3. Betrachte alternative Perspektiven

Frage dich, ob es alternative Sichtweisen oder Erfahrungen gibt, die deinen negativen Glaubenssatz widerlegen könnten. Versuche, die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Beispiel: Gibt es Möglichkeiten, Risiken zu verringern? Gibt es neben Risiken auch Chancen? Wozu sind Aktien nützlich, wie könnte ich davon profitieren?

4. Frage nach Unterstützung

Suche den Rat von Freunden, Familienmitgliedern oder Coaches. Manchmal können Aussenstehende einen klaren Blick auf deine Überzeugungen werfen und dir alternative Perspektiven aufzeigen.

Beispiel: Gibt es in meinem Umfeld jemand, der in Aktien investiert? Sprich mit dieser Person und hör dir an, was ihre Gründe sind, um in Aktien zu investieren.

5. Selbstreflexion

Nimm dir Zeit für Selbstreflexion. Frage dich, ob deine Glaubenssätze dich in deinen Zielen und Bestrebungen einschränken. Wie würden sich positive Glaubenssätze auf deine Handlungen auswirken?

Beispiel: Weil ich bisher dachte, dass Aktien zu riskant sind, habe ich keine Aktien gekauft. Was würde ich tun, wenn ich stattdessen den Glaubenssatz hätte "Aktien helfen mir, meine Altersvorsorge zu verbessern?" Wenn du so denken würdest, würdest du wahrscheinlich Aktien kaufen.

Schritt 3

Überwinde deine negativen Glaubenssätze und transformiere sie in positive. Dieses Umdenken ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen abgeschlossen ist. Folgende Punkte können dir dabei helfen, deine negativen Glaubenssätze zu überwinden:

1. Affirmationen nutzen:

Erstelle positive Affirmationen, die deine negativen Glaubenssätze ersetzen. Wiederhole diese Affirmationen regelmäßig, um deine Gedanken positiv zu beeinflussen.

Beispiel: Aktien helfen mir, mein Geld zu vermehren und ein Vermögen aufzubauen.

2. Fortschritt beobachten:

Halte fest, wie sich deine Einstellungen und Handlungen ändern, wenn du bewusst an der Überwindung negativer Glaubenssätze arbeitest. Achte auf positive Veränderungen in deinem Verhalten und deiner Einstellung.

Beispiel: Ich bin motiviert, Aktien zu kaufen und eröffne ein Depot bei einem Broker. Ich habe angefangen, mir laufend Wissen über Aktien und die Börse anzueignen.

3. Professionelle Hilfe in Betracht ziehen:

Wenn negative Glaubenssätze tieferliegende emotionale oder psychologische Probleme widerspiegeln, könnte es hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, z. B. durch einen Therapeuten oder Coach.

Beispiel: In deiner Familie wurde oft über Geld gestritten, du trägst entsprechend viele negative Glaubenssätze mit dir herum. Über Geld nachzudenken löst einen grossen innerlichen Stress in dir aus, du bist nicht bereit dafür, dich ohne Unterstützung von aussen an das Thema heranzuwagen. In so einer Situation solltest du dir Unterstützung von einem Money Mindset Coach holen!

4. Geduld und Ausdauer:

Die Überwindung negativer Glaubenssätze ist ein Prozess, der Zeit und etwas Anstrengung erfordert. Sei geduldig mit dir selbst und bleibe beharrlich bei der Entwicklung eines positiveren Mindsets. Belohne dich für einzelne Fortschritte.

Beispiel: Du hast durch die Auseinandersetzung mit deinem Money Mindset schon einige Dinge umgesetzt, z.B. ein Budget erstellt, ein Buch über die Börse gelesen oder einen Dauerauftrag für die Säule 3a eingerichtet - Erfolge gehören gefeiert, tu dir etwas gutes, um auch in Zukunft motiviert zu bleiben.



Es ist hilfreich, wenn du dir klare finanzielle Ziele setzt. Denn Ziele lösen Motivation aus, und Motivation brauchen wir, um in die Handlung zu kommen. Je klarer dein Ziel ist, desto klarer werden die einzelnen Schritte, die du gehen musst, um dieses Ziel zu erreichen.

Beispiele für finanzielle Ziele



Wenn ich Mutter werde, möchte ich ein Jahr lang nicht arbeiten müssen. Mein Ziel ist es, bis in zwei Jahren ein finanzielles Polster von CHF 20'000 für diesen Fall anzusparen.



Ich möchte eine Weiterbildung machen, die mir langfristig zu einem höheren Einkommen verhilft. Die Weiterbildung kostet CHF 12'000. Ich möchte das Geld dafür bis in einem Jahr angespart haben und melde mich dann sofort für die Weiterbildung an.



Ich möchte die Welt bereisen und von unterwegs aus Geld verdienen. Dafür möchte ich mir ein digitales Business aufbauen, so dass ich von unterwegs aus arbeiten kann und dabei mind. CHF 5'000 im Monat verdiene. Mein Ziel ist es, diese Reise in zwei Jahren zu starten.



Ich möchte mit 40 eine Eigentumswohnung kaufen. Dafür brauche ich ein Eigenkapital von mindestens CHF 140'000. Ich will dieses Geld in den nächsten 7 Jahren, bis ich 40 werde, ansparen. Ich will dafür kein Geld aus der Pensionskasse nehmen.

Was sind deine finanziellen Ziele? Notiere sie möglichst genau und setze dir selber eine Frist, bis wann du das jeweilige Ziel erreicht haben möchtest.

