

3. Woche: Deine Vergangenheit

Deine Notizen zum Video

Notiere Dir hier alle für Dich wichtigen Informationen und Erkenntnisse aus dem Video. Sollte der Platz nicht ausreichen, findest Du am Ende dieses Praxisteils noch weitere Zeilen.

Die wichtigsten Kernaussagen

- Menschen kaufen Dinge, die sie nicht brauchen, von Geld, was sie nicht haben, um Menschen zu beeindrucken, die sie nicht mögen.
- Die Gewohnheiten entscheiden sehr oft darüber, ob unser Kontostand im Plus oder im Minus ist.
- Das was wir täglich tun, wird zum großen Teil durch verankerte Gewohnheiten bestimmt. Neue Gewohnheiten können wir verankern und in unseren Alltag integrieren, alt Gewohnheiten können wir verändern.
- Resultate, die Du immer und immer wieder bekommst, diese aber nicht willst, kannst Du beeinflussen.
- Dein Leben ist die Summe Deiner Gewohnheiten, die Du Dir selbst angeeignet hast.
- Dein heutiges Leben ist die Summe Deiner früheren Entscheidungen.
- Oft geben wir Geld für alles Mögliche aus und bezahlen damit fremde Menschen. Doch viel zu selten bezahlen wir uns selbst.
- Konsumkredite bedeuten Verpflichtung und Abhängigkeit – Du arbeitest zukünftig für das, was Du gestern bereits gekauft hast.
- Wenn jemand seine Einnahmen und Ausgaben nicht im Griff hat, wird das Thema Geld verdammt wichtig – oft in Form von Geldproblemen und Geldsorgen.
- Es ist extrem wichtig, sich mit seinem Geld und seinen Finanzen zu beschäftigen.
- Das Geheimnis: Du musst Dir erstens nur das notwendige Wissen aneignen und zweitens es konsequent umsetzen!

Das Zitat der Woche

„Gut sein im herkömmlichen Sinne ist relativ einfach. Dazu braucht man nichts weiter als ein wenig Unglück, einen Mangel an Fantasie und einen gewissen Hang zu den Tugenden der Mittelklasse.“

Oscar Wilde

Die Schritte zur Veränderung

Tag 1: Die Vergangenheit (Teil 1)

Beantworte folgende Fragen:

1) Hast Du schon einmal Dein Konto überzogen? Wenn ja, warum?

2) Hast Du schon einmal mehr Geld ausgegeben als Du wolltest? Wenn ja, warum?

3) Hast Du dir schon einmal vorgenommen zu sparen und es dann trotzdem nicht getan oder schnell wieder abgebrochen? Wenn ja, warum?

Tag 2: Die Vergangenheit (Teil 2)

Beantworte folgende Fragen:

1) Hast Du Deine Ziele/ Wünsche/ Träume bisher konsequent verfolgt? Wenn nein, warum nicht?

2) Hast Du Dir in der Vergangenheit schon einmal Dinge vorgenommen und diese konsequent umgesetzt? Wenn ja, welche Dinge waren das?

3) Warum hast Du alle anderen Dinge, die Du Dir in der Vergangenheit fest vorgenommen hast, bisher noch nicht erreicht?

Tag 3: Das Loslassen

(Teil 1) Gehe in ein beliebiges Zimmer Deiner Wohnung/ Deines Hauses und nimm mindestens 10 Dinge, die Du nicht mehr haben willst/ die Du nicht mehr brauchst/ die Dir keinen Nutzen bringen und nur Platz einnehmen. Überlege Dir was Du mit diesen Dingen machen könntest (Spenden, Verschenken, Wegschmeißen, Verkaufen, etc.) und setze ein Datum fest, bis wann Du dies spätestens getan haben willst.

Gegenstand	Was wird damit getan? An wen/ wohin?	Spätestens erledigt bis ...	Erledigt
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

(Teil 2) Gehe in Deinen Kleiderschrank/ in einen Deiner Kleiderschränke und sortiere alle Sache einer Kategorie, wie Hosen, Kleider, langärmelige T-Shirts, etc. aus, die Du **innerhalb der letzten 12 Monate nicht einmal angehabt hast**, in die Du nicht mehr rein passt und die Sachen die kaputt oder ausgewaschen sind.

Gepard

Packe diese Sachen in eine Tüte. Alle Sachen die noch gut sind, kannst Du verkaufen, verschenken oder an gemeinnützige Organisationen, wie BRK, DRK, Diakonie, etc. spenden. Alle kaputten Sachen schmeißt Du weg.

- Aussortierung von umgesetzt am
- Sachen verschenkt am an
- Sachen gespendet am an
- Sachen verkauft am an
- Sachen weggeworfen am

Tag 4: Der Gelddurchfluss

„Manche Menschen kaufen sich Dinge, die sie nicht brauchen, von Geld, was sie nicht haben, um Leuten zu imponieren, die sie nicht mögen.“ Unbekannter Autor

(Teil 1) Wie viel Geld hast Du bereits in Deinem Leben verdient? Rechne es Dir aus und schreibe den Wert auf! Die Tabelle im Zusatzdokument kann Dir als Orientierung dienen.

Ich habe in den letzten Jahren € verdient.

(Teil 2) Schaue auf Deinen Kontostand/ Deine Kontostände und überschlage die Vermögenswerte Deiner Anlagen. Wieviel Geld hast Du behalten? Wie ist der aktuelle Stand Deines Vermögens?

Ich habe etwa € behalten.

(Teil 3) Trage beide Werte in die folgende Tabelle ein. Rechne anschließend den Restwert eventuell aktueller Kredite, Finanzierungen und Schulden zusammen. Ziehe diese von den Betrag Deines Vermögens ab. Wie verändert sich Dein Ergebnis?

(Teil 3) Hast Du aktuell Kredite? Wenn ja, für was und warum? Verwende gegebenenfalls ein separates Blatt Papier.

Kredit	Für was?	Warum abgeschlossen?
1		
2		
3		
4		

(Teil 4) Trage die beiden Werte aus Teil 1 und 2 in die folgende Tabelle ein. Rechne anschließend den Restwert Deiner aktuellen Kredite, Finanzierungen und Schulden zusammen, falls Du welche hast. Ziehe diesen Betrag von den Betrag Deines Vermögens ab. Wie verändert sich Dein Ergebnis?

Betrag meines bisherigen Verdienstes	
+ Betrag meiner aktuellen Vermögenswerte	+
= Zwischensumme	=
- Betrag Kredite, Finanzierung, Schulden	-
= Summe des behaltenen Geldes	=

Tag 5: Die Tragödie

Welche Auswirkungen haben Geldprobleme und Geldsorgen bei Dir?

Emotional

Gesundheitlich

Gepard

Gepard

Beruflich

Familiär

Freundschaftlich

Gepard

Zukunftsdenken

Tag 6: Deine Zukunft

Sorge für Ruhe, damit Du tief in Dich gehen kannst. Durchdenke folgende Fragen ganz genau und schreibe die Antworten im Anschluss daran auf.

1) Wieviel sind Dir Deine drei aufgeschriebenen Ziele/ Wünsche/ Träume wert?

2) Bist Du bereit Deine Handlungen und Dein Verhalten der Vergangenheit hinter Dir zu lassen und gegen alte Verhaltensmuster von Dir anzugehen, um Deine Ziele/ Wünsche/ Träume wahr werden zu lassen?

3) Was bist Du bereit dafür zu tun?



Gepard

Tag 7: Die Vertiefung

Schaue Dir das Video dieser Woche noch einmal an.

Welche neuen Erkenntnisse hast Du daraus gewonnen? Welche Erkenntnisse hast Du aus den Übungen diese Woche gewonnen?

GESCHAFFT!

Wenn Du Dir das Video zweimal angesehen und all die Aufgaben dieser Woche bearbeitet hast, dann kannst Du wirklich stolz auf Dich sein! Du bist einen weiteren Schritt nach vorne gegangen! Du bist in Deiner Persönlichkeit gewachsen! Mache weiter so!!!

Jede Entscheidung etwas zu tun oder nicht zu tun, bewirkt eine Veränderung in Deinem Leben!

Wie willst Du Dich diese Woche belohnen?

Meine Belohnung diese Woche ist _____
