

8. Woche: Die Automatisierung

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

- Die Etablierung einer neuen Gewohnheit dauert durchschnittlich 30 Tage
- Viele scheitern, weil sie sich zu viel vornehmen → pro Monat nur eine neue Gewohnheit
- Schriftlich fixieren und positiv formulieren, sowie täglich kontrollieren
- Die Gewohnheit soll als eine Art Programm im Unterbewusstsein dauerhaft abgespeichert werden
- Gewohnheiten gehen automatisch, auch die schlechten Gewohnheiten
- Streiche „versuchen“ aus Deinem Wortschatz. Entweder Du machst es oder Du lässt es!
- Der große Vorteil von einem Kontenmodell ist es, dass alles geregelt ist und automatisch funktioniert ohne darüber mehr nachdenken zu müssen
- Bei einer Gehaltserhöhung oder anderen zusätzlichen Zahlungen gehen 50% auf Dein Sparkonto und die restlichen 50% werden auf die anderen Konten aufgeteilt oder fließen ganz oder teilweise in die Lebenshaltungskosten mit ein
- Die Umsetzung muss sofort erfolgen, denn zu diesem Zeitpunkt hast Du Dich noch nicht an Deinen neuen Lebensstandard gewöhnt

Das Zitat der Woche

„Ich will reich werden, aber ich will nie die Dinge tun, die man tun muss, um reich zu werden.“

Gertrude Stein

Die Schritte zur Veränderung

Gepard

Tag 1: Das Schein- oder Kleingeldsammeln

- 1a) Überlege Dir, welche Scheine (5€-Schein, 10€-Scheine, etc.) Du nie wieder ausgeben wirst.
- 1b) Oder entscheide Dich sämtliches Kleingeld oder eine bestimmte Münze (1€-Stück, 2€-Stück, etc.) Du sammeln möchtest.
- 2) Egal wofür Du Dich entscheidest, gebe diesen Schein oder diese Münze/n nie wieder aus!
- 3) Stelle Dir dafür ein Gefäß an eine Stelle, wo Du mehrmals täglich vorbei kommst und in der Regel auch Deinen Geldbeutel dabei hast.
- 4) Schmeiße alle gesammelten Scheine oder Münzen in das Gefäß.
- 5) Sobald Du irgendwann genügend dieser Scheine oder Münzen gesammelt hast, zahle es in Deinen Spartopf ein oder verwende es für Dein vorher festgesetztes großes Ziel.

Tag 2: Die Rituale

Überlege Dir, welche positiven und förderlichen Gewohnheiten und Rituale Du Dir in den nächsten Monaten aneignen möchtest. Lege diese in einer Reihenfolge fest und trage sie in die **Übersicht „Meine förderlichen Gewohnheiten“** ein, welche Du Dir sichtbar aufhängen kannst. Nimm Dir dabei pro Monat immer nur eine Veränderung vor.

Tag 3: Die Überprüfung

Vereinbare Termine mit Personen Deines Vertrauens, die Dir helfen können Deine Ausgaben zu reduzieren. Du kannst bei diesen Terminen, die in diesem Programm erarbeiteten Aufstellungen als Grundlage und Richtungsangabe mitnehmen.

Mögliche Termine wären:

- **Berater** – Überprüfung der Möglichkeit und Sinnhaftigkeit der Kreditumschuldung/-zusammenlegung
- **Versicherungsvermittler** – Überprüfung der Aktualität der Versicherungen, sowie aktuelles Preis-Leistungs-Verhältnis
- **Steuerberater** – welche Kosten können steuerlich noch abgesetzt werden, wie kann es steuerlich optimal gestaltet werden
- **Schuldnerberatung** oder **Insolvenzberatung** – bei Bedarf

- **Gemeinnützige Organisationen**, wie Diakonie – zur Abholung gut erhaltener und funktionsfähiger Geräte und Möbel
- **Eigene Ideen:**

Anmerkung: Gehe wirklich nur wegen dem einen Anliegen zu Deinen Versicherungs- und Finanzvertreter und kläre Dein bestehendes Anliegen. Schließe keine darüber hinausgehenden Verträge ab.

Alle Informationen und Hintergründe hinsichtlich Kapitalanlagen erfährst Du im zweiten und dritten Teil des Programmes. Falls Du keinen Berater Deines Vertrauens hast, kannst Du im weiteren Programmverlauf herausfinden, welche Art von Berater zu Dir persönlich passt.

Alternativ können wir Dir auf Wunsch Personen empfehlen, denen wir unsere Anliegen im privaten, als auch geschäftlichen Bereich anvertrauen. Schreibe uns dafür einfach eine Nachricht auf support@boese-boerse.de mit Deinem Namen, Deinen Wohnort und in welchen Bereich Du gerne weitere Unterstützung hättest.

Tag 4: Die Aufteilung

(Teil 1) Nimm Dir die, aus Woche 1, ausgearbeiteten und erweiterten Tabellen (Tabelle-Einkommen, Tabelle-Fixkosten, Tabelle-variable Kosten) zur Hand, sowie das für Dich passend erstellte Kontenmodell aus Woche 4.

(Teil 2) Übertrage die Bezeichnungen Deiner festgelegten Konten in die nachfolgende Tabelle und überlege anhand Deiner finanziellen Aufstellung, wieviel Geld Du prozentual auf welches Konto überweisen oder hinlegen (Sparschwein, Briefumschlag, etc.) würdest.

Bezeichnung Geldtopf	Prozentuale Aufteilung (Gesamt = 100%)	Summe in €
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



Anmerkung: Bei Erhöhung der Einnahmen müssen die Summen (nicht die Prozente!) angepasst werden.

Tag 5: Die Automatisierung

Richte Dir für jeden Topf einen Dauerauftrag ein, in der Höhe die Du gestern festgelegt hattest.

Für alle Summen die Du bar in einen Topf geben möchtest, legst Du ein festes Datum oder einen festen Tag im Monat fest. An diesen hebst Du das Geld vom Konto ab und teilst es Deinem Topf zu.

Tag 6: Das Handeln

„Egal ob Sie glauben, Sie können etwas tun, oder ob Sie glauben, Sie können etwas nicht tun: Sie haben Recht.“ Henry Ford

(Teil 1) Tu es oder lass es!

- 1) Lege einen Stift auf den Tisch und versuche diesen aufzuheben.
- 2) Setze Dich auf einen Stuhl und dann steh auf. Jetzt versuche Dich wieder hinzusetzen.

(Teil 2) Streiche das Wort „Sollte“ aus Deinem Wortschatz!

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?

Gepard

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 _____
