

Wohin mein Geld geht

Ein Selbstcheck zu Geld und Finanzverhalten – für alle, die arbeiten und sich trotzdem fragen, wo es am Monatsende geblieben ist.

Worum es geht

Beim Geld geht es selten um Zahlen. Es geht darum, was man über Geld gelernt hat, worauf man nicht hinschaut und was man sich nicht zutraut zu verstehen. Wer seine Zahlen kennt, hat noch kein Vermögen – aber er hat aufgehört, sich von ihnen überraschen zu lassen. Dieser Bogen zeigt, ob Ihr Thema beim Überblick liegt, beim Ausgeben, bei der Vorsorge, beim Wissen oder in Ihrer Haltung zum Geld selbst.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, wo Ihr Geldproblem Ihrer Meinung nach liegt. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Überblick

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich weiß, wie viel Geld im Monat hereinkommt und wie viel hinausgeht.	1	2	3	4	5
Ich schaue nur ungern auf meinen Kontostand.	5	4	3	2	1
Ich weiß, wofür ich im letzten Monat das meiste ausgegeben habe.	1	2	3	4	5
Rechnungen überraschen mich regelmäßig.	5	4	3	2	1

Summe Bereich A

B Umgang im Alltag

Ich entscheide bewusst, wofür ich Geld ausbebe.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Ich kaufe spontan Dinge, die ich hinterher nicht brauche.

5 4 3 2 1

Ich kann mir etwas gönnen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

1 2 3 4 5

Am Monatsende wird es regelmäßig eng.

5 4 3 2 1

Summe Bereich B

C Rücklagen und Vorsorge

Ich lege regelmäßig etwas zur Seite.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Eine unerwartete größere Ausgabe würde mich in Schwierigkeiten bringen.

5 4 3 2 1

Ich habe einen Plan für die nächsten Jahre.

1 2 3 4 5

Ich schiebe das Thema Altersvorsorge vor mir her.

5 4 3 2 1

Summe Bereich C

D Wissen und Sicherheit

Ich verstehe die Verträge und Produkte, in denen mein Geld steckt.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Bei Finanzthemen fühle ich mich schnell überfordert.

5 4 3 2 1

Ich kann einschätzen, ob ein Angebot fair ist.

1 2 3 4 5

Ich verlasse mich darauf, dass andere das für mich regeln.

5 4 3 2 1

Summe Bereich D

E Haltung und Prägung

Über Geld wurde bei uns zu Hause offen gesprochen.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Ich habe das Gefühl, Geld sei nichts für Menschen wie mich.

5 4 3 2 1

Ich kann über Geld sprechen, ohne dass es mir unangenehm ist.

1 2 3 4 5

Ich vergleiche meinen Besitz mit dem anderer.

5 4 3 2 1

Summe Bereich E

F Handeln

Ich habe im letzten halben Jahr etwas an meinen Finanzen verändert.

Ich weiß, was mein nächster Schritt wäre.

Ich warte auf mehr Einkommen, bevor ich etwas ändere.

Ich arbeite daran, dass mein Geld irgendwann mitarbeitet.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.

	4	6	8	10	12	14	16	18	20
A Überblick									
B Umgang im Alltag									
C Rücklagen und Vorsorge									
D Wissen und Sicherheit									
E Haltung und Prägung									
F Handeln									
	hier liegt Ihr Thema				gemischt		hier sind Sie stabil		

Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt A unter 12, brauchen Sie noch keine Anlagestrategie. Ohne Überblick ist jede Entscheidung über Geld geraten – und geraten wird meistens zugunsten dessen, der etwas verkauft.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Überblick

- Wie viel bleibt am Monatsende übrig – weiß ich das oder schätze ich?
- Wovor drücke ich mich, wenn ich nicht hinschaue?

B Umgang im Alltag

- Wofür gebe ich Geld aus, ohne dass es mir wirklich etwas bedeutet?
- Was war die letzte Ausgabe, die sich für mich gelohnt hat?

C Rücklagen und Vorsorge

- Wie lange käme ich ohne Einkommen aus?
- Was wäre mein erster Schritt zu einer Rücklage, mit dem Geld, das ich heute habe?

D Wissen und Sicherheit

- Was verstehe ich an meinen eigenen Verträgen nicht?
- Wen frage ich – und hat diese Person einen Vorteil von meiner Entscheidung?

E Haltung und Prägung

- Welcher Satz über Geld stammt aus meinem Elternhaus?
- Stimmt er?

F Handeln

- Was verändere ich in den nächsten 30 Tagen?
- Was tue ich, damit mein Geld mitarbeitet, statt nur zu liegen?

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Mein eigentliches Geldthema ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.