

Raus aus dem Hamsterrad

Ein Selbstcheck zu Abhängigkeit, Zeit und Geld – für alle, die viel arbeiten und trotzdem nie vom Fleck kommen.

Worum es geht

Im Hamsterrad steckt man nicht, weil man zu wenig verdient. Man steckt darin, weil das Einkommen an den eigenen Stunden hängt, weil die Verpflichtungen mit jedem Gehaltssprung mitgewachsen sind und weil alles an einer einzigen Quelle hängt. Wer das nicht ändert, läuft schneller, ohne näher zu kommen – und wird von jeder Veränderung am Arbeitsmarkt voll getroffen. Dieser Bogen zeigt, an welcher Stelle Ihr Rad angetrieben wird.

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, was Sie Ihrer Meinung nach festhält. 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 Zeit gegen Geld

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Wenn ich aufhöre zu arbeiten, hört mein Einkommen sofort auf.	5	4	3	2	1
Ein Teil meines Einkommens entsteht, ohne dass ich Stunden dafür eintausche.	1	2	3	4	5
Mehr verdienen heißt für mich vor allem mehr arbeiten.	5	4	3	2	1
Ich weiß, was eine Stunde meiner Arbeit tatsächlich wert ist.	1	2	3	4	5

Summe Bereich A

B Abhängigkeit

- Mein Einkommen hängt an einer einzigen Quelle.
- Den Wegfall meiner Haupteinnahme könnte ich einige Monate überbrücken.
- Ich bleibe, wo ich bin, weil ich es mir nicht anders leisten kann.
- Ich habe mehr als eine Möglichkeit, Geld zu verdienen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5

Summe Bereich B

C Lebensstil und Verpflichtungen

- Meine laufenden Kosten lassen mir Luft zum Atmen.
- Immer wenn ich mehr verdient habe, ist auch mehr ausgegeben worden.
- Ich könnte meine Ausgaben notfalls schnell herunterfahren.
- Einen großen Teil des Monats arbeite ich nur für laufende Verpflichtungen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich C

D Zukunftsfähigkeit

- Ich weiß, was aus meiner Arbeit in zehn Jahren wird.
- Meine Tätigkeit könnte in den nächsten Jahren durch Technik ersetzt werden.
- Ich lerne regelmäßig etwas, das mich unabhängiger macht.
- Ich verdränge die Frage, wie lange das noch trägt.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich D

E Verfügung über meine Zeit

- Ich entscheide selbst, wie ich meine Woche einteile.
- Am Ende des Tages bleibt für mich selbst nichts mehr übrig.
- Ich habe Zeit für die Menschen, die mir wichtig sind.
- Ich schiebe mein eigentliches Leben auf später.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich E

F Der Weg hinaus

Ich weiß, wie mein Leben in fünf Jahren aussehen soll.

Ich habe im letzten halben Jahr etwas getan, das mich unabhängiger macht.

Ich bin zu müde, um daran etwas zu ändern.

Ich glaube, dass ein anderes Leben für mich möglich ist.

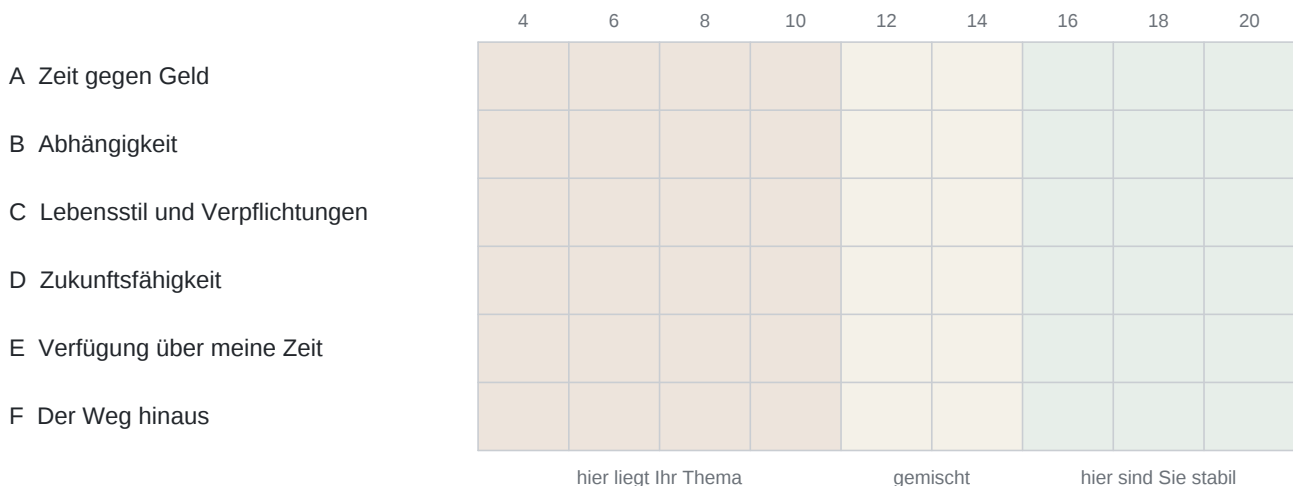
trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

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.



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 C unter 12, ist mehr Einkommen nicht Ihre Lösung. Wenn die Verpflichtungen bisher mit jedem Sprung mitgewachsen sind, werden sie es wieder tun – und das Rad dreht sich schneller statt langsamer.

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 Zeit gegen Geld

- Was passiert mit meinem Einkommen, wenn ich drei Monate ausfalle?
- Wofür tausche ich meine Stunden ein – und ist es das wert?

B Abhängigkeit

- Woran hänge ich gerade: an einem Arbeitgeber, einem Kunden, einer Person?
- Was wäre mein Plan B, wenn das morgen wegfiel?

C Lebensstil und Verpflichtungen

- Welche laufenden Kosten habe ich mir zugelegt, als es einmal besser lief?
- Welche davon wäre ich innerhalb eines Monats los, wenn ich müsste?

D Zukunftsfähigkeit

- Was von dem, was ich täglich tue, könnte in zehn Jahren eine Maschine erledigen?
- Was kann ich, das bleibt?

E Verfügung über meine Zeit

- Wie viele Stunden dieser Woche gehörten wirklich mir?
- Was verschiebe ich seit Jahren auf später?

F Der Weg hinaus

- Was war mein letzter Schritt in Richtung Unabhängigkeit?
 - Was ist der kleinste nächste – diese Woche, nicht irgendwann?
-

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.

Was mich wirklich im Hamsterrad hält, 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.