

Problemklarheit - Beispiel

Was stört mich?

Dass ich so viel shoppe, wofür ich eigentlich nicht das Geld habe.

Warum stört es mich?

Weil ich nun kein Geld mehr habe.

Was will ich ändern?

Ich will einen bewussten Umgang mit Geld haben. Ich möchte mich nicht mehr meinen Emotionen hingeben und einfach kaufen ohne darüber nachzudenken. Ich möchte meine Finanzen in den Griff bekommen

Warum habe ich nicht eher gehandelt? Was hielt mich davon ab? Welche negativen Empfindungen verknüpfe ich damit?

Ich habe es nicht als Problem wahrgenommen. Ich wollte nicht darüber nachdenken. Mich nicht damit auseinandersetzen. Ich wollte auf nichts verzichten. Ich wollte mich nicht einschränken. Ich wollte nicht, dass man mitbekommt, wie es wirklich ist. Ich hätte mich mit meinen Finanzen beschäftigen müssen und das empfand ich als anstrengend und schwierig.

Welche angenehmen Erfahrungen habe ich bezüglich dieses Problems?

Es ist für mich die schnelle Belohnung. Das schnelle Glücksgefühl. Ich bin stolz darauf, mir etwas Bestimmtes leisten zu können. Ich kann zeigen, was ich mir alles leisten kann. Es war toll, wenn mich andere dafür bewundern.

Welche negativen Konsequenzen wird es haben, wenn ich das Problem jetzt nicht in den Griff bekomme (In den nächsten Wochen, Monaten und Jahren).

Da ich ja jetzt schon kein Geld mehr auf dem Konto habe, werde ich in den Dispo rutschen. Ich werde kaum die Möglichkeit haben, den Dispo zu decken. Ich rutsche weiter ab. Mein schlechtes Gewissen wird immer größer, ich kann nachts nicht mehr schlafen. Ich muss mir Geld von meinem Mann leihen.

Ich ziehe somit meinen Mann in meine Probleme mit rein. Wir können uns keinen Urlaub mehr leisten, weil er mir auch seine Reserven gegeben hat und letztendlich haben wir zu kämpfen, die Miete zu bezahlen und uns und unseren kleinen Sohn zu ernähren. Wir nutschen beide in die Schulden, da eine dringende Autoreparatur ansteht und die Waschmaschine auch ihren Geist aufgegeben hat. Ende ist nun noch die Privatinsolvenz und Altersarmut. Unsere Familie und Freunde wenden sich von uns distanzieren, weil wir auch bei ihnen Schulden haben. Bei meinem Mann und mir gibt es wegen dem Thema immer wieder Streit, so dass wir uns letztendlich scheiden lassen. Weil ich mir die ganze Nacht Sorgen um mein Geld mache, schlafe ich schlecht, bin auf Arbeit unkonzentriert, mache Fehler und werde gekündigt.

Welche Vorteile hat es, wenn ich etwas an dieser Situation ändere?

Ich fühle mich frei. Ich muss nicht mehr shoppen gehen, aber ich kann. Ich verbringe nicht mehr die Samstage im Shopping-Center, sondern ich nutze die Zeit um mich weiterzubilden, zum Beispiel über finanzielle Themen. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie. Ich habe die Kontrolle über mein Leben zurück. Ich muss niemanden etwas beweisen. Die Meinung der Anderen ist mir nicht mehr so wichtig. Es ist ja mein Leben. Ich bin erleichtert. Ich fühle mich stark, den Kauflust zu widerstehen. Es ist das schönste Gefühl, dem Geld auf meinem Konto beim Wachsen zuzuschauen. Mein Selbstbewusstsein wird dadurch gestärkt, dass ich NEM sagen kann. Das wirkt sich auch auf viele andere Bereiche positiv aus. Ich werde auch im Job erfolgreicher. Dadurch, dass ich mich um mein Geld mehr kümmere und es nicht achtlos ausgabe, bekommt auch mein Mann Interesse daran, besser mit seinem Geld umzugehen. Wir können uns gemeinsam genügend Geld für Urlaube und das Alter zurücklegen. Auch ein Notfallkonto haben wir bereits angelegt. Wir reden regelmäßig über Geld, aber positiv. Wir überlegen gemeinsam, wo und wie wir unser Geld vermehren anstatt es auszugeben. Geld ist keine Sorge mehr für uns sondern ein Segen, um unser Leben nach unseren Wünschen zu gestalten. Wir haben wunderbare Beziehungen zu unseren Freunden und Familien.