



CASH ODER KARMA
DEIN MONEYMIND PODCAST

**LERNE
EINFACH & LEICHT
DEINE GELDGEDANKEN
KENNEN**

▶ **AUF FÜNF
KURZEN WEGEN**

DEIN MONEY-MINDSET

STARTERKIT

Hallo,



CASH ODER KARMA
DEIN MONEYING PODCAST

wir sind Katrin und Martin, die MONEY|MIND-Experten. Geld ist unser Thema – und zwar im Rahmen unserer und Deiner Persönlichkeitsentwicklung. Aus eigener Erfahrung wissen wir: JEDER hat ein „Thema“ mit Geld.

Die eine mehr, der andere weniger.

Wahrscheinlich kennst Du das, dass Geld „so ein Thema für sich“ ist. Niemand spricht darüber gerne. Viel wurde Dir darüber nicht beigebracht. „Geld hat man“ oder auch nicht. Und auch, weil „Finanzielle Allgemeinbildung“ noch immer kein Schulfach ist, wird es nicht besser. Wir verstehen genau, was Dich bewegt – auch wenn Du es selbst vielleicht noch nicht 100% greifen kannst.

Wir waren beide selbst einmal in Deiner Situation. Und unsere Mütter auch, die nach ihren Trennungen neu anfangen mussten. Beste Voraussetzung für uns ein paar Umwege auf unserem Karriereweg zu gehen. Dieser Weg hat uns über einige Jahre der Persönlichkeitsentwicklung in unsere Kraft gebracht, in die Selbständigkeit und in mehr als ein erfolgreiches Business.

Und heute haben wir damit unsere persönliche „Cash oder Karma-Frage“ für uns beantwortet. Und wir zeigen Dir bei **Cash oder Karma** die Abkürzung, wie Du es genauso schaffst, Geld eine neue wunderbare Bedeutung in Deinem Leben zu geben.

Wir wissen, dass der Weg zur persönlichen Freiheit – gerade bei Frauen – meist über die finanzielle Freiheit verläuft.

Fange jetzt an.

Wir zeigen Dir Deine Abkürzung!

**In Liebe,
Katrin & Martin**



Kennst Du Deine geheimen Geldgedanken?



Lerne Deine Einstellung zum Thema "Geld" kennen.

1) Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Kennenlernen Deiner Geldgedanken

Unsere Gedanken über Geld sind uns meistens gar nicht bewusst. Wir haben im Laufe unseres Lebens durch Familie, Freunde, unsere Erfahrung und weitere äußere Einflüsse Gedankenmuster entwickelt, die wir für völlig „normal“ halten und die für unsere persönliche „Wahrheit“ stehen.

Und weil das so ist, bedarf es an etwas Übung.

Mit dieser wirkungsvollen Schreibübung gelingt es Dir mehr über deine unbewussten Gedanken zu erfahren.

Setze Dir einen Handy-Timer auf 10 – 15 Minuten und vervollständige die folgenden Sätze schriftlich in jeweils 5 bis 10 Varianten. Es gibt KEIN "richtig" oder "falsch", deshalb lasse alle Impulse zu!

- a) Für mich ist Geld...
- b) Menschen die Geld haben, sind für mich...
- c) Ich bin davon überzeugt, dass durch Geld...
- d) Um Geld zu haben, muss ich...
- e) Geld bedeutet für mich...



Bringe mehr Klarheit in das was Du hast und übe Dich im Beobachten.



2) Die Mehr-Klarheit- auf-dem-Konto-Übung



Regelmäßiges Beobachten schafft Routine und Entspannung - egal, wie es auf Deinem Konto aussieht! Damit überwindest Du negative Gefühle wie Angst oder Kontrollverlust und entwickelst eine neue Beziehung zu Deinem Geld.

Beginne heute damit für mindestens 7 Tage Dein Konto zu checken.

Nimm dabei wahr, ob ein neuer Betrag hinzu gekommen ist oder abgegangen ist.

Beobachte ob es sich gut anfühlt zu wissen, was auf dem Konto gerade passiert.

Plane Deine Einnahmen und Ausgaben für maximale Klarheit.

3) Deine Finanz- Klarheit-Liste



Schreibe Dir einmal auf, was Du für monatlich fixe Ausgaben und Einnahmen hast. Keine Angst! Es tut nicht weh, es bringt nur Klarheit.

So hebst Du alle Einnahmen und Ausgaben vom Unterbewusstsein in Dein aktives Bewusstsein!



Geld ausgeben auf dem Prüfstand - teste Dein Mindset



4) Die „Money-Mind-Shopping“ - Übung



Was heute ist, fühlt sich morgen anders an - mach es schriftlich!

5) Dein Geld-Tagebuch



Gehe einkaufen und beobachte bewusst Deine Gedanken und Gefühle mit jeder Ausgabe die Du tätigtst.

Stelle Dir dabei folgende Fragen:

- Wie fühlt sich das genau an, wenn ich etwas "shoppe"?
- Was hat mich zu dem Kauf veranlasst?
- Genieße ich diese Ausgabe, ist es neutral oder habe ich ein komisches Gefühl dabei?
- Wie fühlt sich der Preis für mich an?

"Wer schreibt, der bleibt!" - das gilt auch für Deine Erfahrungen, die Du mit Geld machst. Und damit schaffst Du sie vom Unbewußten ins Bewußte.

Deine Herausforderungen mit Geld sind emotional, deshalb schaffst Du durch das Aufschreiben einen rationalen Raum, der anfassbar ist - auf einem Blatt Papier oder in einem schicken Notizbuch. Mega!

**Cash oder Karma - der Podcast:
Abonnieren auf Spotify, Apple & Co.**

