

Mein Money Mindset Journal

- ZIEL: Schreibe 2 Wochen lang auf, wie du dich bei jeder Ausgabe und Einnahme fühlst und/oder welche Assoziation dir in den Kopf kommt
- WICHTIG: Es geht nicht darum, Geld zu sparen oder weniger auszugeben, sondern darum, deine Einstellung zu Geld genauer zu beobachten.
- LAUFZEIT: von _____ bis _____
- WOCHENRÜCKBLICK: Was ist dir aufgefallen in Bezug auf deine Einstellung zu Geld? Was hat sich gut angefühlt, was nicht? Warum? Wie ist dein Bezug zu Bargeld?
- TIPP: Notiere dein erstes Gefühl in dem Moment der Ausgabe oder Einnahme direkt, ohne lange nachzudenken. Analysieren & interpretieren kannst du im Wochenrückblick oder am Ende. Und sei ehrlich (nicht nur was die Beträge angeht, sondern vor allem was dein Gefühl betrifft).
- BAR VS. KARTE: Wenn du mit EC-Karte oder PayPal zahlst oder Geld erhältst, notiere gerne auch das inkl. Gefühl. Deine Dauer-Bankeinzüge oder Banküberweisungen kannst du dir am Anfang oder Ende deiner Aufzeichnungen anschauen und notieren, wie du dich dabei fühlst.
- DAS INSPIRIERT MICH: Gibt es ein Zitat oder eine Affirmation zu Geld, die du gut findest?
Hier sind ein paar Anregungen:
- Ich bin dankbar für das Geld in meinem Leben.
 - Geld darf in mein Leben fließen.
 - Geld ermöglicht ein sorgenfreies Leben.
 - Geld ermöglicht es mir, Gutes zu tun.
 - Geld ist Energie.
 - Ich darf viel Geld verdienen.
 - Ich bin es Wert, richtig viel Geld zu verdienen.

Wochenrückblick

Was ist dir aufgefallen in Bezug auf deine Einstellung zu Geld? Was hat sich gut angefühlt, was nicht? Warum? Wie ist dein Bezug zu Bargeld? Redest du mit anderen über Geld?

Nach der ersten Woche:

Nach der zweiten Woche: