

# WAS IST GELD?

---

Was hat Geld mit Dir zu tun?

---

VON

GISELA ENDERS

ARBEITSVORLAGE

# Was ist Geld?

## ICH BIN

Ich bin sicher  
Ich bin mächtig  
Ich bin nie da  
Ich bin eine Last  
Ich bin mächtig  
Ich bin ungerecht  
Ich bin Liebe  
Ich bin ein Tauschmittel  
Ich bin Papier  
ich bin nicht wichtig  
Ich bin Freiheit  
Ich bin frei  
Ich bin Möglichkeiten  
Ich bin verantwortlich  
USW....

Formuliere aus Deinen Begriffen sinnvolle Aussagen

# **Positive Aussagen:**

**Ich bin \_\_\_\_\_  
mit und ohne Geld**

**Ich bin \_\_\_\_\_  
ohne Geld**

**Wie fühlt sich das an, was wird möglich?  
Welche Widerstände tun sich auf.  
Schreibe mindestens 10 Minuten über  
Deine Gefühle zu dem Satz.**

# Beispiel Sicherheit

Als Beispiel nehmen wir hier den Begriff Sicherheit – für die meisten, die dieses Wort dem Geld zuschreiben, ist der Zustand ein positiver Zustand. Geld ist Sicherheit. Ich bin sicher. Ich bin Sicherheit.

Möglicherweise fühlt sich das fremd an. Weil die eigene Sicherheit nicht stabil ist. Sie war es in deinem Leben mal. Als du auf die Welt gekommen bist, hast du dich zunächst sicher gefühlt. Aber irgendwann in deinem Leben ist die Sicherheit immer mehr aus deinem Inneren herausgewandert und hat sich an dem Geld festgemacht. In mini-kleinen Etappen und trotzdem hat es jetzt die Wirkung, dass du immer mehr Geld brauchst, um dich sicher zu fühlen.

Geld hat dir die Sicherheit versprochen, die in deinem Inneren immer weniger vorhanden war. Dummerweise wird deine innere Sicherheit immer weniger, je mehr du diese Sicherheit im Außen, in diesem Fall im Geld suchst. Das führt dazu, dass auch sehr reiche Menschen, die mit diesem Ziel reich geworden sind, endlich Sicherheit zu finden, nie genug Geld haben werden. Sie streben nach immer noch mehr Sicherheit, weil mit der finanziellen Sicherheit (im Außen) die innere Sicherheit immer kleiner wird.

Ein Weg ist folgender: Was löst der Satz in dir aus: Ich bin sicher, mit oder ohne Geld? Wahlweise kannst du ihn auch ausweiten auf den Satz: Ich bin sicher ohne Geld. Was für Gefühle tauchen auf, wenn du dir diesen Satz langsam aufsagst? Was könnte das ermöglichen, die Überzeugung sicher zu sein ohne Geld? Ich bin sicher, in deinem Kopf schwirren die Gedanken. Die sind aber gerade, wie oben schon gesagt, nicht so wichtig.

Wir brauchen deine Emotionen, deine Gefühle, deinen Körper, besonders deinen Bauch. Oder die Herzregion und deinen Brustraum. Hier spürst du die Verklemmung, wenn es denn eine gibt. Oder eine neue Weite macht sich auf, es fühlt sich plötzlich alles leichter an.

Wenn es zu viel Angst macht, dann experimentiere mit dem Satz in kleinen Häppchen: Ich bin sicher mit Geld und kann auch manchmal ohne Geld Sicherheit empfinden. Oder: Mit jedem Tag darf ich mich ein Stückchen sicherer in mir drin, unabhängig vom Geld, fühlen.

Suche den Satz, der in dir ein warmes, stimmiges oder auch freudig, vibrierendes in jedem Fall positives Gefühl bewirkt. Den genau brauchst du. Und ich bin sicher, es wird ihn für dich geben. Ganz sicher ist es nicht mehr der Satz: Geld ist Sicherheit.

# Beispiel Sicherheit - die Umkehrung

Ein weiterer Weg ist der Weg der Umkehrung. Spüre mal in dich hinein, wenn du den Satz sagst:

*Ich bin unsicher und das ist gut so*

Was löst dieser Satz aus? Was würde er für Veränderungen in deinem Leben bedeuten, wenn du diesen Satz leben würdest?

Nimm dir Zeit für die Antworten und schreib sie auf. Nach deinen ersten Antworten, die spontan kommen, schau und schreib nochmal in Ruhe: Und was noch?

Die Gedanken und Gefühle, die erst beim genaueren Hinspüren kommen, sind oft nochmal wertvoller und zeigen dir neue Wege auf, wo es langgehen könnte.

Im ersten Schritt geht es auch hier darum, erstmal zu erkennen, was du fühlst. Was der Satz in dir auslöst. Das werden meistens keine schönen Gefühle sein. Ich höre hier immer viele Widerstände. Wenn du hinter die Widerstände schaust, entsteht vielleicht ein kleines bisschen Entspannung. Ich müsste nicht mehr so hart arbeiten, wenn ich zulassen könnte, dass ich unsicher bin. Vielleicht würde ich auch zulassen, dass das Leben unsicher ist und ich einfach mal unsicher lebe. Weil Sicherheit eine Illusion ist. Was immer es auslöst, schaue genau hin.

# **Negative Aussagen:**

**Ich bin \_\_\_\_\_  
und das ist gut so**

**Ich bin \_\_\_\_\_  
und das ist wunderbar**

**Wie fühlt sich das an, was wird möglich?  
Welche Widerstände tun sich auf.  
Schreibe mindestens 10 Minuten über  
Deine Gefühle zu dem Satz.**

# Beispiel Geld ist ungerecht

Der Umgang mit negativen Projektionen ist ein bisschen anders. Hier ist es leider nicht so, dass die negativen Identitätsbestandteile weniger werden, wenn wir sie nach Außen projizieren. Das wäre zu schön, funktioniert so aber leider nicht.

Stattdessen entstehen eher blinde Flecken, also Persönlichkeitsanteile, die wir nicht so gerne sehen oder zulassen wollen.

Nehmen wir als Beispiel die Projektion Geld ist ungerecht. Daraus wird dann: Ich bin ungerecht. Wie fühlt sich das an? Gerade bei der Gerechtigkeit erlebe ich hier oft große Widerstände. Und es geht noch weiter.

Wahlweise kann der Satz für die Zukunft lauten: **Ich bin ungerecht und das ist gut so!**

Oder als kleine Steigerung: **Ich bin ungerecht und das ist wunderbar!**

Viele Menschen erleben nach den ersten Widerständen eine gewisse Erleichterung, wenn sie diese neuen Sätze in sich dringen lassen.

Darin steckt eine unglaubliche Erlaubnis, das Leben ein bisschen leichter zu nehmen. Nicht immer zu schauen, ob alles seine Ordnung hat. **Loszulassen**. Bei sich selbst und später auch beim Geld. Bei sich selbst ist dabei viel wichtiger. Das mit dem Geld passiert dann fast automatisch.

**Die Übung braucht Zeit.** Es ist nicht ungewöhnlich, dass unser Unterbewusstsein bei unseren blinden Flecken sehr hartnäckig in die Verweigerung geht. Sonst könnten blinde Flecken ja gar nicht entstehen und sie sind ja gerade nicht als blinde Flecken entstanden, um mit Leichtigkeit sichtbar und veränderbar zu werden.