



Glaubenssätze steuern unser Leben. Zumeist ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Bewerte die folgenden Sätze von 0 (keine Emotion) bis 10 (Volltreffer!) und schreibe die jeweilige Zahl rechts an den Rand.

Hochinteressant: Jedes Glaubenssatz-Profil sieht **komplett anders aus**. Keines dieser Profile ist die Wahrheit, sondern lediglich der Spiegel deines aktuellen Denkens zum Thema Finanzen. Geld selbst ist jedoch zu 100 % neutral. Wir entscheiden selbst, wie wir über dieses denken.

Formuliere die negativen Glaubenssätze positiv um, z. B. „Reichtum ist Glückssache“ wird zu „Ich bin der Herr meiner finanziellen Zukunft“. Eine hervorragende Ergänzung ist, diesen Satz beim sogenannten Kreuzlaufen parallel aufzusagen:



## Übung Kreuzlaufen

Stell dich hin. Lege deinen linken Arm auf das rechte Knie, danach deinen rechten Arm auf das linke Knie. Mache dies in einer flüssigen abwechselnden Bewegung. Wichtig ist, dass es seitenverkehrt ist, damit du deine Gehirnhälften zusammenführst. Dabei sprich deine neuen positiven Glaubenssätze laut aus, um diese in deine Nervenbahnen zu implementieren. Die Übung kannst du dir hier ansehen: <https://youtu.be/qfWxzIWcTm8>

Je emotionaler du die Übung machst, desto stärker gehen die neuen Informationen in dein Gehirn und Unterbewusstsein. Lächle dabei, freue dich über deinen zukünftigen Geldsegen, gehe in alle Sinne.

Die wissenschaftliche Erklärung: Beim Kreuzlaufen werden beide Gehirnhälften aktiviert und somit gehen neue Informationen ungefiltert ins Gehirn.

Gut zu wissen: Die Übung kommt aus der Kinesiologie. Du tust nicht nur deinem Geldbeutel etwas Gutes, sondern auch deiner **Gesundheit**. Die Übung ist sehr gut gegen Stress, für mehr Energie und für eine höhere Gehirnleistung.

Gesundheit und Geld-Reichtum sind also möglich und können sich sogar unterstützen :-)

Wenn du dies nun täglich machst (am besten vor dem Spiegel) und den Satz positiv visualisierst, wird sich dein Unterbewusstsein mehr und mehr verändern. Du wirst daraufhin anders denken, handeln und bessere Ergebnisse erzielen. Wenn du 30 Tage später den Satz neu zwischen 1 und 10 bewertest, wird sich die Zahl (teilweise deutlich) verändert haben.

**Smart-Tipp und wie ich es selbst mache:** Fülle die Liste jährlich aus und addiere alle Ihre Punkte und teile die Gesamtzahl durch 120. Damit hast du nun die Durchschnittszahl und wie positiv, bzw. negativ du über Geld denkst. Beispiel:  $653/120 = 5,44$ . Dies entspricht einem Grad von 54,4 %, wie negativ diese Person über Geld denkt. Wenn du das jährlich machst, kannst du den Fortschritt in deinem Denken verfolgen.

# 120er-GLAUBENSSATZLISTE



1. Reichtum ist Glücksache.
2. Zum Reich-werden bin ich zu alt.
3. Wenn meine Kinder in Reichtum aufwachsen, besteht die Gefahr verweichlicht und drogensüchtig zu werden.
4. In der heutigen Zeit ist es schwer, reich zu werden.
5. Ich bin zu jung, um reich zu werden.
6. Um reich zu werden, bin ich nicht intelligent genug.
7. Es würde mir nichts bringen, noch sehr viel Geld zu verdienen, weil ich dann nur noch mehr Steuern bezahlen müsste.
8. Das Streben nach Reichtum geht oft auf Kosten der Gesundheit und macht krank.
9. Gott liebt die Armen.
10. Realistisch gesehen habe ich keinerlei Chance, jemals reich zu sein.
11. Ich habe Angst, dabei pleite und insolvent zu gehen.
12. Mit viel Geld entwickelt man sich weniger spirituell.
13. Es ist jetzt für mich gerade nicht die Zeit, um mich für meinen finanziellen Erfolg wirklich voll zu engagieren.
14. Es fällt mir schwer, Geld anzunehmen.
15. Ich kann mein Einkommen nicht einfach erhöhen, so wie ich will.
16. Wenn der Erfolg zu leicht kommt, ist er nicht so lohnend.
17. Geld zerfällt mir zwischen den Fingern.
18. Reich-werden: als Frau ist es schwieriger.
19. Man kann nicht Reichtum anstreben und gleichzeitig glücklich und erfüllt sein.
20. Geld korrumpiert Kunst und Kreativität.
21. Reiche Menschen sind auch nicht glücklich.
22. Alle Finanzberater und Banken ziehen einen doch eh über den Tisch und wollen nur Ihre Provision.
23. Man kann nicht reich werden mit dem, was man am liebsten macht.
24. Um reich zu werden muss man andere Menschen ausnutzen.
25. Man kann leider nicht alles haben, was man will.
26. Wenn ich viel Geld hätte, würde ich mich finanziell sicher fühlen.
27. Geld macht überheblich.
28. Ich bin oft ein Pechvogel.
29. Auch reich sein hat seinen Preis.
30. Es kostet viel Arbeit, Anstrengung und Kraft, um reich zu werden.
31. Es ist besser, arm und gesund zu sein, als reich und krank.
32. Ich verfüge nicht über ausreichende Bildung, um reich zu werden.
33. Die meisten guten Gelegenheiten sind bereits vorbei.
34. Reiche Menschen haben wenig wahre Freunde.
35. Ich wünschte, ich bräuchte mich nicht um das Geld zu kümmern.
36. Die Welt der Finanzanlagen ist kompliziert und schwierig zu durchschauen.
37. Reich werden kann man nicht erlernen.
38. Immer wenn man Geld bekommt, muss es ein anderer verloren haben.
39. Meist haben reichen Menschen wahrscheinlich etwas Schlechtes oder Unehrlisches getan, um ans Geld zu kommen.
40. Ich finde mich nicht „gut genug“, um reich zu sein.
41. Es ist in Ordnung, Ware, Urlaub und Autos auf Kredit zu kaufen.
42. Viel Geld zu haben bedeutet auch eine große Verantwortung tragen zu müssen.
43. Zu viel Geld zu haben ist ein Zeichen von Gier.
44. Ich bin im Umgang mit Geld und Finanzen nicht besonders begabt.
45. Wenn ich reich werde, wird das einigen Leuten in meinem Leben nicht gefallen oder sie werden mich vielleicht nicht mehr mögen.
46. Reichtum ist nichts für Menschen wie mich.
47. Ein zu großer Überfluss an Geld ist unmoralisch.
48. Es ist Schicksal, ob ich reich werde oder nicht.
49. Es gibt Wichtigeres als Geld.
50. Wenn ich viel Geld habe, kann ich mich nicht mehr auf Kleinigkeiten freuen.
51. Reichtum geht auf Kosten meiner Familie.
52. Man sollte zufrieden mit dem sein, was man hat.
53. Mit viel Geld wird man nur faul und bequem.
54. Geld ist die Wurzel allen Übels.
55. Das Streben nach Reichtum verursacht Stress und Gesundheitsprobleme.
56. Reiche Menschen sind einsam und haben keine echten Freunde.
57. Reichtum macht hochnäsig und arrogant.
58. Ich brauche nicht mehr, als ich habe, denn ich habe alles.
59. Geld kann Probleme mit sich bringen.
60. Wenn ich richtig viel Geld hätte, könnte ich ausgeraubt werden.
61. Angesichts meiner Vergangenheit würde mir das Leben in Reichtum sehr schwerfallen.

# 120er-GLAUBENSSATZLISTE



62. Viel Geld macht dekadent.
63. Ich hatte nie Glück.
64. Bescheidenheit ist eine Zierde.
65. Geld zerstört den Charakter.
66. Ich kann es nicht allein vollbringen, ich brauche die Hilfe von anderen.
67. Wenn ich andere um Unterstützung bitte, werden sie mich für schwach halten.
68. Wenn ich zu viel Geld hätte, könnte ich es auch wieder verlieren.
69. Das Geldverdienen ist mit Kampf und Konflikten verbunden.
70. Geld kann man nur mit Geld bekommen und ich wurde nicht reich geboren.
71. Mir geht es sehr gut, ich will mich nicht weiter großartig anstrengen.
72. Wenn ich viel Geld habe, werden alle etwas von mir haben wollen.
73. Wenn man viel Liebe, Glück und Gesundheit hat, dann braucht man kein Geld.
74. Ich genieße eher mein Leben, als zu sparen.
75. Reiche können nicht ruhig schlafen.
76. Viel Geld würde mich so verändern, dass mein Partner mich so nicht mehr lieben würde.
77. Ich brauche mich nicht um mein Geld zu kümmern, weil ich eh nicht viel habe.
78. Ich hätte niemals die Selbstbeherrschung zu sparen.
79. Ich gönne mir lieber jetzt etwas, da ich nicht weiß, was ich in Zukunft noch von meinem Geld habe.
80. Ich habe das Potential fürs Reichwerden, ich brauche nur die richtige Gelegenheit.
81. Finanzanlagen mit hohen Renditen bergen sehr großes Risiko.
82. Nur Gott kann vorschreiben, ob ich arm oder reich bin oder zur Mittelschicht gehöre.
83. Bares stinkt.
84. Ich gebe immer mehr Geld aus, als ich besitze.
85. Sparen ist langweilig.
86. Aus spiritueller Sicht ist es besser, arm als reich zu sein.
87. Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein reicher Mensch in den Himmel kommt.
88. Geld ist unrein.
89. Es ist nicht so meins, Sachen zu verkaufen oder anzupreisen.
90. Ich habe nicht genug Zeit, um mit meinem Geld etwas anzufangen.
91. Über Geld redet man nicht.
92. Reichtum macht andere neidisch.
93. Ich bin vollkommen zufrieden mit dem, was ich habe.
94. Wenn ich richtig viel Geld hätte, könnten meine Kinder entführt werden.
95. Wohlstand beginnt mit einem guten Job und einem sicheren Einkommen.
96. Ohne Fleiß keine Belohnung.
97. Die Menschen sollten nur angenehm leben können und nicht im Überfluss.
98. Es ist nicht in Ordnung, wenn man sehr viel mehr Geld als seine Eltern verdient.
99. Beim Streben nach Reichtum bleibt kaum Zeit für alles andere im Leben.
100. Das Reichwerden ist meist vom Glück bestimmt.
101. Wenn ich es schaffen sollte und dann alles wieder verliere, dann halten mich andere Menschen für einen Versager.
102. Finanzanlagen sind nichts für Menschen, die nicht über viel Geld verfügen.
103. Wenn man in Reichtum leben will, muss man dafür auch etwas tun.
104. Ich bin viel zu beschäftigt, um zusätzlich Zeit und Energie in meine Weiterbildung zu investieren.
105. Ich vertraue beim Geld nur meiner Bank.
106. Arme Menschen werden gemocht, reiche sind unbeliebt.
107. Wenn ich Geld habe, verliere ich es nur wieder.
108. Mit viel Geld streiten sich nur meine Erben.
109. Geld versklavt andere Menschen und ist ekelhaft.
110. Ich muss erst Finanzexperte sein, bevor ich hier selbst Entscheidungen treffen kann.
111. Finanzielle Weiterbildung ist zwecklos und brauche ich nicht.
112. Ich zocke gerne mit meinem Geld und erreiche meine Ziele lieber heute als morgen.
113. Wenn ich viel Erfolg habe, werde ich von Dritten nur fertig gemacht.
114. Wie kann ich reich sein, wenn viel zu viele Menschen Hunger leiden.
115. Nur geizige und langweilige Menschen haben viel Geld.
116. Es ist halb so wild, sein Konto zu überziehen.
117. Mir macht der Umgang mit Geld keine Freude.
118. Ich verdiene nicht mehr, als ich habe.
119. Wenn ich reich bin, lieben die andere nur mein Geld und nicht mich als Menschen.
120. Viel Geld kann man nur durch Härte und Rücksichtslosigkeit bekommen.