

„Finanzfit in 5 Schritten“

Workbook Teil 1: Geld im Alltag – Finanzfitness & Geldbewusstsein

Susan Starke



Im ersten Teil Ihrer persönlichen Finanzreise fokussieren wir Ihr alltägliches Konsumverhalten und Ihre Beziehung zu Geld. Durch die Übungen lernen Sie Ihre finanziellen Gewohnheiten besser kennen und gewinnen Klarheit über Ihr Verhalten. Arbeiten Sie Schritt für Schritt, nehmen Sie sich Zeit und bleiben Sie ehrlich mit sich selbst. Dieser Workshop bietet einen geschützten Rahmen für Erkenntnisse und persönliches Wachstum.

Ziele



1. Bewusstsein schaffen: Eigene finanzielle Routinen und Ausgabenmuster erkennen und reflektieren.
2. Zusammenhänge verstehen: Wie Emotionen und Gewohnheiten finanzielle Entscheidungen beeinflussen.
3. Konkrete Ansatzpunkte identifizieren: Um im Alltag bewusstere finanzielle Entscheidungen zu treffen.

Reflexion zu Beginn



Wie fühle ich mich beim Thema Geld?

Diese erste Übung ist bewusst einfach gehalten:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie spontan auf, welche Gefühle und Gedanken hochkommen, wenn Sie an Geld denken.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur Ihre persönliche Wahrheit.

Diese Reflexion bildet die Grundlage für alle weiteren Schritte.

Mögliche Impulsfragen:

- Welche Emotionen löst das Wort „Geld“ in mir aus?
- Fühle ich mich eher gestresst, motiviert, gleichgültig oder ängstlich?
- Welche Erinnerungen oder Erfahrungen prägen mein Verhältnis zu Geld?
- Was würde sich ändern, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Workbook

AUFGABE 1

Wie fühle ich mich beim Thema Geld?

Diese erste Übung ist bewusst einfach gehalten: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie spontan auf, welche Gefühle und Gedanken hochkommen, wenn Sie an Geld denken. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur Ihre persönliche Wahrheit.

Mögliche Impulsfragen:

- Welche Emotionen löst das Wort „Geld“ in mir aus?
- Fühle ich mich eher gestresst, motiviert, gleichgültig oder ängstlich?
- Welche Erinnerungen oder Erfahrungen prägen mein Verhältnis zu Geld?
- Was würde sich ändern, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Schreiben Sie mindestens 5 Minuten lang, ohne nachzudenken oder zu zensieren. Diese Reflexion bildet die Grundlage für alle weiteren Schritte.



Tipp: Nutzen Sie ein Notizbuch, das Sie während des gesamten Workshops begleitet. So können Sie später Ihre Entwicklung nachvollziehen.

Workbook

AUFGABE 2

Kennen Sie Ihre finanzielle Realität?

Bevor wir tiefer einsteigen, ist es wichtig zu verstehen, wo Sie gerade stehen. Viele Menschen haben nur eine vage Vorstellung davon, wohin ihr Geld tatsächlich fließt. Diese Übung hilft Ihnen, Klarheit zu gewinnen.

1

Monatliche Fixkosten

Können Sie aus dem Kopf auflisten, welche festen Ausgaben Sie jeden Monat haben? Z. B. Miete, Versicherungen, Abonnements, Kredite...

Ja / Nein / Teilweise

2

Monatliche Konsumrate

Wissen Sie, wie viel Geld Sie durchschnittlich pro Monat für variable Kosten wie Lebensmittel, Kleidung, Freizeit ausgeben?

Ja / Nein / Ungefähr

3

Geldfluss-Bewusstsein

Können Sie gezielt sagen, in welche Produkte Ihr Geld fließt und welchen Anteil diese jeweils ausmachen?

Ja / Nein / Nur grob

Wenn Sie bei einer oder mehreren Fragen mit „Nein“ oder „Teilweise“ geantwortet haben, sind Sie nicht allein. Die meisten Menschen haben keine vollständige Übersicht über ihre Finanzen. Genau hier setzen die nächsten Übungen an. Notieren Sie sich Ihre Antworten – sie werden Ihnen später zeigen, wie weit Sie gekommen sind.



 AUFGABE 3

Aufgabe 3: Wo fließt Ihr Geld hin?

Bitte denken Sie an 5-8 Käufe dieser Woche. Es geht nicht um den Betrag, sondern um den Kontext und die Motivation. Tragen Sie diese nun in die erste Spalte ein.

Es geht nicht um intime Details oder große Investitionen, sondern um Alltagskäufe wie Coffee-to-go, Snack, App-Abo, Kleidung, Shampoo, Buch etc.

Gekaufter Artikel	Anlass (z. B. Routine, Problem lösen, Impuls)	Hauptmotiv (ankreuzen)	Kommentar (frei)
		☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	
		☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	
		☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	
		☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	
		☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	

 AUFGABE 3 (FORTSETZUNG)

Aufgabe 3: Wo fließt Ihr Geld hin?

Bitte denken Sie an 5-8 Käufe dieser Woche. Es geht nicht um den Betrag, sondern um den Kontext und die Motivation. Tragen Sie diese nun in die erste Spalte ein.

Es geht nicht um intime Details oder große Investitionen, sondern um Alltagskäufe wie Coffee-to-go, Snack, App-Abo, Kleidung, Shampoo, Buch etc.

Gekaufter Artikel	Anlass (z. B. Routine, Problem lösen, Impuls)	Hauptmotiv (ankreuzen)	Kommentar (frei)
Coffee-to-go	Wohlbefinden steigern	☐ Belohnung ☐ Komfort ☒ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	Brauchte kurze Pause und wollte etwas kräftiges, wärmendes trinken
Coffee-to-go	auf dem Weg zur Arbeit	☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☒ Zeitgewinn	war zu spät dran, musste den Kaffee unterwegs trinken
Coffee-to-go	Energie steigern	☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☒ Routine ☐ Zeitgewinn	der Kick zum Mittagstief
Coffee-to-go	Wohlbefinden steigern	☒ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	nach dem erfolgreichen Meeting früher Feierabend und einen schönen Nachmittag gemacht
		☐ Belohnung ☐ Komfort ☐ Stressabbau ☐ Routine ☐ Zeitgewinn	

 AUFGABE 3 (FORTSETZUNG)

Mögliche emotionale Motive

Primäre emotionale Motive:

- Komfort / Bequemlichkeit
- Belohnung / Genuss
- Stressabbau / Entlastung
- Zugehörigkeit / Trend
- Sicherheit / Kontrolle
- Selbstbild / Identität
- Neugier / Abwechslung

Visuelle Mustererkennung

Markieren Sie nun jede Motivation mit einer Farbe oder einem Symbol.

Zum Beispiel:

- Komfort = Blau
- Belohnung = Gelb
- Stressabbau = Grün
- Selbstbild = Rot

Schon der visuelle Überblick erzeugt ein persönliches Muster, das sofort ins Auge fällt.

Reflexionsfragen

Welche Farbe/Symbol taucht am häufigsten auf?

Welche Motive haben Sie überrascht?

Waren Ihre rationalen Begründungen und emotionalen Motive deckungsgleich?

Welche Käufe hätten Sie ohne das zugrunde liegende Gefühl nicht getätigt?

 AUFGABE 4

Praxisübung: 30-Tage-Ausgabentracking

Jetzt wird es ernst: Die nächsten 30 Tage werden Sie **jede einzelne Ausgabe** dokumentieren. Nicht nur große Einkäufe, sondern wirklich alles – vom Kaugummi bis zur Tankfüllung. Und das Wichtigste: Sie verknüpfen jede Ausgabe mit Ihrer Emotion und Motivation.

Warum ist das so wichtig?

Erst wenn Sie einen vollen Monat dokumentieren, sehen Sie das komplette Bild. Wochenenden unterscheiden sich von Wochentagen, der Monatsanfang vom Monatsende. Nur so erkennen Sie Ihre echten Konsummuster und emotionalen Trigger.

Ihr Tracking-System – Spalten für jeden Eintrag

01	02
Datum & Uhrzeit	Beschreibung
Präzise festhalten, wann die Ausgabe erfolgte	Was genau wurde gekauft? Einzeln auflühren!
03	04
Betrag in Euro	Produktkategorie
Der exakte Preis, keine Rundungen	Siehe Liste auf der nächsten Seite
05	06
Kaufmotivation	Emotionaler Zustand
Warum haben Sie gekauft? Ehrlich analysieren	Wie haben Sie sich vorher/dabei gefühlt?



Tipp: Nutzen Sie ein Notizbuch, das Sie immer dabei haben. Tragen Sie Ausgaben sofort ein – spätestens am gleichen Abend. Je länger Sie warten, desto ungenauer wird die emotionale Erinnerung.

Kategorien für Ihr Tracking

Um Ihre Ausgaben sinnvoll analysieren zu können, sollten Sie sie in Kategorien einordnen. Hier finden Sie umfassende Listen, die Ihnen als Orientierung dienen.

Produktkategorien

- **Wohnen:** Miete, Nebenkosten
- **Lebensmittel:** Supermarkt, Markt, Bäcker
- **Essen auswärts:** Restaurant, Café, Lieferdienst
- **Transport:** ÖPNV, Benzin, Taxi, Carsharing
- **Kleidung & Schuhe:** Mode, Accessoires
- **Gesundheit:** Apotheke, Arzt, Fitness
- **Bildung:** Bücher, Kurse, Workshops
- **Entertainment:** Kino, Streaming, Konzerte
- **Hobbys:** Sport, Materialien, Vereinsbeiträge
- **Technik:** Geräte, Apps, Software
- **Versicherungen:** alle Sachversicherungen
- **Vorsorge:** Rente, Lebensversicherung, BU
- **Sparen/Investieren:** Sparplan, Aktien
- **Geschenke:** für andere Menschen
- **Kosmetik/Pflege:** Drogerie, Friseur
- **Reisen:** Urlaub, Ausflüge, Hotel
- **Kinder:** Kleidung, Spielzeug, Lernmaterial
- **Sonstiges:** Alles, was nicht passt

Kaufmotivationen

- **Grundbedürfnis:** Essen, Trinken, Hygiene, Sicherheit
- **Geplanter Bedarf:** Vorher auf der Liste, bewusst eingekauft
- **Notwendigkeit:** Etwas ist kaputt/leer und muss ersetzt werden
- **Spontaner Impuls:** Ungeplant, aus der Situation heraus
- **Emotionale Belohnung:** „Ich habe es mir verdient“
- **Stressbewältigung:** Ablenkung von negativen Gefühlen
- **Langeweile:** Zeitvertreib, weil nichts anderes zu tun war
- **Soziale Erwartung:** Gruppenzwang, mithalten wollen
- **Status/Image:** Zeigen, wer man ist oder sein möchte
- **Bequemlichkeit:** Der einfachere Weg
- **Neugierde:** Etwas Neues ausprobieren
- **Gewohnheit:** „Das mache ich immer so“
- **Investition:** Langfristiger Nutzen erwartet
- **Freude/Lust:** Einfach, weil es Spaß macht

Passen Sie diese Listen gerne an Ihre persönliche Situation an.

Das Wichtigste ist, dass das System für Sie funktioniert und Sie es konsequent durchziehen.



”

Muster-Tracking für den ersten Monat

Hier ist ein erweitertes Beispiel, wie Ihr Monats-Tracking aussehen kann. Beachten Sie besonders die Spalten für Motivation und Emotion – sie sind der Schlüssel zur Selbsterkenntnis.

Datum	Beschreibung	€	Kategorie	Motivation	Emotion
01.03, 8:30	Kaffee	2,40	Essen auswärts	Gewohnheit	Müde, gestresst
01.03, 8:30	Croissant	2,00	Essen auswärts	Lust	Hungrig, Belohnung
02.03, 12:30	Mittagessen Kantine	8,50	Essen auswärts	Bequemlich keit	Hungrig, gestresst
03.03, 14:15	Buch (Self-Help)	19,99	Bildung	Investition/ Neugierde	Motiviert, hoffnungsvo ll
03.03, 20:45	Online: Sneaker	89,90	Kleidung	Impuls/Belo hnung	Erschöpft, Frustration
05.03, 19:30	Lieferdienst Pizza	14,50	Essen auswärts	Bequemlich keit/Stress	Überarbeite t, keine Energie
07.03, 11:00	Drogerie (Shampoo etc.)	23,80	Kosmetik/Pf lege	Notwendigk eit	Neutral, routiniert
09.03, 16:00	Puzzle	15,00	Geschenke	Soziale Erwartung	Freudig, großzügig

Tracking-Template

Hier ist ein erweitertes Beispiel, wie Ihr Monats-Tracking aussehen kann. Beachten Sie besonders die Spalten für Motivation und Emotion – sie sind der Schlüssel zur Selbsterkenntnis.

[illegible]

Nach 30 Tagen werden Sie Muster erkennen: Zu welchen Uhrzeiten kaufen Sie am häufigsten emotional? An welchen Wochentagen? Bei welcher Stimmung? Diese Erkenntnisse sind unbezahlbar für Ihre finanzielle Zukunft.



 AUFGABE 5

Reflexion zu Lebensstandard, Wohlstand und Reichtum

Nachdem Sie nun ein klares Bild Ihres Konsumverhaltens haben, ist es Zeit für tiefere Fragen. Diese Reflexion hilft Ihnen, Ihre Beziehung zu Geld und Vermögen grundlegend zu verstehen. Nehmen Sie sich für jede Frage ausreichend Zeit und antworten Sie schriftlich – so ehrlich wie möglich.

1**Möchte ich reich oder vermögend sein?****2****Habe ich Vermögenswerte und Verbindlichkeiten verwechselt?**

Ein Vermögenswert bringt Ihnen Geld ein. Eine Verbindlichkeit kostet Sie Geld. War Ihnen dieser Unterschied wirklich klar? Haben Sie Dinge für Vermögenswerte gehalten, die in Wahrheit Verbindlichkeiten sind?

3**Was sind meine Vermögenswerte und Verbindlichkeiten?**

Listen Sie ehrlich auf: Was besitzen Sie, das Ihnen Einkommen generiert oder im Wert steigt? Und was kostet Sie Monat für Monat Geld? Denken Sie an: Auto, Immobilie, Abos, Kredite, Investments...

4**Bin ich selbst ein Vermögenswert oder eine Verbindlichkeit?**

Diese Frage klingt hart, ist aber entscheidend

Diese Reflexion kann unbequem sein. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie jahrelang Verbindlichkeiten für Vermögenswerte gehalten haben. Das ist völlig normal – und der erste Schritt zur Veränderung. Seien Sie stolz auf diese Erkenntnis, denn sie ist der Beginn echter finanzieller Bildung.

”

Ihr Weg zu bewusstem Konsumverhalten



Sie haben jetzt alle Werkzeuge in der Hand, um Ihr Konsumverhalten zu verstehen und zu verändern. Die Aufgaben in diesem Workshop sind keine einmalige Übung – sie sind der Beginn einer neuen Gewohnheit.

Was Sie mitnehmen sollten:

- Bewusstsein über Ihre emotionale Beziehung zu Geld
- Klarheit über Ihre tatsächlichen Ausgaben
- Erkenntnis über Ihre Kaufmuster und Trigger
- Ein funktionierendes Tracking-System
- Verständnis von Vermögenswerten vs. Verbindlichkeiten



Bewusstsein schaffen

Sie wissen jetzt, wo Ihr Geld hinfließt



Muster erkennen

Sie verstehen Ihre emotionalen Trigger



Gewohnheiten ändern

Sie entwickeln neue, bewusste Routinen



Vermögen aufbauen

Sie investieren in echte Vermögenswerte

Der Unterschied zwischen Menschen, die finanziell erfolgreich sind, und anderen liegt nicht in ihrem Einkommen – sondern in ihrem Bewusstsein. Sie haben heute den wichtigsten Schritt gemacht: Sie haben hingeschaut. Bleiben Sie dran, seien Sie geduldig mit sich selbst, und feiern Sie jeden kleinen Fortschritt.

”

Ihre finanzielle Freiheit beginnt heute – mit Bewusstsein, Ehrlichkeit und der Bereitschaft zu lernen.