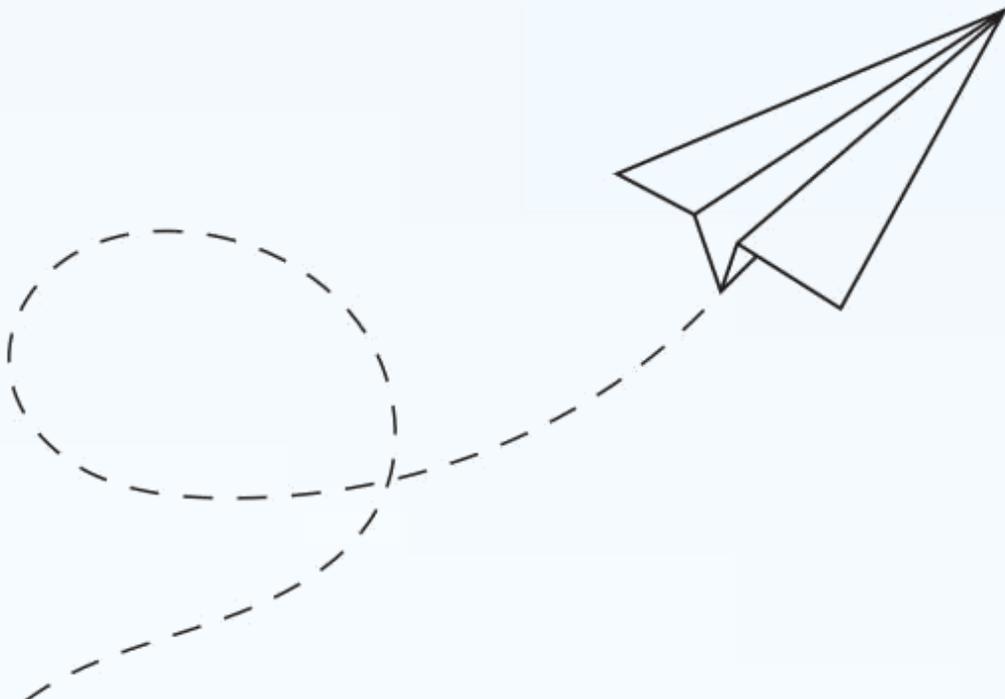


MEINE REISE ZUR FINANZIELLEN FREIHEIT

Wie deine Einstellung zu Geld dich reich und glücklich macht

WORKBOOK

by Dominik Fecht



So holst du das meiste aus dem Workbook heraus

Ich möchte mich erstmal bei dir bedanken, dass du dir das Workbook geholt hast.

Durch das Beantworten der Fragen und das Reflektieren wirst du noch viel tiefer dein Verhältnis zu Geld erforschen und entdecken. Und damit am Ende auch verändern können. Denn nur durch das Bewusstsein von blockierenden und lähmenden Vorstellungen zu Geld, Erfolg und Glück ist es möglich diese zu verändern.

Ich selbst durfte in den letzten Jahren so unfassbar viele negative Überzeugungen zu Geld und reichen Menschen bei mir entdecken und verändern. Und genau dadurch habe ich in meinem persönlichen Leben riesige Sprünge gemacht. Vom unglücklichen verbeamteten Zöllner zum um die Welt reisenden und sehr glücklichen Finanzcoach.

Die jeweiligen Fragen und Übungen sind den Kapiteln zugeordnet und können chronologisch durchgegangen werden.

Ich empfehle dir das Workbook für dich auszudrucken und die Fragen handschriftlich zu beantworten. Am besten direkt nach dem Lesen des jeweiligen Kapitels.

Viel Spaß beim Lesen meines Buches und Verwenden dieses Workbooks.

Liebe Grüße,
Dominik

Ich liebe Geld wie meinen Partner

Was ist Deine erste innere Reaktion, wenn Du einen teuren Sportwagen siehst? (Die Antwort nicht bewerten und einfach nur hinschreiben.) Welche ersten Gedanken hast Du über den Fahrer bzw. die Fahrerin?

Wie hättest Du an Stefans Stelle reagiert beim Anblick des T-Shirts mit dem Aufdruck „Ich liebe Geld wie meinen Partner“? Was waren Deine ersten Gedanken?

Wärst Du gerne reich? Was wäre Dein Traumeinkommen und Traumvermögen? (konkrete Euro-Beträge)

Wie hoch ist Dein aktuelles Vermögen und Einkommen?

Wann ist Geld für Dich wichtig? Hast Du Geld bisher als wichtig angesehen?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Ein ungewöhnlicher Bankbesuch

Welchen Wert hat Geld in Deinem Leben?

Warum ist die Bank ein Glaubenshaus?

Warum haben die Reichen den Großteil ihres Geldes nicht auf Konten oder als Bargeld?

Was unterscheidet Geld von Sachwerten wie Immobilien oder Aktien?

Kannst Du Dir vorstellen, wie Du 25.000 € im Monat verdienst?

Wirst Du jemals 160 km an einem Stück laufen, wenn Du nicht daran glaubst, dass es als Mensch überhaupt möglich ist so viel an einem Stück zu laufen? Was lernst Du dadurch über Deinen Glauben zu Geld und Reichtum?

ÜBUNG:

Nimm ein weiteres Blatt Papier zur Hand und vervollständige folgende Sätze mindestens zehnmal. Es gibt weder eine richtig noch eine falsche Antwort. Denk möglichst nicht viel darüber nach, ob die Vervollständigung Sinn macht und schreib einfach die ersten Dinge auf, die Dir in den Kopf kommen. Das wiederholst Du, bis Du alle folgenden Sätze vervollständigst hast:

Geld ist...

Geld macht...

Viel Geld zu haben ist...

Reiche Menschen sind...

Du wirst reich, indem Du...

Bitte vervollständige erst die Sätze und fahre dann hier fort.

Perfekt. Jetzt geht es an die Analyse Deiner Antworten. Dadurch, dass Du nicht besonders viel darüber nachdenken und einfach schnell beantworten solltest, kommen Deine inneren Glaubenssätze und Überzeugungen zu Geld zum Vorschein. Dabei können negative Glaubenssätze uns daran hindern vermöglicher zu werden und ein höheres Einkommen zu erreichen.

Ich bitte Dich, jetzt einmal alle Sätze in grün zu markieren, die positiv sind und wonach es gut wäre mehr Geld zu haben oder reich zu sein.

Als nächstes nimmst Du einen roten Stift und markierst alle Sätze, die negativ sind und wonach es schlecht wäre mehr Geld zu haben.

Was überwiegt? Der Anteil an roten oder grünen Sätzen? Hast Du mehr Überzeugungen, die sich positiv auf Dein Vermögen auswirken oder mehr Sätze, die sich negativ auf Dein Vermögen auswirken?

Was nimmst Du aus dieser Übung mit?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Warum bist du noch kein Millionär

Warum bist Du kein Millionär?

Hast Du schon mal anderen die Schuld für etwas gegeben? Wann war das?

Was bringt es anderen die Schuld für etwas zu geben? Macht es Dich erfolgreicher?

Wieso ist es wichtig die Verantwortung zu übernehmen?

Gab es in Deinem Leben schon mal vermeintlich negative Erlebnisse, die Dich hinterher viel stärker gemacht haben oder zu viel besseren Dingen geführt haben?

Hattest Du bisher Pech, dass Du nicht vermögend bist und alle anderen erfolgreichen Menschen hatten einfach mehr Glück?

Ist es nur Glück, dass Sylvester Stallone nach über 300 unterschiedlichen Absagen und etlichen Rückschlägen erfolgreich wurde?

Was machen erfolgreiche Menschen anders?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Die drei Grundgesetze des Reichtums

Was hat der See mit Deinem Vermögen zu tun? Fasse die drei Möglichkeiten der Veränderungen in eigenen Worten zusammen.

Was ist das zweite Finanzgesetz? Warum ist es so wichtig und warum beachten es so wenige?

Was ist das dritte Finanzgesetz?

Hast Du die drei Grundgesetze des Reichtums bisher beachtet?

Wenn nein: Was hat Dich daran gehindert?

Wieso scheitern die meisten bei der Umsetzung, obwohl sie das nötige Wissen haben, um abzunehmen, Vermögen aufzubauen oder andere Veränderungen vorzunehmen?

ÜBUNG:

Führe für mindestens ein Monat ein Haushaltsbuch, in dem Du alle Einnahmen und Ausgaben erfasst. Beim ersten Mal ist es unglaublich spannend zu entdecken, wohin das Geld eigentlich fließt.

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Der Möglichkeitsblick

Was könnten gute Gründen zum Sparen von Geld sein?

Welche Ziele möchtest Du im Leben erreichen und wie viel Geld brauchst Du konkret dafür?

Wann bedeutet Sparen für Dich Verzicht und wann nicht?

ÜBUNG:

Nimm Dir ein Blatt Papier und schreib für Dich mal ganz konkret auf, wie ein perfekter Tag aussehen würde. Mach Dir selbst keine Einschränkungen und überleg für Dich, wie Dein Leben im besten Fall aussieht. Du kannst Dich von den folgenden Fragen inspirieren lassen:

Wo würde ich leben und wie sähe mein Tagesablauf aus?

Mit wem würde ich meine Zeit verbringen und auf welche Weise möchte ich mein Geld verdienen?

Lebe ich alleine oder mit anderen Menschen zusammen?

Machst Du Sport?

Wie geht es Dir körperlich?

Du kannst zum Beispiel anfangen mit „Ich stehe um x Uhr auf, dann...“.

Ich weiß, die Übung ist beim ersten Mal ziemlich schwer, weil Du Dir dazu wahrscheinlich noch nicht so konkret Gedanken gemacht hast. Setz Dich trotzdem mal hin und schreib so viel wie möglich zu Deinem perfekten Tag auf.

Erst wenn Du weißt, wo Du im Leben hinwillst, kannst Du auch die richtigen Schritte einleiten oder Geld dafür ansparen. Es hilft Dir auch dabei klarzuwerden, was Dir im Leben wichtiger ist.

Mir ist zum Beispiel dadurch klargeworden, dass mir Weiterbildung und das Lernen wichtiger ist als mein Geld nur für Reisen auszugeben. Solche Erkenntnisse helfen einem dabei besser mit dem eigenen Geld umzugehen.

Was bewirkt die Aussage „Das kann ich mir nicht leisten?“

Hast Du in der Vergangenheit den Fokus darauf gelegt Möglichkeiten zu finden, wie Du Dir Dein Traumleben gestalten kannst? Wenn nein, warum nicht?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Das Promitelefonat

Welche Dinge in Bezug auf Geld hast Du bisher für unmöglich gehalten? Zum Beispiel ein bestimmtes Einkommen oder Vermögen zu erreichen oder sich bestimmte Dinge nicht leisten zu können?

Was bedeutet für Dich geizig zu sein? Möchtest Du selbst geizig sein?

Wieso urteilen die Menschen schnell und bezeichnen andere als Geizkragen?

Ist es Dir wichtiger, dass Du allen Leuten gefällt oder dass Du Deine eigenen Ziele und Wünsche verwirklichst?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Menschen verderben das Geld

Wie viel Geld darfst Du ohne Aufnahme von Schulden im Jahr ausgeben, wenn Du 100.000 € verdienst?

Wieso verlieren die meisten Lottomillionäre wieder ihr Geld, obwohl sie die erste Frage beantworten können?

Erklär für Dich kurz in eigenen Worten, wie die selektive Wahrnehmung funktioniert.

Wie beeinflussen Medien Deine Sichtweise zu Reichtum und reichen Menschen?

Welche negativen Glaubenssätze in Bezug auf reiche Menschen und Reichtum hast Du in der ersten Übung schon herausgefunden?

Wie stehst Du zu der folgenden Aussage: Geld verdirbt den Charakter!

ÜBUNG:

Achte in der nächsten Woche mal darauf, wie oft Du positive und negative Dinge über vermögendere Menschen in den Medien siehst und hörst.

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Die bösen Reichen

Wie teuer sollte ein Auto sein?

Fass für Dich in eigenen Worten zusammen, warum die Reichen in den Medien auf so negative Art und Weise dargestellt werden.

Ist Reichtum ein Verbrechen? Hat sich etwas an Deiner Sichtweise verändert?

Wie werden die meisten Menschen vermögend?

Was passiert, wenn Du als Unternehmer Deinen Kunden keinen Mehrwert mehr bietest?

Was passiert, wenn das Vermögen auf der ganzen Welt gleich verteilt werden würde?
Warum kommt es zu dieser Entwicklung?

Was sind Deine Mauern im Kopf?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Familie oder Geld

Hast Du die Übung aus Kapitel 7 mit den Reichen in den Medien umgesetzt? Was ist Dir dabei aufgefallen?

Welche Auswirkungen hat Geld in einer Beziehung?

Wie entsteht die Meinung, dass viel Geld Beziehungen zerstört?

Welche Auswirkungen haben Geldsorgen und Geldmangel auf eine Beziehung?

Schließt sich Gesundheit und ein großes Vermögen gegenseitig aus?

Musst Du für den Aufbau eines Vermögens Deine Gesundheit durch hohe Arbeitsbelastungen gefährden?

Hast Du weitere negative Assoziationen mit Reichtum? Woher kommen diese und inwieweit entsprechen diese der Wahrheit?

Was ist ein Notfallfonds und wofür ist er da?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Reichtum ist gut für die Gesellschaft

Wann beginnt Reichtum und ab wann sollte gespendet werden?

Was sind die größten Denkfehler zum Thema Spenden?

Warum schadet Moral nur und hat keinen großen Nutzen in Debatten?

Hast Du Dich durch irgendeine Form der Moral schon mal von Dingen abhalten lassen, die Du eigentlich tun wolltest?

Wie hast Du Dich gefühlt, als Du entgegen einer gesellschaftlichen Sichtweise/Moral gehandelt hast?

Was für Gründe gibt es egoistisch zu handeln?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Hör auf zu sparen

Wieso solltest Du nicht mehr sparen?

Welche fünf Lebensbereiche gibt es?

Nenne ein paar eigene Beispiele für gute emotionale Investitionen, die eine schlechte finanzielle Investition sind.

Wie beeinflussen sich die unterschiedlichen Lebensbereiche gegenseitig?

Welchen Zusammenhang hat Geld mit Wahlen?

„Ich gebe mein Geld nicht aus. Ich investiere das Geld in meine Gesundheit, meine Bildung, mein Glück und eine tolle Zukunft.“ Was sagst Du zu dieser Aussage?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Arbeiten macht Spaß und ist leicht

Würdest Du Deiner Arbeit nachgehen, wenn Du kein Geld dafür erhalten würdest?

Was sind die negativen Seiten Deines Jobs?

Was sind die positiven Seiten Deines Jobs?

Wie könntest Du im Rahmen Deiner Arbeit mehr Dinge machen, die Du gerne machst?

Glaubst Du, dass Du mit Dingen Geld verdienen kannst, die Dir unglaublich viel Spaß machen?

Was sind die drei Beine einer erfolgreichen Selbstständigkeit?

Was ist das größte Risiko einer Selbstständigkeit?

Beschreibe einmal für Dich eine Arbeit, die Du auch ohne eine Entlohnung machen würdest.

Du kannst Dich bei der Beschreibung nach den folgenden Beispielfragen richten:

- Mit wem möchte ich zusammenarbeiten?
- Wie sieht mein perfekter Kunde aus?
- Wie viel würde ich gerne verdienen? Wie sieht mein Arbeitstag aus?
- Wie viel arbeite ich in der Woche?

ÜBUNG:

Die meisten Menschen trauen sich nicht berufliche Veränderungen einzugehen oder mal ihren Arbeitgeber zu wechseln, weil sie zu große Angst haben. Das ist natürlich sehr schade, weil ein Großteil der eigenen Lebenszufriedenheit davon abhängt und viel Zeit mit der Arbeit verbracht wird. Mir hat die folgende Übung sehr geholfen entspannter zu sein und eher dazu bereit zu sein im Beruf Risiken einzugehen.

Schreib für Dich mindestens fünf Tätigkeiten auf (hier gilt natürlich je mehr, desto besser), mit denen Du Deinen Lebensunterhalt verdienen könntest, wenn Du Deinen Job verlieren solltest.

z.B. Arbeit bei Mc Donalds an der Kasse oder wenn Du ein Instrument spielst es anderen beizubringen

Diese Übung hilft Dir dabei zu erkennen, welche Fähigkeiten Du bereits Deinem Leben erworben hast und dass Du auch mit anderen Dingen Geld verdienen kannst, wenn Du keinen Job in Deinem Hauptbereich findest.

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Selbstzweifel und mentale Blockaden

Welche Deiner Fähigkeiten ist für Dich selbstverständlich, obwohl das viele Leute nicht können?

Was war der bestbezahlte Job, auf den Du Dich in Deinem Leben beworben hast?

Hast Du schon mal versucht einen deutlich besser bezahlten Job zu bekommen?

Was ist das große Problem bei Stundenlöhnen? Was wird dadurch verdeckt?

Kannst Du Dir vorstellen mit einer Stunde Arbeit tausende Euros zu verdienen? Welche Fähigkeit müsstest Du dazu erlernen?

Wofür erhältst Du in der Wirtschaft Geld?

Was ist wichtig, wenn Du Dein Einkommen erhöhen willst? Worauf solltest Du Dich fokussieren?

Verkaufst Du gerne etwas oder hast Du auch ein negatives Bild vom Verkauf?

Hast Du bereits Erfahrungen mit „guten“ und „schlechten“ Verkäufern gemacht? Hast Du schon mal gemerkt, dass Dir jemand etwas andrehen wollte oder Deine Bedürfnisse nicht richtig analysiert hat?

Was willst Du lieber sein? Schlechtbezahlter „Bestworker“ oder gutverdienender „Bestseller“? Auch als Angestellter musst Du Dich und Deine Leistung verkaufen, wenn Du mehr Geld haben willst.

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Lass das Geld für dich arbeiten

Woher kommt die Einstellung, dass Zinsen und Kapitalerträge unmoralisch sind?

Wie kommst Du an Geld, das Du investieren kannst?

Würdest Du ohne Zinsen Geld verleihen?

Würdest Du bewusst Risiken eingehen, wenn Du keinen Vorteil dadurch hättest?

Was passiert, wenn niemand bereit ist sich Geld von Dir zu leihen?

Was wäre, wenn niemand bereit wäre Wohnraum gegen Mieten anzubieten?

Was verstehst Du unter Gerechtigkeit? Sollten alle gleich viel verdienen?

Würde die Abschaffung von Zinsen für mehr Gerechtigkeit sorgen?

Was passiert, wenn Du das weltweite Vermögen gerecht verteilen würdest?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Finanzielle Unwissenheit ist das größte Risiko

Wieso meinen die meisten, dass Investieren risikoreich ist?

Was ist das größte Risiko beim Investieren?

Was sind die fünf wichtigsten Regeln beim Investieren?

Erklär die Grundregel 1 und deren Sinn in eigenen Worten:

Erkläre die Grundregel 2 und deren Sinn in eigenen Worten:

Erkläre die Grundregel 3 und deren Sinn in eigenen Worten:

Erkläre die Grundregel 4 und deren Sinn in eigenen Worten:

Erkläre die Grundregel 5 und deren Sinn in eigenen Worten:

Hast Du schon mal Geld investiert und schlechte Erfahrungen gemacht oder kennst Du jemanden, der an der Börse Geld verloren hat? Hat er die fünf Grundregeln beachtet?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel und was setzt Du um?

Wahrer Reichtum & Finanzielle Freiheit

Was hast Du seit Beginn des Buchs schon alles umgesetzt?

Wieso ist die Umsetzung von Dingen so wichtig?

Was bedeutet Vermögen?

Was bedeutet Finanzielle Freiheit?

Was bedeutet wahrer Reichtum aus Tobias Sicht? Wie würdest Du es selbst beschreiben?

Ist ein Mensch mit einer Million immer reich?

Was sind Deine Wenn-Dann-Denkfehler? Wo glaubst Du, dass Du erstmal etwas Bestimmtes erreichen oder haben musst, um glücklich zu sein?

Warum willst Du wirklich reich sein? Wegen dem Geld?

Was würdest Du anders machen, wenn Geld keine Rolle spielen würde und warum hast Du das bisher noch nicht umgesetzt?

Was würdest Du jetzt starten, wenn es nicht scheitern kann?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Die Reise beginnt...

Wo soll Deine persönliche Reise im Leben hingehen? Wann hast Du in Deinem Leben wahren Reichtum?

Was sind Deine großen Ziele?

Welcher Arbeit möchtest Du nachgehen?

Wie möchtest Du aussehen und wie fit möchtest Du sein?

Wie viel Geld willst Du haben?

Mit wem möchtest Du zusammenleben (alleine, Familie)?

Was lernst Du aus Stefans Schritten?

Was könnten für Dich die nächsten konkreten Schritte sein, um Deinem Idealbild näherzukommen?

Was ist die größte Erkenntnis aus dem gesamten Kapitel?

Was setzt Du um?

Reflexion & Abschluss

Das sind meine fünf größten Learnings aus dem Buch:

Diese fünf Dinge setze ich innerhalb der nächsten Woche um:

Diese fünf Dinge setze ich innerhalb von einem Jahr um:
