

JOURNALING FÜR MEHR
finanzielle Fülle

ARBEITSBUCH



ANNIKA BÜHNEMANN





Willkommen!

Die Fragen, die dich in diesem Arbeitsbuch erwarten, sind darauf ausgelegt, schriftlich beantwortet zu werden. Jedes handelsübliche Notizbuch eignet sich dafür, du kannst aber auch die Blätter in dieser Vorlage ausdrucken und benutzen.

Ich wünsche mir für dich, dass du beim Durcharbeiten erhellende Aha-Momente hast und deinem Traumleben näher kommst.

Du hast einen Platz in dieser Welt und ich kann kaum erwarten, zu sehen, wie du dein Licht zum Strahlen bringst.

✦ ✦ ✦ Deine Annika

Vorschlag zur Umsetzung

Plane dir schon heute Zeit für die Beantwortung der Fragen ein. 15 Minuten am Tag sind das Minimum für die meisten der Aufgaben – mehr geht immer.

Du kannst die Reihenfolge der Fragen ändern, wenn du möchtest. Zwar bezieht sich Tag 13 auf Tag 12, aber es ist durchaus möglich, die Impulse unabhängig voneinander zu beantworten.

Journaling heißt: Gedanken notieren und reflektieren. Ich habe im vorliegenden Arbeitsbuch mehrere bewährte Methoden verwendet, die dir helfen sollen, den Weg zu dir selbst zu finden.

Die Theorie lautet: Deine Gedanken (z. B. über Geld) erzeugen Gefühle. Deine Gefühle führen zu gewissen "Frequenzen" (Vibrationen, Schwingungen) und diese zu bestimmten Handlungen.

Ändere deine Gedanken, dann änderst du dein Gefühl und damit auch die Ergebnisse in deinem Leben.

Frequenzen gleicher Art ziehen sich an.

Viele gute Gedanken führen zu fruchtbaren Ergebnissen.

Tag 1

METHODE: FREIES SCHREIBEN

SCHREIBIMPULS: WAS BEDEUTET GELD FÜR DICH?

Nimm dir etwa fünfzehn Minuten Zeit und ziehe dich an einen ungestörten Ort zurück.

Beantworte schriftlich die obige Frage: Was bedeutet Geld für dich?

Was assoziiert du damit?

Welches Bild hast du von Geld als Zahlungsmittel, von Reichtum und von wohlhabenden Menschen?

Denkst du, viel Geld ist bestimmten Menschen(gruppen) vorbehalten?

Wie ist deine Beziehung zu Geld?

BONUS FÜR GLÄUBIGE: Was denkst du über Geld in Bezug auf Glaube und Kirche?



Tag 2

METHODE: LISTE

SCHREIBIMPULS: WIE REICH BIST DU AKTUELL?

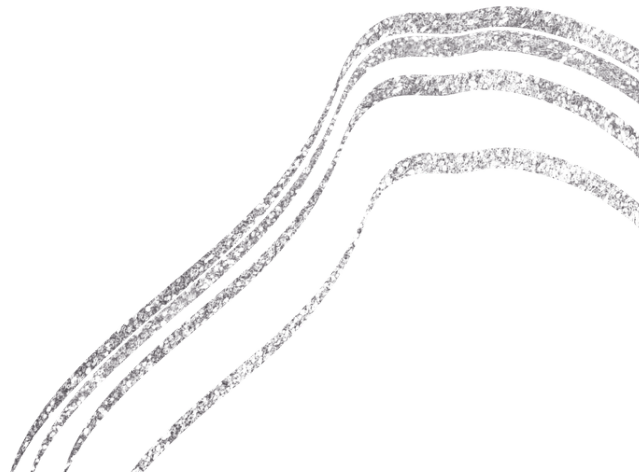
Finde heraus, wie wohlhabend du in deinem Leben schon bist! Rufe alle Kontostände ab, zähle das Kleingeld in deinem Portmonee und deinen Taschen, gehe durch jeden Raum und überschlage die Werte der Gegenstände, die du siehst. Vergiss auch Dinge wie Einbauküche, Sofa, Auto und Co. nicht.

Wie viel Geld hättest du, wenn du alles, was du besitzt, verkaufen würdest?

Schätze den Wert deines Hauses/deiner Wohnung, falls du ein Eigenheim hast, und ziehe die ausstehenden Kredite dafür ab.

Ziehe auch immaterielle Werte in Erwägung: Worüber freust du dich in deinem Leben? Was macht dich "reich" im weiteren Sinne? Vielleicht hast du Kinder, eine Beziehung, Freundschaften oder eine Karriere, die dich glücklich machen. Wie reich macht dich deine Beziehung zu Jesus?

Dankbarkeit ist ein wichtiger Schlüssel für ein erfülltes Leben.



Tag 3



METHODE: PERSPEKTIVWECHSEL

SCHREIBIMPULS: DU BIST DIE MODERATORIN EINER NEUEN NETFLIX-SHOW, DIE BEI LEUTEN KLINGELT, SICH ANSIEHT, WIE SIE WOHNEN, UND DARAUS RÜCKSCHLÜSSE AUF DEREN WOHLSTAND ZIEHT.

BESCHREIBE, WAS DU (ALS MODERATORIN) SIEHST, WENN DU DIE WOHNUNGSTÜR/HAUSTÜR ÖFFNEST UND EINTRITTSST. WER WOHT HIER WOHL?

Diese Übung hilft dir, einen frischen Blick auf dein Zuhause zu bekommen. Manchmal sind wir so in unserem Trott, dass wir gar nicht mehr merken, wie unser Zuhause eigentlich aussieht.

Umgibst du dich täglich mit Chaos, kaputten Gegenständen, zusammengeflackten Second-Hand-Dingen und Billigware aus China? Worauf legst du Wert, worauf nicht?

Reflektiere anschließend: Welches Bild würden sich die Zuschauer*innen von deinem Leben machen?

Ist es das Leben, das du führen möchtest?

Hast du das Bedürfnis, etwas zu ändern (auch wenn du nicht weißt, wie)?

Als Moderatorin öffne ich die Tür und

Tag 4

METHODE: FREIES SCHREIBEN

SCHREIBIMPULS: RÄUME DEIN PORTEMONNAIE AUS UND REFLEKTIERE DARÜBER.

Dein Portmonee ist ein Gegenstand, in dem du dein Geld aufbewahrst ... und was noch? Entleere deine Geldbörse und beschreibe, was alles zutage kommt.

Ist das ein Portemonnaie eines wohlhabenden Menschen?
Ist es die Geldbörse, die du dir für dich wünschst?

Wirf weg, was du nicht mehr brauchst. Sortiere und schaffe Platz für mehr Scheine.

PS: Geld zieht Geld an ... achte darauf, immer Bargeld in deiner Geldbörse zu haben.



Tag 5



METHODE: MINDMAP

SCHREIBIMPULS: WARUM ÜBERHAUPT REICH WERDEN?

Hast du dir jemals darüber Gedanken gemacht, warum du reich werden solltest?

Vielleicht bist du der Meinung, dass du nicht mehr brauchst – schon gar keine Million.

Fallen dir Gründe ein, warum es toll wäre, mehr Geld zu haben, als du ausgeben kannst?

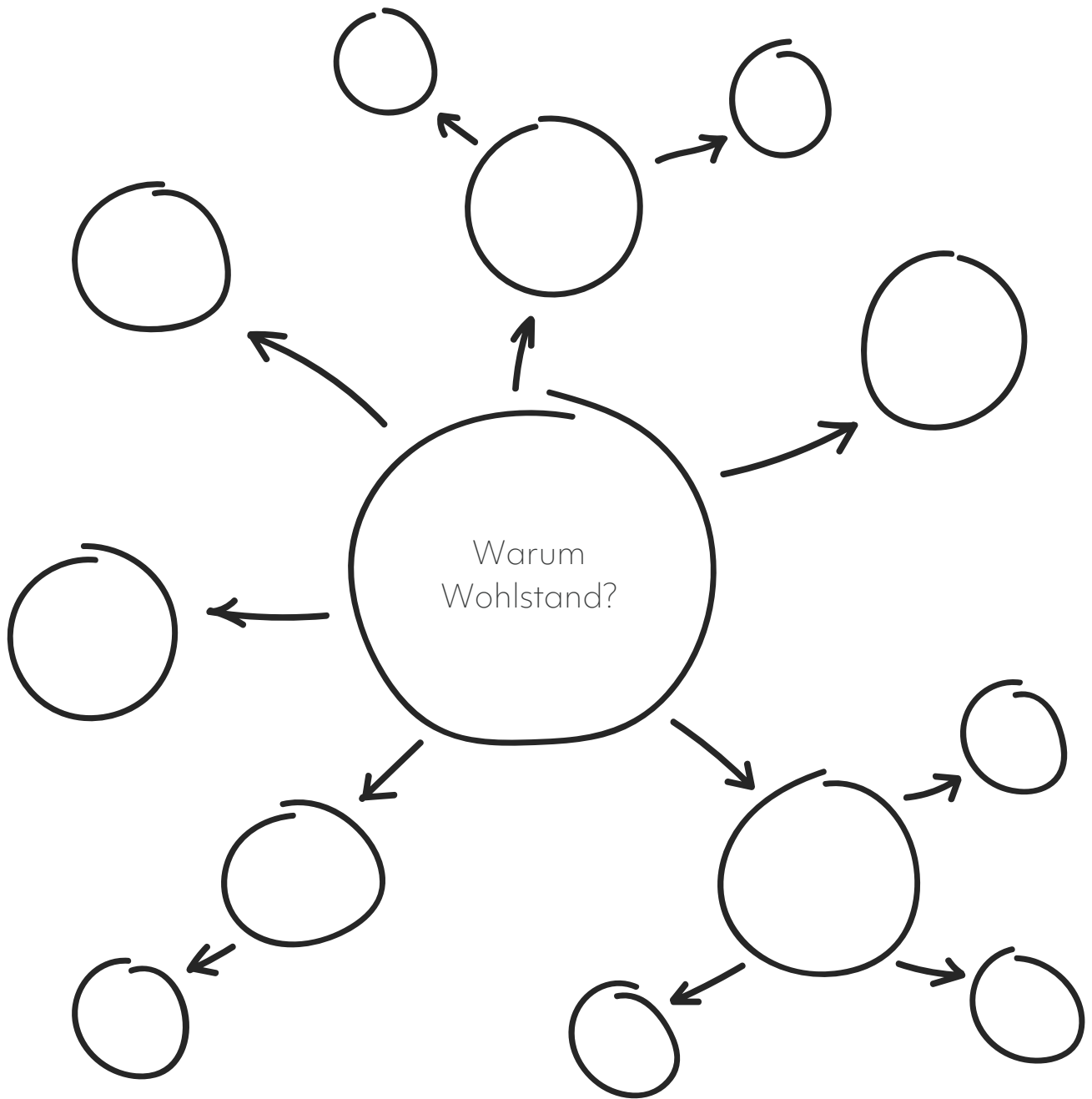
Was würdest du in dieser Welt Gutes tun?

Was ist mit deinen Kindern?

Enkelkindern?

Urenkelkindern?

Meine Mindmap



Tag 6



METHODE: FREIES SCHREIBEN

SCHREIBIMPULS: GELD IN MEINER KINDHEIT

Wie wurde in deiner Familie mit dem Thema Geld umgegangen?
Hattest du Taschengeld? Musstest du etwas dafür tun? Welche
Regeln hattest du zu beachten?

Hattest du das Gefühl, dass Geld kein Thema war oder war es negativ
besetzt? Hast du als Kind das Gefühl gehabt, für Geld müsse man hart
arbeiten oder auf Dinge verzichten, die einem wichtig sind?

Die Meinungen, die du dir als Kind über Geld und reiche Menschen
angeeignet hast, bleiben in dir, bis du sie aktiv änderst.

Deine Gedanken über Geld (= deine Meinung) bestimmen, mit
welchem Gefühl oder welcher Energie du das Thema behandelst.
Je förderlicher das Gefühl, desto einfacher ist es, mehr Geld in dein
Leben zu ziehen.

Tag 7

METHODE: 100ER LISTE

SCHREIBIMPULS: 100 DINGE, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

Lass dich von der schieren Zahl nicht einschüchtern! Wenn du nicht auf Anhieb 100 findest, verzweifle nicht, sondern lege die Liste vorerst weg. Es ist überhaupt kein Problem, wenn du nicht sofort auf 100 Dinge kommst und sie erst nach und nach über mehrere Tage immer mal wieder ergänzt.

Je öfter du diese Übung machst, desto leichter wird sie dir fallen. Probier es einfach mal aus!

Thematische oder inhaltliche Wiederholungen sind absolut erlaubt. Wenn du 5 Kinder hast, darfst du für jedes einzelne Kind von Herzen dankbar sein und ihm einen eigenen Punkt geben.

100 Dinge, für die ich dankbar bin

1. _____	35. _____	69. _____
2. _____	36. _____	70. _____
3. _____	37. _____	71. _____
4. _____	38. _____	72. _____
5. _____	39. _____	73. _____
6. _____	40. _____	74. _____
7. _____	41. _____	75. _____
8. _____	42. _____	76. _____
9. _____	43. _____	77. _____
10. _____	44. _____	78. _____
11. _____	45. _____	79. _____
12. _____	46. _____	80. _____
13. _____	47. _____	81. _____
14. _____	48. _____	82. _____
15. _____	49. _____	83. _____
16. _____	50. _____	84. _____
17. _____	51. _____	85. _____
18. _____	52. _____	86. _____
19. _____	53. _____	87. _____
20. _____	54. _____	88. _____
21. _____	55. _____	89. _____
22. _____	56. _____	90. _____
23. _____	57. _____	91. _____
24. _____	58. _____	92. _____
25. _____	59. _____	93. _____
26. _____	60. _____	94. _____
27. _____	61. _____	95. _____
28. _____	62. _____	96. _____
29. _____	63. _____	97. _____
30. _____	64. _____	98. _____
31. _____	65. _____	99. _____
32. _____	66. _____	100. _____
33. _____	67. _____	
34. _____	68. _____	

Tag 8

METHODE: BRIEFE AUS DER ZUKUNFT

**SCHREIBIMPULS: WAS WÜRD DIR DEIN WOHLHABENDES ICH
AUS DER ZUKUNFT HEUTE SAGEN?**

Stell dir vor, du könntest dein Ich aus der Zukunft treffen. Einer Zukunft, in der all die Dinge eingetroffen sind, von denen du aktuell nur träumen kannst.

Was würde dieses Ich dir sagen?

Du kannst dir entweder einen Brief aus der Sicht deines zukünftigen Ichs schreiben oder einen Dialog mit ihm führen.

Frage es beim Schreiben die Dinge, die du heute nicht weißt und lausche der Antwort. Es kommen erstaunliche Dinge dabei heraus.

Schreibe ganz intuitiv und ohne Zensur. Wenn du merkst, dass du immer wieder hemmende Gedanken hast ("Was mache ich hier eigentlich, so ein Quatsch ..."), dann gib dem Dialog den Vorzug und schreibe all diese Gedanken mit auf, als würdest du sie deinem Ich sagen.



Tag 9

METHODE: CHARAKTERISIERUNG

**SCHREIBIMPULS: WENN GELD EINE PERSON WÄRE,
WIE SÄHE SIE AUS?**

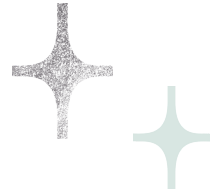
Angenommen, wir sind in einem Roman und du bist die Hauptfigur. Die Handlung lautet: Die Heldin trifft auf eine Person – und diese stellt sich als ihre Vision von "Geld" heraus!

Wie sähe die Figur "Geld" in deinem Roman aus?
Schmierig? Schmutzig? Arrogant? Rücksichtslos?
Großzügig? Attraktiv? Liebevoll?

Schließe, wenn du magst, eine Reflexion an: Wenn du annimmst, dass Geld gerne mit dir zusammen wäre – wärst du auch gerne mit dieser Person zusammen, die du soeben beschrieben hättest?
Wenn nicht, was müsste sich ändern?



Meine Geld-Person:



Tag 10

METHODE: FREIES SCHREIBEN

SCHREIBIMPULS: WAS WÜRDEST DU TUN, WENN DU KEINE ANGST HÄTTEST?

Angenommen, es wäre möglich, die Angst abzulegen wie getragene Kleidung: Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?

Reflektiere anschließend, was passieren müsste, damit du es TROTZ der bestehenden Angst tun würdest.

Bonuspunkte, wenn du es dann auch tust!



Wenn ich keine Angst hätte,

Tag 11

METHODE: DIALOG

SCHREIBIMPULS: WAS MÖCHTEST DU VERGEBEN?

Vergebung und Dankbarkeit haben sehr viel mit deinem Wohlstand zu tun. Je unbekümmerter du in die Vergangenheit sehen kannst, desto leichter fällt es dir, mit den negativen Erlebnissen der Zukunft klarzukommen.

Vielleicht hast du festgestellt, dass du seit Jahren Meinungen hast, die du nicht haben möchtest. Vergib denen, von denen du sie übernommen hast.

Vergib deinen Eltern für die Fehler, die sie begangen haben.

Vergib deinen Partner*innen: Aktuellen und vergangenen.

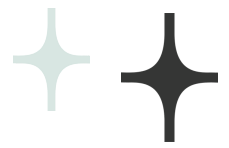
Vergib dir auch selbst für alle Vorwürfe und Fehler oder für Momente, in denen du nicht gut für dich gesorgt hast.

Schreibe einen Brief an jede Person, die es betrifft.

Ende jedes Mal mit dem hawaiianischen Vergebungsritual

Ho'oponopono:

Ich liebe dich. Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Danke.



A series of horizontal lines for writing, alternating between white and light grey background bands.

Tag 12

METHODE: LISTE

SCHREIBIMPULS: WAS WILLST DU ÜBER GELD GLAUBEN?

Erstelle eine Liste mit allen Aussagen, die du über Geld glauben möchtest. Möglicherweise gibt es dabei Sätze, bei denen du noch Zweifel bemerkst. Schreibe sie dennoch auf.

Deine Aufgabe für die kommende Zeit ist es, diese Sätze glaubhaft für dich zu machen.

Finde heraus, warum du bei diesem oder jenem Satz Gegenwehr verspürst. Meistens handelt es sich um einen Gedanken bzw. eine Meinung, die du nicht hinterfragt und nicht frei gewählt hast.

Du kannst jederzeit beschließen, etwas anderes zu glauben.

Ideen für Sätze:

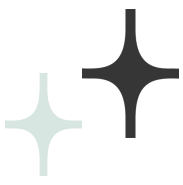
- Geld liebt mich
- Geld macht mich noch großzügiger
- Es ist leicht, reich zu werden
- Viel Geld bewirkt viel Gutes
- Gott will, dass ich reich bin
- Ich bin meinen Kindern ein Vorbild im Umgang mit Geld
- ...

Tag 13

METHODE: FREIES SCHREIBEN

SCHREIBIMPULS: WAS HÄLT DICH ZURÜCK?

Basierend auf deinen Überlegungen vom Vortag, kannst du nun schriftlich festhalten, was dich aktuell davon abhält, den ersten Schritt in Richtung "Reichtum" zu gehen.
Kannst du diese Hindernisse als Lügen enttarnen?



A series of horizontal lines for writing, alternating between white and light grey background bands.

Tag 14

METHODE: PROSAISCHES SCHREIBEN

SCHREIBIMPULS: BESCHREIBE DEN GESTRIGEN TAG SO, WIE ER IN DEINEM LEBEN ALS WOHLHABENDE FRAU HÄTTE VERLAUFEN KÖNNEN.

Beginne beim Aufwachen. Wo bist du? Wo oder worin hast du geschlafen? Wer ist bei dir? Was siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust (falls du in einem Raum bist)?

Wie sieht der Raum aus?

Was trägst du?

Wohin gehst du nach dem Aufstehen?

Was ziehst du an?

Was isst du?

Was tust du?

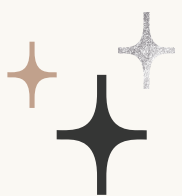
Erträume dir einen perfekten gestrigen Tag.



Als ich gestern aufwachte,



Das war's ... noch nicht!



Die vorliegenden Fragen helfen dir, deine Gedanken über Geld zu hinterfragen und zu verändern. Tiefer einsteigen kannst du mit meiner 21-Tage-Challenge oder diesem Money-Mindset-Kurs.

Ich wünsche dir Weisheit, Licht und Wohlstand

Annika