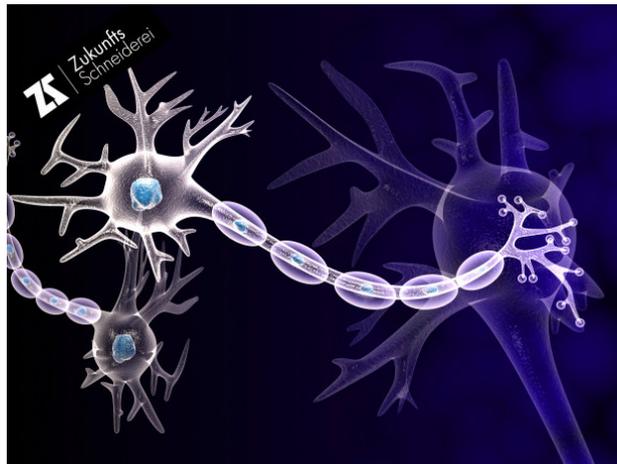




AKADEMIE FÜR
NEUROMENTALTRAINING®



DIPLOMARBEIT

FINANZIELLE FREIHEIT BEGINNT IM KOPF

Dein Schritt in ein neues Geld – Bewusst – Sein

im Rahmen der Ausbildung zur

DIPLOM NEUROMENTALTRAINERIN

an der AKADEMIE FÜR NEUROMENTALTRAINING®

Eingereicht von:

Birgit POSCHACHER

Eingereicht bei:

Mag. Dr. Evelyn POPP-HADALIN, MCoach, MSc

Lehrgang:

DNMT LIVE ONLINE 1

Saalfelden im Mai 2022

@zukunfts-schneiderei.at



Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Finanzielle Freiheit beginnt im Kopf“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Saalfelden, Mai 2022

Unterschrift

@zukunfts-schneiderei.at



INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS.....	III
1.0 EINLEITUNG.....	1
1.1 MOTIVATION.....	1
1.2 AUSGANGSLAGE UND PROBLEMSTELLUNG.....	3
1.3 ZIELDEFINITION, ZIELSETZUNG DER DIPLOMARBEIT.....	4
1.4 KURZBESCHREIBUNG – AUFBAU DER DIPLOMARBEIT.....	7
2.0. STATE OF THE ART.....	7
2.1 Die Macht der äußeren Einflüsse.....	8
2.2 Die Vorstellung im Kopf und die Auswirkungen auf deinen Körper.....	10
2.3 Botenstoffe wahrnehmen.....	10
2.4 Finanzielle, mentale und körperliche Gesundheit.....	11
2.5 Verstehen - umdenken und sich von Stresszuständen befreien.....	12
2.5.1 Es gibt 3 Formen von Stressoren.....	14
2.6 Übungen.....	17
3.0 UMSETZUNG – PRAXIS.....	21
3.1 Die Zonen in deiner Entwicklungsphase.....	21
3.2 Glaubenssätze und Lernstufen.....	22
3.2.1 Die 4 Stufen des Lernens.....	24
3.3 Ins TUN kommen.....	27
4.0 ZUSAMMENFASSUNG.....	29
5.0 FAZIT UND REFLEKTION.....	32
6.0 LITERATURVERZEICHNIS.....	33



1.0 EINLEITUNG

1.1 MOTIVATION

Ich bin davon überzeugt, dass finanzielle Freiheit im Kopf beginnt. Durch finanzielle Klarheit erreichst du Stabilität im Leben und gibst damit der körperlichen wie physischen Gesundheit Raum, um sich zu verbessern.

Gelderwerb und Gesundheit gehen erfahrungsgemäß Hand in Hand. Das eine geht nicht ohne das andere. Ohne Gesundheit ist Arbeit kaum möglich und somit auch kein regelmäßiger Geldeingang. Ohne Arbeit gibt es auch kein Verdienen. Psychische, wie in Folge körperliche Symptome werden demnach bald spür- und sichtbar.

Meine Überzeugung zu dieser These ist über die Jahre gewachsen. Zum einen durch persönliche Erfahrungen in meinem eigenen Leben und zum anderen durch Erfahrungsgeschichten aus meinem privaten wie auch beruflichen Umfeld.

Finanzielle Freiheit ist Unabhängigkeit von äußeren Gegebenheiten und Umständen.

Lass uns also auf den Weg dahin mit einigen Fragen beginnen:

Was fühlst du, wenn du an Geld, an dein Geld denkst? Wie denkst du generell über Geld bzw. ist Geld für dich gut oder schlecht? Wie sicher ist für dich unser aktuelles Geldsystem? Als ich anfang mich mit diesen und anderen Fragen innerhalb meiner beruflichen Laufbahn mehr zu beschäftigen, dies war im Herbst 2019, erkannte ich sehr schnell, dass Geld im täglichen Leben meiner Kunden weit mehr Einfluss auf ihre Lebensqualität nahm, als ich bisher dachte. Seit 2002 arbeite ich als Vermögens- bzw. Finanzberaterin (heute bin ich Geldmentor und Coach) und unterstütze meine Kunden durch ganzheitliche Beratung bei all ihren finanziellen Themen. Diese Fragen jedoch ließen einen ganz anderen Blickwinkel auf die Themen Geld und Finanzen zu.

War es an der Zeit Geldthemen rund um Banken, Versicherungen, diversen Beratern, Maklern und den staatlichen Leistungen, wieder mehr in die Eigenverantwortung jedes Einzelnen zu legen? Diese Frage konnte ich klar mit einem JA beantworten und sollte durch „Corona“ im März 2020 nochmals mehr Bestätigung finden.

Ich denke, Vertrauen ist gut, jedoch sollte in puncto Geldthemen, Bildung mit persönlicher Weiterentwicklung verbunden werden. Warum ich das betone? Die Welt der Finanzen ist leider sehr oberflächlich geworden; damit meine ich nicht das vertiefte Fachwissen, welches seit Jahren über die



Behörden und Kammern gefordert und geprüft wird, nein, ich meine die Beziehung zwischen Kunde und Berater.

Die Praxiserfahrung zeigt leider, dass in vielerlei Hinsicht, statistische Zahlen vor Qualität kommen, am besten hohe Umsatzzahlen für das Unternehmen. (Versicherungsgesellschaften, Banken, Vertrieb, ...). Ob die Produkte, in erster Linie Sparprodukte, überhaupt benötigt werden und wenn ob, in dieser „Menge“, wird von den wenigsten Beratern hinterfragt. Der Kunde geht zu einem Fachmann/frau (Banker, Versicherungsvertreter, Anlageberater, Vermögensberater usw.) in Sachen Finanzen und vertraut auf dessen Kompetenz. Dies ist seit Jahren oder Jahrzehnten die Regel. Über diesen langen Zeitraum wurden die finanziellen Dinge jedoch immer komplexer; immer mehr Administration, Formularflut und Protokolle, Datenschutzblätter usw. gehörten zum Alltag. Bewusst oder unbewusst nahm Otto-Normalverbraucher sich zunehmend aus der Verantwortung. Eventuell auch du? Nun, was würde sich für dich ändern, wenn du diese Kompetenz des / der vermeintlichen Fachmannes /-frau auf einen Prüfstand stellen könntest? Wenn du das Gefühl hättest, du würdest nicht beraten, sondern wärst mit diesem /dieser Fachmann-Frau in einem Austausch?

Du unterschreibst für die nötige Umsetzung, in Folge einen Vertrag, weil es das ist, was du willst und nicht, weil dir gesagt wird, du bräuchtest dies oder jenes. Und das sei jetzt auch das Beste (!).

Hier komme ich auf den Punkt: Stell dir vor, du bekommst transparentes Erfahrungswissen aus der Praxis vermittelt. Ein Geld-Leitfaden, der dir einfach und sicher jeden deiner nächsten Möglichkeiten aufzeigt. Dir Verständnis zu den Themen vermittelt, unabhängig davon, wie viel Wissen du bereits besitzt oder in welcher Lebenssituation du dich gerade befindest. Parallel könntest du dich auch in deiner Persönlichkeit weiterentwickeln. Würde dies deine Geld- und Lebensentscheidungen positiv beeinflussen?

Wenn du schon im jungen Alter dafür Verständnis entwickelst, dann kommt Sicherheit zum Thema Geld, Versicherungen und Finanzen von ganz allein. Wenn du eine praxiserprobte Methode an der Hand hast, die individuell anpassungsfähig ist und diese mit Wissen kombinierst, verursachst du Können; dein Können verursacht Sicherheit und deine Sicherheit verursacht Stabilität. Was du jetzt noch brauchst, ist eine Entscheidung zur Eigenverantwortung, entsprechende Disziplin und Vertrauen in dich selbst.

Die Zeiten sind vermeintlich gerade sehr unsicher, für viele zumindest, daher solltest du mehr Fokus auf dein Geld legen und dich wieder bewusster damit auseinandersetzen. Denn in jeder Krise steckt auch eine Chance. Meine These ist: Das Geld- und Finanzsystem wird sich in den nächsten Jahren komplett revolutionieren. Du bist dann entweder schon mit an Bord und steuerst deine Finanzen in Eigenverantwortung oder schwimmst mit der Masse neben dem Boot.



1.2 AUSGANGSLAGE UND PROBLEMSTELLUNG

Wir schreiben das Jahr 2022. Staatsschulden scheinen zu explodieren (Stand Österreich 14.04.2020 in EUR 286.028.523.929,00 Stand 18.01.2021 in EUR 318.108.019.311,00 Stand 16.02.2022_in EUR 337.515.488.130,00¹ und die Inflation hat einen seit Jahren neuen Höchstwert erreicht. Laut Medien bereits über 7%, wobei die Schatteninflation natürlich wesentlich höher ist. Aber über die spricht man nicht, zumindest nicht in der Öffentlichkeit. Inflation lässt auf jeden Fall dein Geld schrumpfen. Die Kaufkraft des Geldes geht verloren. Wohlgermerkt aber nicht erst seit der Corona-Pandemie. Inflation hatten wir auch schon davor, nur war sie nicht so präsent wie dies aktuell der Fall ist. Die Inflation wird noch eine ganz andere Dynamik entwickeln, so viel darf schon mal gesagt sein. In den USA ist die Inflation bei mittlerweile über 8% angekommen, Tendenz steigend.

Wie kann sich Inflation nun in deinem Leben bemerkbar machen bzw. welche Fragen solltest du dir stellen? Bist du bereit deinen Lebensstandard zu reduzieren? Weniger für Freizeit, Einkauf, Wochenende und Tanken auszugeben? Weniger Kilometer im Monat zu fahren oder weniger für Nachtaktivitäten auszugeben? Vermutlich die Wenigsten wollen ihren aktuellen, guten Lebensstandard einschränken. Hier liegt nun die Lösung im Detail.

Was bedeutet überhaupt Lebensstandard für dich? Kannst du deinen Lebensstandard auch tatsächlich spontan in Euro beziffern? Nehme ich das Geld, das übrig bleibt, oder muss ich ohnehin haushalten oder habe ich darüber noch nie nachgedacht, weil es sowieso „da“ ist? Dies gilt zumindest so lange, wie das regelmäßige Einkommen vorhanden ist, oder das Erbe, das ich bekommen habe. Die Praxiserfahrung zeigt, wenn du kein Konzept für dein Geld hast, wirst du nie das erreichen, was dir grundsätzlich möglich ist. Mit einem Konzept bist du unabhängig von äußeren Umständen, wie zum Beispiel einer Gehaltserhöhung, die ohnehin nach 3 Monaten auch wieder Alltag bzw. selbstverständlich wird. Oder einer Entlassung, oder beim Crash der Börse, oder bei einer globalen Krise. Letztlich bist du verantwortlich für dein Leben, niemand anderer. Das Problem unserer Gesellschaft ist, dass wir bei Problemen oder in Krisenzeiten gerne nach Schuldigen suchen. Es ist erfahrungsgemäß einfacher Verantwortung abzugeben als sich selbst in die Verantwortung zu nehmen.

„Der ist schuld ..., dass ich hier Geld verloren habe.“ Oder: „ Wenn das nicht ..., dann, ...“
In meiner Ausbildung zum Dipl. Neuromentaltrainer durfte ich erkennen, dass dieses Verhalten sehr

1 <https://www.staatsschulden.at>

verbreitet ist und auch seine Gründe hat. Wir haben verbreitet Stress im Alltag, mehr Verpflichtungen, diffuse Ängste - und all diese Komponenten lassen vielfältige Reaktionen erklären. Doch diese unreflektierten Spontanreaktionen bringen dich langfristig nicht weiter. Auch die Aussage, ich habe keine Zeit, um mich auch noch darum zu kümmern, geschweige denn eine Ausbildung zu machen, ist sehr verbreitet. Du hast 24 Stunden am Tag Zeit, genau wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten. Was würde sich für dich ändern, wenn du diese Zeit ab sofort effektiver für dich, deine Zukunft, dein Geld, deine Freiheit, deine Gesundheit nutzen könntest? „Eine Frage des Blickwinkels“, ist meine Antwort darauf; und damit ist der erste Schritt in Richtung Lösung gesetzt. Weg von Beurteilung, hin zu anderer Wahrnehmung und Ruhe.

1.3 ZIELDEFINITION, ZIELSETZUNG DER DIPLOMARBEIT

Wenn du einen Urlaub machen möchtest, ein Haus bauen oder Eigentum kaufen willst, sind Planung und Vorausdenken etwas ganz Normales. Sogar der wöchentliche Einkauf ist irgendwie geplant, weil du dir Gedanken machst, was du kaufen musst, damit du dieses oder jenes kochen kannst. Wie oft machst du diese Art der Planung, wenn es um dein Geld und deine Zukunft geht?

Der Ansatz, der erste Schritt, für dein neues, von außen unabhängiges finanzielles Fundament, liegt darin, dass du dir deiner aktuellen Situation bewusst wirst. Erst wenn dir deine persönlichen Dinge bewusst werden, kannst du sie auch ändern bzw. optimieren. Es benötigt also ein neues, anderes Geldbewusstsein, um sich von äußeren Umständen zu lösen. Wo stehst du aktuell privat, beruflich und finanziell? Was ist dir wichtig? Was stört dich und was hättest du gerne stattdessen? Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deines Lebens. Möglicherweise gelingt es dir aber nicht, dir selbst die richtigen Fragen zu stellen, oder die Antworten zu finden. Dann solltest du dir einen Coach an die Seite nehmen. Wenn du noch nicht genau weißt, was ein Coach wirklich macht, hier ein kurzer Einblick:

Coaching wurde bei uns durch den Spitzensport einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Ein Coaching ist immer lösungs- und zukunftsorientiert aufgebaut und nie problemorientiert (Psychotherapie ist z.B. die Bearbeitung schwerwiegender persönlicher Probleme mit dazugehörigen Symptomen). Coaching richtet sich jedoch generell an gesunde Personen und ist ein Begleitungsprozess auf der Prozess- und Entwicklungsebene und unterstützt dich, deine eigenständigen Lösungen zu finden. Coaching ist daher eine kurz- bis mittelfristige Maßnahme, weil du Handwerkzeuge für die Umsetzung im Alltag bekommst und diese durch deine Anwendung auch Wirkung finden werden. Coaching im Sinne von Neuromentaltraining beutet also, den Fokus zu verändern. Dieses nutzt uraltes Erfahrungswissen und

modernste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und ist eine Erbringung von Eigenleistung und kann nicht delegiert werden.²

Daher ist in Geldthemen mein Tipp als Finanzmentor und Coach an dich: Der Überblick zu deiner IST-Situation sollte in einem konkreten „Gerüst“ erfolgen. Es ist wichtig, dass du mit diesem Geländer auch in Zukunft regelmäßig weiterarbeiten kannst. Unter regelmäßig versteht sich - ein fixer Termin über deine Finanzen – am besten mit deinem Coach. Diesen Termin wirst du vermutlich öfter wahrnehmen als in der Vergangenheit die Gespräche mit deinem Bank, - Versicherungs- oder Anlageberater (Ausnahmen bestätigen die Regel). Dies wird so sein, weil du künftig mehr Eigenverantwortung übernimmst und dir rasch klar sein wird, dass dein anderes Handeln optimalere Ergebnisse liefert. Automatisch verbessert sich dein Gefühl zu Geld und deiner Situation. Es entsteht eine gesündere Wahrnehmung und das Loslösen von möglichen äußeren Umständen. Wie bereits erwähnt, benötigt es dazu eine gewisse Disziplin. Nehmen wir ein Beispiel, bezogen auf deinen Körper. Du möchtest abnehmen. Da Abnehmen nicht das Ziel ist, sondern nur der Weg dahin, dass du dein Ziel erreichst, z.B. um 5 Kilo weniger zu wiegen als aktuell, wirst du die Tipps eines Fitnesstrainers und eventuell auch Ernährungsberaters dankbar annehmen. Dann wirst du in die Umsetzung gehen. Ja, DU wirst in die Umsetzung gehen, denn nur so wirst du dein Ziel erreichen. Das reine Wissen würde dich nicht ans Ziel bringen. In Geldthemen ist es genau gleich. Auch hier nützt dir reines Fachwissen wenig, wenn du es nicht für dich verständlich und praktikabel in die Umsetzung bringen kannst. Umsetzung bedeutet Eigenverantwortung und bringt dich in allen Lebensbereichen nach oben. Wie hört und fühlt sich das für dich an?

Es ist nicht entscheidend, wie viel Geld oder Vermögen du aktuell besitzt, sondern wesentlich ist, zu erfahren, was „das Geheimnis“ jener Menschen ist, die scheinbar alles mühelos in ihrem Leben erreichen und dabei auch noch glücklich sind. Geld alleine macht bekanntlich nicht glücklich! Schaffe genau deshalb ein neues Bewusstsein und ein besseres Gefühl zu deinen Finanzen! Deshalb ist ein fixer Termin mit deinem Geld-Coach, monatlich, mindestens jedoch im 3-Monatsrhythmus, empfehlenswert. Sparen ist wichtig, doch dein Geld sinnvoll zu investieren, noch viel mehr.

Beachte, wenn ich von investieren spreche, spreche ich nicht nur von Finanzprodukten, die dein Geld vermehren sollen, sondern du investierst auch jedes Mal Geld, wenn du in den Urlaub fährst; hier investierst du Geld in Erholung oder in das Entdecken eines neuen Landes. Wenn du dir eine neue Ausrüstung für dein Hobby zulegst, eine Party mit Freunden planst, um Spaß zu haben, dir einen Termin bei deinem Physiotherapeuten buchst, um etwas für deine Gesundheit zu tun, du dir einen

² Auszug aus dem Lehrgang zum Diplomierten Neuromentaltrainer. Unterschiede zwischen Beratung, Training und Coaching.



Onlinekurs buchst, um dich weiterzubilden oder du für ein neues Auto mit spezieller Ausstattung Geld aufbringst, hat das mit „Geld“ zu tun. Hier kaufst oder bezahlst du nicht nur, nein, du investierst Geld in etwas, was es dir wert ist, dafür Geld aufzubringen.

Dieses obgenannte „Gerüst“, eine einfach, umsetzbare Methode, gibt dir Richtung und die Gewissheit, dass das Geld auch vorhanden sein wird, wenn du es benötigst. Natürlich gibt es auch hier etwas zu beachten! Auf dem Papier funktioniert alles. Es braucht also auch dich selbst, um zu funktionieren. In Finanzbildung und Persönlichkeit zu investieren, sichert dir mit einem professionellen und verantwortungsvollen Coaching, eine finanziell gesunde Zukunft.

„Geld folgt der Persönlichkeit“; eine weise Aussage, wenn man bedenkt, wie viele Lottomillionäre nach kurzer Zeit wieder verarmt sind. Eine offizielle Statistik gibt es zwar nicht, aber laut Schätzungen sind 80% alle Lottogewinner bereits nach 2 Jahren wieder bei null oder sogar im Minus bzw. melden doppelt so häufig Insolvenz an, wie die allgemeine Bevölkerung. Zu wenig Lebenserfahrung, zu wenig Bewusstsein, generelle Unwissenheit, sind hier ein Teil der Ursache. Die Lösung liegt darin, dein gewohntes Muster (deine Gewohnheiten und bisherigen Strategien) zu ändern. Für das Gehirn bedeutet dies einfach formuliert: Im Zentrum deines Bewusstseins, dort wo der präfrontale Cortex sitzt, findet Aktivität statt, sobald du dich einer neuen Aufgabe widmest.

Deine Einstellung zum konsequenten Umsetzen trägt einen wesentlichen Teil zum Erfolg bei. Der große Fehler, der hier immer wieder gemacht wird, ist, dass wir eine bestimmte Einstellung zu einem bestimmten Thema haben. Das führt zu einem bestimmten Verhalten und wiederum zu einem bestimmten Resultat. Gefällt uns das Ergebnis nicht, wollen wir sofort unser Verhalten ändern. Doch das funktioniert leider nicht. Deine Einstellung ist das Entscheidende, nur das Verhalten zu ändern, verändert nichts. Also arbeiten wir primär an deiner Einstellung. Hast du erst einmal den ersten Schritt gemacht (die Entscheidung getroffen, etwas verändern zu wollen), ist es wie bei einer Bergtour. Du checkst deine Kondition (IST-Situation), legst ein Datum fest, wann du, oder mit wem du die Tour starten willst, fängst an und gehst einen Schritt nach dem anderen und irgendwann hast du deinen Gipfel erreicht. Auch in der Geld- und Persönlichkeitsbildung ist es wichtig zu beachten, dein eigenes Tempo zu gehen und dass du dich nicht permanent mit anderen Menschen vergleichst. Sich Finanzwissen anzueignen und kontinuierlich darauf aufzubauen, ist keine Schwerstarbeit, erfordert jedoch ein gewisses Maß an Disziplin - und ein persönliches Warum ist von Vorteil!

Hier wird ein Mentor und Coach sehr wertvoll für dich, weil dieser im Regelfall Praxiserfahrung mitbringt und dich dabei unterstützt, deine Antworten zu finden.



Die Psychologie ist dabei ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil, welche dein Coach dabei im Blick haben wird. Denn nur ein gesunder Geist und Körper lässt dich finanziellen Erfolg langfristig glücklich erleben.

1.4 KURZBESCHREIBUNG – AUFBAU DER DIPLOMARBEIT

In dieser Diplomarbeit stehen die Kombination aus Finanzwissen und persönlicher sowie mentaler Stärke im Fokus. Ich werde konkret darauf eingehen, wie du dich positionieren lernst, deine Muster erkennst, dein Selbstvertrauen stärkst und dein Konzept in die Umsetzung bringen kannst. Da jedoch Wissen, wie bereits erwähnt, alleine nicht reicht, werden wir hier im Speziellen die Thematiken ansprechen, die dich möglicherweise daran hindern in die Umsetzung zu gehen. Es ist entscheidend, dass du dein Geldverhalten, welches du aktuell lebst und praktizierst, erst einmal analysierst und verstehst. Wie viel Eigenverantwortung ist hier bereits vorhanden? Oder gibst du Verantwortung, bewusst (ich möchte mich nicht damit beschäftigen müssen) oder unbewusst (es machen ja alle so, oder das macht Herr / Frau X für mich), an jemand anderen ab?

Stellst du dir die richtigen Fragen in Bezug auf Geld und welche Gefühle gibt dir der Gedanke an Geld? Hast du zu wenig Geld und möchtest du eine Lösung? Gibt es eine Unsicherheit bezogen auf unser aktuelles Geld-System? Hast du viel Geld, vertraust aber keinem? All diese Fragen, sowie viele deiner eigenen, wollen wir beantworten, damit dir in Zukunft ein optimaleres Handeln möglich ist. Einen positiven Nebeneffekt liefern wir gleich mit: Konstruktiver Austausch mit Personen, die Geldthemen und Persönlichkeitsentwicklung ebenfalls für wichtig erachten. Das macht Spaß!

2.0 STATE OF THE ART

Neurowissenschaftler erkunden bereits seit Jahren, warum unser Verstand bei finanziellen Angelegenheiten so häufig aussetzt. Da wir aktuell in sehr herausfordernden Zeiten leben, sollten uns Themen wie Geld, die eigenen Finanzen und die eigene Person, wieder mehr ins Bewusstsein kommen. Auch die Betrachtungsweise, was wir aktuell müssen oder dürfen, ist jene Art von Blickwinkel (also die eigene Wahrnehmung), die du selbst auf diese Situation legst.

„Geld regiert die Welt“. Dieser Satz kommt dir vermutlich bekannt vor. Doch stimmt er so und kann Geld auch Gutes bewirken?



Wenn plötzlich dein Einkommen gefährdet ist, weil ein Lockdown deinen Arbeitgeber zum Zusperrern „zwingt“ oder eine Kurzarbeit nötig wird, kann dies bereits bei vielen Menschen, eventuell auch bei dir, Unsicherheit, Nervosität, Frustration, bis hin zu (Zukunfts-) Angst oder Stress verursachen. Der Verstand setzt aus und die Emotionen setzen verstärkt ein.

Glaubt man diversen Angaben im Internet, dann ist es so, dass wir bis zu unserem 18. Lebensjahr ca. 180.000 negative Suggestionen zu hören bekommen; natürlich auch über das Thema Geld. Positives bzw. Gutes haben eher Seltenheitswert in unserer täglichen Kommunikation mit anderen Menschen, aber eventuell auch in der Kommunikation mit uns selbst. Es sollte also dein Bestreben sein, zu lernen, dich mit den Dingen objektiv zu beschäftigen.

2.1 Die Macht der äußeren Einflüsse

2007/2008, rund um die Finanzkrise, hat der diplomierte Volkswirt, Armin Falk in seinem Neuro-Ökonomie-Labor an der Uni Bonn, diese Thematik aufgegriffen³. Was geht in deinem Kopf vor, wenn du zu Geld kommst, Geld ausgibst bzw. anlegen willst? Alles, was sich in deinem Kopf abspielt, zeigt unmittelbar auch in deinem Körper Wirkung. Dazu später noch mehr. Zuerst wollen wir erkunden, welche Prozesse in deinem Kopf oder besser gesagt in deinem Gehirn vorgehen, wenn überwiegend negative oder ungesunde Gedanken dieses unter Kontrolle haben. Die Regionen in deinem Gehirn, die für das rationale Denken benötigt werden, werden von den Arealen überrollt, die für die rudimentären (unvollkommen, nur ansatzweise vorhandenen) Dinge, wie Triebbefriedigung und Emotionen (Angst und Gier) verantwortlich sind. Wenn wir denken, werden dabei auch Botenstoffe im Körper freigesetzt. Botenstoffe sind z.B. (-) Noradrenalin, Cortisol oder Histamine (+) Serotonin, Dopamin, Oxytocin und auch Endorphine. Je nachdem wie wir denken, in gesunden (positiven) oder ungesunden (negativen) Gedanken, reagiert auch unser Körper darauf. Ich nutze bewusst gesund und ungesund in meiner Wortwahl, um dir damit unmittelbar klar zu machen, dass alles was in deinem Körper passiert, somit auch Krankheiten, eine (Mit-) Ursache deines Denkverhaltens sein können.

Wenn dein Geist, dein Denken klar ist, kannst du auch klare Entscheidungen für dich und dein Geld treffen. Umdenken ist jedoch nicht immer so einfach, zumindest solltest du dir eine entsprechende Zeit einräumen, damit du auch wirklich dran bleibst. Weitere Erkenntnisse aus Experimenten in der Neurowissenschaft zeigen, dass die Aussicht auf einen monetären Gewinn das Belohnungszentrum

3 FALK, Armin: Was Geld im Gehirn anrichtet. www.handesblatt.com (30.10.2008)

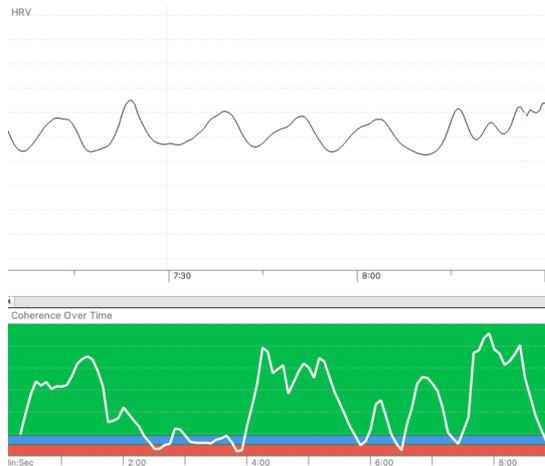


aktiviert.³ Je höher die Summe, die auf dem Spiel steht, umso aktiver sind dort die Nervenzellen. Der Nucleus accumbens spielt dabei eine zentrale Rolle im mesolimbischen System, dem „Belohnungssystem“ des Gehirns und dem Ort der Entstehung von Sucht. Das mesolimbische System fördert durch Glücksgefühle das Verstärken bestimmter Verhaltensmuster, die mit Belohnung in Verbindung stehen. Der Körper schüttet vermehrt Dopamin aus. Es dient somit der Bewertung von Gefühlszuständen. Die Gefahr dahinter ist, dass offensichtlich die Gier aufs Geld stärker einprogrammiert ist, als das Geld selbst. Je mehr Geld du scheffeln kannst, umso größer wird die Gier. Auch Gier ist eine Form von Angst. Du kannst es sogar an der Körperhaltung (Anspannung) und der Sprache von Personen erkennen. Hast du das Geld dann auch tatsächlich in deinen Händen, übernehmen höher entwickelte Hirnregionen, wie etwa der präfrontale Kortex, der als Sitz der Vernunft gilt, die Oberhand. Eine Frage poppt vielleicht auf: „Ich sollte jetzt weiter investieren, oder?“

Jetzt kommen der Sicherheitsgedanke und das Risikogefühl, oder das Sicherheitsgefühl und der Risikogedanke zum Vorschein. Was tust du jetzt? Denn du willst dein Geld nicht verlieren! Wie deine Gedanken auf deine Gefühle einwirken, zeigt ein einfaches Beispiel, welches ich selbst in meiner Ausbildung zum Dipl. Neuromentaltrainer erfahren durfte.

2.2 Die Vorstellung im Kopf und die Auswirkungen auf deinen Körper

Auch in der wissenschaftlichen Forschung zum autonomen Nervensystem, wächst das Bewusstsein



für die Herzratenvariabilität, kurz HRV genannt. Wenn unser Nervensystem optimal funktioniert und wir in Kontakt und Kommunikation stehen, gibt es aufgrund des natürlichen Ansteigens und Abfallens der Herzfrequenz, als Reaktion auf die Atmung, den Blutdruck, sowie auf die Hormone und Emotionen, Unterschiede in der Zeit zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Das Maß dieser Unterschiede ist die Herzratenvariabilität.

Ich wurde am Ohr „angepinnt“ und meine Ausbilderin führte mich mit ihren Worten in einen Gedankenzustand, welcher Bilder in meinem Kopf erzeugte, die schlussendlich auch Gefühle hervorgerufen haben. Diese Reaktion meines Körpers wurde am Bildschirm sichtbar. Meine Gefühle waren positiv, so war die Kurve im grünen Bereich; war die Vorstellung jedoch mit einem ungemütlichen Gefühl verbunden, sank die Kurve in den blauen oder roten Bereich ab.

Gedanken beeinflussen also unsere Gefühle und somit auch unseren Körper. Denn der Körper unterscheidet nicht, ob du gerade auf einem Stuhl sitzt und in Gedanken die Dinge erlebst, oder ob es tatsächlich stattfindet.

Merksatz: Gedanken sind die Sprache deines Geistes (messbar). Gefühle sind die Sprache deines Körpers. (magnetische Ladung = messbar).

2.3 Botenstoffe wahrnehmen

Durch negative, ungesunde Gedanken werden vermehrt Botenstoffe wie Histamin, Noradrenalin, Cortisol und Adrenalin, ausgeschüttet. Es entsteht ein Gefühl in uns. Emotionen sind Energie in Bewegung, daher folgen körperliche Reaktionen: Schweißausbruch, schwere Atmung, die Herzfrequenz steigt, erhöhter Blutdruck, Magenprobleme, Verengung des Gesichtsfeldes und dergleichen. Durch die körperlichen Reaktionen verändert sich auch deine Haltung beziehungsweise dein Verhalten. Es gibt somit immer einen Rückkopplungsprozess. Wenn ein Ereignis oder eine Situation unmittelbar ein negatives Gefühl in dir auslöst, ohne dass du vorher bewusst darüber nachgedacht hast, kann dies bereits ein Alarmzeichen für eine unbewusste Gewohnheit sein. Diese



gilt es zu erkennen, um in Folge nicht körperliche oder physische Erkrankungen zu provozieren.

Wenn positive, gesunde Gedanken vorherrschen, werden Botenstoffe wie Endorphine, Oxytocin, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet und erzeugen somit eine positive Gefühlslage. Wir erleben eine gesunde körperliche Reaktion, folglich ein positives Verhalten. Zwischen Körper und Gehirn gibt es demnach immer eine Feedback-Schleife. Wann welche Botenstoffe, in welchem Maß, für dich gesund sind, wurde von Domenico Gurzi sehr gut erläutert. Ich durfte den gebürtigen Italiener, wohnhaft in Hamburg und ein Experte in Sachen körperlicher Gesundheit, im August 2019 kennen lernen. Beide waren wir auf einer Investmentakademie, um uns weiterzubilden und Eindrücke zu sammeln. Ein neuer Blickwinkel von „Gesundheit zu Geld“ und vom „Geld zu Gesundheit“ tat sich auf. Denn das eine funktioniert nicht ohne das andere, um wirklich erfüllt, glücklich und voller Energie zu sein.

2.4 Finanzielle, mentale und körperliche Gesundheit

„Herausforderungen machen den Menschen auf lange Sicht glücklicher, als wenn man sich immer nur in der Komfortzone des Gewohnten (siehe auch Punkt 3.0) bewegt“⁴. Auch das Streben hin zu persönlichen Zielen steigert die Lebensqualität. Dazulernen und sich verbessern ist so etwas wie der Urtrieb. Kinder tun nichts anderes. Sie wollen so schnell wie möglich selbst essen, Fahrrad fahren, die Welt verstehen. Sie finden nichts aufregender, als Neues zu entdecken. Kindern geht es zunächst nicht ums Vergleichen, um den verbissenen Kampf. Besser werden ist für sie ein Spiel. Was war der Grund, diese spielerische Neugierde irgendwann aufzugeben? Eigentlich gibt es keinen wissenschaftlich erklärbaren Grund hierfür! Oftmals fehlen der Mut und das nötige Selbstvertrauen zu Neuem. Es kann aber auch Bequemlichkeit oder gar Faulheit sein. Das Gehirn hat allerdings eine eingebaute Selbstoptimierungsfunktion. Entsprechend der Aufgaben, die zu bewältigen sind, strukturieren sich die Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn lebenslang immer wieder um. Das Ego, die Persönlichkeit, das Gehirn ist also kein Gefängnis. Niemand ist lebenslänglich zu einem starren Denkmuster bezüglich seiner Gesundheit, seines Lebens oder seines Vermögens verurteilt. Veränderungen und Lernen sind möglich, ein Leben lang. Optimiere deine Gesundheit, dein Familienleben, deine Freizeitaktivitäten, deine Berufung, deine Arbeit, deine Finanzen. Es liegt in deiner Verantwortung, deine Stärken weiter auszubauen, anstatt an Schwächen festzuhalten, die Stress erzeugen – wodurch übermäßig Cortisol in deinem Körper produziert wird. Befreie dich von

4 Zitat von Domenico Gurzi, FB – Beitrag 2021

deinem engen "Taucheranzug", der keine optimale Elastizität und Flexibilität deiner Bewegungen zulässt. Daher benötigt der Körper gute Botenstoffe wie zum Beispiel Dopamin und Endorphine! Der Neurotransmitter Dopamin wird unmittelbar vor dem Erreichen von Zielen ausgeschüttet: Zur Motivation. Ein dauerhaft niedriger Spiegel kann sich negativ auf Antrieb und Konzentrationsfähigkeit auswirken.

Die Endorphine sind schmerzlindernde und euphorisierende Substanzen, die vor allem in der Hirnanhangsdrüse und im Hypothalamus produziert werden. Der Körper schüttet sie bei körperlicher Anstrengung aus, aber auch beim Lachen und Singen. Sie können regelrechte Hochgefühle hervorrufen. Der Neurotransmitter Serotonin sorgt nach der Ausschüttung im Gehirn für Gelassenheit. Er beeinflusst das Sättigungsempfinden und die Schmerz-wahrnehmung. Ein niedriger Spiegel wird nach einer gängigen wissenschaftlichen Hypothese mit Depressionen in Verbindung gebracht. Noradrenalin - bei Herausforderungen wird dieser Stoff vermehrt ausgeschüttet. Noradrenalin macht geistesgegenwärtig, fokussiert die Aufmerksamkeit und wirkt positiv auf die Motivation.

Das sogenannte „Kuschelhormon“ Oxytocin stellt im Gehirn die Weichen für das zwischenmenschliche Vertrauen. Einfach erklärt, wird es zum Beispiel in großen Mengen beim Orgasmus ausgeschüttet, aber auch beim Gebären – und anfangs beim Stillen. Über die Blutbahn gelangt es in den Körper, es wirkt extrem schmerzhemmend und positiv auf den ganzen Körper. Gewissermaßen ein körpereigenes Doping! Ein optimaler Spiegel führt dazu, dass sich die Kooperation unter nahestehenden Menschen verbessert. Es ist äußerst faszinierend, wenn man bedenkt, dass rund hundert Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn mittels elektrischer Impulse, bzw. Botenstoffe miteinander kommunizieren! „

Glück oder glücklich zu sein, ist also eine Entscheidung, bzw. kann auch ein Ziel für dich sein. Die 4 Botenstoffe des Glücks nochmals für dich: Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Endorphin.

Mein **Merksatz** für dich: Rein finanzielle Ziele sollten daher nie ein zentraler Ausgangspunkt für dein Handeln sein. Du würdest dich abhängig machen von exzentrischer Motivation. Mehrere Aussagen zu dieser Thematik halten fest, dass sich dies mitunter negativ auf deine Lebenszufriedenheit auswirkt und in Folge vermutlich auch auf deine Gesundheit, wie oben bereits genauer erläutert.

2.5 Verstehen - umdenken und sich von Stresszuständen befreien

Jeder Botenstoff hat laut Neurobiologie eine bestimmte Struktur und daher benötigt der Umwandlungsprozess auch Zeit. Neuronale Strukturen müssen erst neu gebaut und vernetzt werden.



Durch das „Anders-Denken“, werden neue Nervenzellen gebildet. Dieser Vorgang wird auch als Neuroplastizität bezeichnet und ist nicht beschränkt auf die juvenile Gehirnentwicklung. Übst du dich also im Prozess der steten Weiterentwicklung und beginnst Gedanken und Gefühle in die gleiche Frequenz zu bringen, tritt Wirkung ein. In jedwede Richtung. Wähle daher den „kreativen“ Weg, in unserem Fall auch für deinen finanziellen Zustand. Werde Verursacher deiner Wirkung, deiner neuen Wirklichkeit. Ein toller Moment, sobald du merkst, du bist angekommen, also Gedanken und Gefühle im Einklang sind. Du erlebst es und spürst es. Dies wird wiederum als Kohärenz bezeichnet.

Gedankenhygiene ist also Arbeit und nur wenn du dir dessen bewusst bist, aktiv daran arbeitest, also im Hier und Jetzt bist, kannst du etwas verändern bzw. in Bewegung bringen. Deine Gedanken werden sich immer weniger mit der Vergangenheit beschäftigen, die ohnehin schon geschehen ist, aber auch nicht zu viel mit der Zukunft, welche dich möglicherweise ängstlich und unsicher nach vorne blicken lässt. Auf das energieraubende Gedankenkarussell und die stete Abwärtsspirale kannst du ab sofort verzichten, denn dieser geistige Stress tut keinem gut!

Wollen wir uns in diesem Zusammenhang das Thema STRESS und seine Bewältigungsstrategien nun näher ansehen. Stress ist grundsätzlich ein Zustand, eine Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis oder auf gewisse Umstände. Die Situation selbst ist niemals stressig, sie ist so wie sie ist. Das Wort Stress hat eine neutrale Bedeutung, jedoch oft ein negatives Image. Der Begriff selbst stammt aus der Physik, der Materialforschung und bezieht sich auf den Druck oder Zug, dem ein Material ausgesetzt ist. Je nachdem welche Bewertung wir einer Situation geben, so reagiert unser Körper. Es kommt zu einer Überaktivierung des Sympathikus (des vegetativen Nervensystems). Anzeichen dafür können sein: Herzrasen, gereizter Magen, Durchfall, beschleunigte Atmung, odgl. In akuten Anpassungssituationen (z.B. bei Gefahr) sind Stressreaktionen auch sinnvoll. Ich bezeichne es als Notbetrieb oder auch „Eustress“ genannt. Läuft dein Körper jedoch auf energetischem Dauerbetrieb (Distress), ist dies ein Alarmzeichen und sollte rechtzeitig erkannt werden.

Die Amygdala ist das Angstzentrum deines Gehirns und spielt eine große Rolle bei der Verarbeitung deiner Emotionen. Ist etwas neu oder wird als gefährlich eingestuft, wird sie aktiv. Der Botenstoff Cortisol wird freigesetzt, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an und dein Körper ist bereit zu handeln. So kannst du schnell reagieren und bist leistungsfähiger. Ist die Situation vorbei, entspannt sich dein Körper wieder. Das ist die Regel und gut so. Ist dies allerdings nicht der Fall, bist du in der Falle des negativen Stresses gefangen. Die Amygdala ist in Folge überstimuliert, du bist leichter reizbar, fühlst dich überfordert und auch nervös. Je länger dieser Dauerbetrieb anhält, umso mehr kann es auch andere Bereiche im Gehirn negativ beeinflussen. Dein Urteilsvermögen ist beeinträchtigt; im Hippocampus, der unter anderem für

Erinnern und Lernen zuständig ist, werden dadurch weniger Gehirnzellen produziert und beeinflussen somit dein Gedächtnis. Wenn in Folge die Amygdala größer wird und der Hippocampus, sowie der präfrontale Kortex schrumpfen, ist der Weg für eine Reihe von körperlichen und psychischen Beschwerden frei. Willst du das wirklich? Wenn deine Antwort nein ist, fang an, auf die Dinge zu achten, welche dich in einen krankmachenden Stresszustand bringen.

2.5.1 Es gibt 3 Formen von Stressoren

- Physische (Lärm, Kälte, Hunger, Durst, Nacht-und Schichtarbeit, Verletzungen, Nässe, ...)
- Emotionale (Erniedrigung, Angst vor Misserfolg, Informationsflut, unklare Ziele, Überforderung ..)
- Soziale (Mobbing, schlechtes Betriebsklima, Verlustängste, fehlende Anerkennung, ...)

Mach dir einen Monat lang Notizen, um dich zu reflektieren und einige Persönlichkeitsmerkmale und Reaktionsmuster zu erkennen. Solange einer dieser oben genannten Stress-Auslöser an dich „andocken“ kann, hat dies etwas „mit dir“ zu tun und du wirst vermutlich wie gewohnt reagieren. Erst wenn dein Rucksack im Sinne von „erkennen – verändern – befreien“ aufgeräumt ist, tritt keine Bewertung mehr auf und es entsteht eine andere Wahrnehmung.

Merke dir, Stress entsteht immer über folgenden Zugang: Reize von außen treffen auf deinen WahrnehmungsfILTER im Gehirn und es findet eine Einschätzung der Situation statt. Neutral, positiv, herausfordernd oder gefährlich. Neuromentaltraining unterstützt dich dabei die Leistungsfähigkeit in Kombination mit Stress richtig zu erkennen und mit dir die Lösungsansätze zu erarbeiten. Der Zonen-Check ist hierbei maßgeblich für deine Bewusstmachung. Die Frage ist, welche Dinge du voll und ganz beeinflussen kannst, auf welche Dinge du nur begrenzten Einfluss nehmen kannst und ganz entscheidend ist der Bereich, den du zu akzeptieren lernen sollst. Dies sind jene Bereiche, auf die du keinen Einfluss hast und du nicht verändern kannst. Deine Haltung dazu kannst du aber ändern, indem du eine innere Gelassenheit entwickelst, die Bewertung veränderst oder die Situation verlässt. Behalte also deine Stress-Toleranzgrenzen im Auge, denn je mehr Faktoren mit hereinspielen, umso schneller sinken diese und du bist in Alltagssituationen immer öfter gestresst.

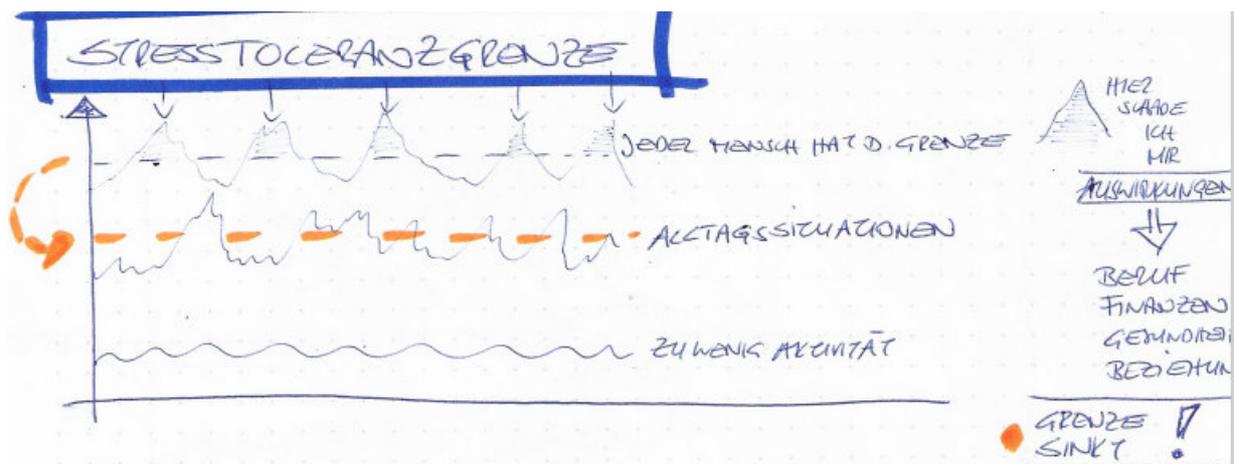


Abb.: Skizze aus meinen Aufzeichnungen zur Ausbildung zum DNMT

In Geldthemen sind wir unter anderem durch vermeintliche soziale Auffangnetze des Staates, sehr oft von dem Wort Sicherheit getrieben oder auch geprägt (Sichtweise der Eltern, Freunde, deinem Umfeld, Medien ...). Hast du das Gefühl diese Sicherheit würde möglicherweise durch äußere Umstände plötzlich wegfallen, findest du dich im vorhin beschriebenen Prozess wieder.

Welche Gefahren stecken also noch hinter Stress oder dem Gefühl gestresst zu sein? Normale Tagesabläufe bieten heute mehr Stress als jemals zuvor, sodass du ständig deine Adrenalinreserven anzapfst, wenn es bei dir in der Arbeit oder auch zu Hause „brennt“. Das hat seinen Preis. Die Menschen mit einer Vollgasmentalität leben sehr oft auf einem sehr hohen Adrenalin-Level und wenn dies zu oft und zu anhaltend geschieht, ruinieren sie ihre Gesundheit. Unser körpereigenes Adrenalin wäre als Medikament verschreibungspflichtig, das besagt eine Menge über sein Suchtpotenzial.⁵ Im richtigen Mengenverhältnis ist Adrenalin gut und unbedenklich, es gehört schließlich zu den ganz normalen Funktionen deines Körpers und spielt eine wichtige Rolle für dein Überleben. Ein gesunder Adrenalinpiegel mit gelegentlichen Spitzen bei Gefahr hat uns in der Vergangenheit gute Dienste geleistet. Bekannt unter „fight or flight“.

Unser aktuelles Zeitalter, in dem alles mit einem enormen Tempo abläuft, birgt die Gefahr, dass dies häufiger auftritt. Und somit ist unser Adrenalinpiegel ständig erhöht. Du liegst möglicherweise nachts lange wach und fragst dich sorgenvoll wie du deine Familie vor dem Unheil schützen kannst, von dem die Medien im TV, Radio und Social-Media berichten.

Dein Leben gerät möglicherweise immer mehr unter den Einfluss dieser Hormonkaskaden. Deine Nebennieren produzieren 56 verschiedene Mischungen des Hormons für jeden Anlass und jede

⁵ WILLIAM, A. [2017]: Medical Food. Arkana Verlag.

Gefühlslage.⁶ Übung: Stellen wir uns Adrenalin als eine Art Fahrzeug für dein Bewusstsein vor. Angenommen du hast im Sommer Freunde zu einem Essen eingeladen und alle warten nun gespannt auf etwas Leckeres von deinem Grill. Wenn du das Grillfeuer ohne Anzünder anfeuerst, dauert es etwas länger und es braucht somit länger bis sie etwas zu essen auf dem Teller haben. Machst du es mit Anzünder, geht es schneller, aber die Kohle glüht schneller aus. So ähnlich ist es mit dem Adrenalin und dem Gehirn.

Wird also dein inneres Feuer so richtig angefacht, entsteht enorme Energie, was bedeutet, dass wir gesellschaftlich gesehen, mehr und in kürzerer Zeit etwas zu Stande bringen als jemals zuvor. Adrenalin treibt auch die sportlichen Spitzenleistungen immer in neue Höhen. Adrenalin hilft auch, wenn du ein Elternteil bist, damit du deine Kinder im Griff behältst, um sie auch verantwortungsvoll zu beschützen. Aber wie die Grillkohle brennst du oftmals viel früher aus. Was du dir nun als Brandbeschleuniger ins Gehirn pumpst, bringt Nervenimpulse, Neuronen, Neurotransmitter und andere beteiligte Zellen vorzeitig und zu anhaltend auf Trab. Das kann zu Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Verwirrung, Schlaflosigkeit, Benommenheit, Depressionen, Persönlichkeitsverlust und Demenz führen.⁶

Wenn wir das ganze jetzt auf das Thema „Geld“ übertragen, sind wir in Bezug auf Finanzen sehr auf Sicherheitsvorkehrungen bedacht. Du hast Versicherungen für alle Unwägbarkeiten, du kaufst Geräte mit den besten Garantiebedingungen, buchst eine Reise mit einer Rücktrittsversicherung und kaufst Eintrittskarten für ein Konzert mit den besten Stornobedingungen. Du willst also möglichst „garantierten Schutz“ haben und den besten Preis dafür bezahlen. Diese Möglichkeiten gibt es natürlich beim Adrenalin nicht. Wenn dir also nicht bewusst ist, was dieses Adrenalin für dich leistet, erkennst du auch die Risiken nicht und lässt dich dazu verleiten dein wertvolles Geld zu vergeuden. Adrenalin soll dich nämlich in kurzzeitigen, akuten Gefahrensituationen vor Schaden schützen.

Chronisch erhöhtes Adrenalin wird allerdings zum Schadstoff. Adrenalin wirkt auf Dauer zersetzend und toxisch, wie Batteriesäure. Somit kann es zu einer Reihe von Folgeerscheinungen kommen. (Bluthochdruck, sinkende Fruchtbarkeit, Gewichtszunahme, Zuckungen, Migräne, Ängste, Unwohlsein, die Unfähigkeit zu vertrauen, und vieles mehr). Das Nervensystem und vor allem das zentrale Nervensystem, wird besonders in Mitleidenschaft gezogen.⁷

Bei anderen Werten, wie zum Beispiel Finanzen, wissen wir ganz gut, dass die Ausgaben deine Einnahmen nicht dauerhaft übersteigen sollten. Dir ist bewusst, dass du nicht kaufen und kaufen und kaufen solltest, ohne darauf zu achten ob es wirklich notwendig ist. Du würdest in Folge deine

6 WILLIAM, A. [2017]: Medical Food, Arkana Verlag.

7 WILLIAM, A. [2017]: Medical Food, Arkana Verlag.

finanzielle Unabhängigkeit aufgeben und dich von einer Bank (Konsumschulden, Kontoüberziehung) oder von einer Dritt-Person (du leihst dir privat Geld) abhängig machen.

Zum Thema Adrenalin stellst du diese simple Rechnung jedoch nicht an.

Wenn dein Adrenalinhaushalt nicht ausgeglichen ist, dann folgt nach jedem Adrenalin-High ein anschließender Adrenalin-Crash. Erhöhte Adrenalinausgaben bedeuten somit eine Mehrarbeit für die Verwalter deines Vermögens, die Neurotransmitter und Nervenzellen. Und was in Folge mit deinem Körper passiert, geschieht im übertragenen Sinne auch mit deinem Geld.

Hierzu passt auch eine kurze Anmerkung zum Thema Ernährung. Ich möchte damit nicht auf die vielen aneinander widersprechenden Ernährungslehren und Modediäten verweisen, sondern was gesunde Ernährung wirklich bedeutet. Es sollte nicht als eine Art Liebhaberei gesehen werden – beziehungsweise dass es nur etwas für Leute ist, denen dies etwas bedeutet, oder die über die nötigen Mittel verfügen.⁷ Es hängt im Leben alles zusammen und je mehr du dein Bewusstsein dafür schärfst, umso besser kannst du dein Leben für die Zukunft ausrichten. So gibt es einen Grund für die Weisheit, „du bist, was du isst“! Daher ist es ratsam, sich auch in dieser Sache einen eigenen Blickwinkel zu verschaffen.

2.6 Übungen – der Vagusnerv

Sehen wir uns nun weiter folgende Aussage über unseren Körper an: „Der Körper ist bereit Heilung zuzulassen, wenn Sicherheit in seinen Strukturen offenbart wird“. Dieser Satz stammt aus dem Buch „Der Selbstheilungsnerv“ von Stanley Rosenberg.

Im Mittelpunkt dieser Anpassungsfähigkeit steht der Vagus-Nerv. Wir haben 12 Hirnnerven, die paarig angelegt sind und somit links und rechts vorhanden sind. Der zehnte und längste Hirn-Nerv ist der Vagus-Nerv, welcher durch den Körper wandert, vom Hirnstamm beginnend über die Brust und bis zum Bauch reicht.

Der Vagus-Nerv kann für tiefe Entspannung sorgen, wird bei Reaktionen auf Leben und Tod aktiviert und kann Ursache zahlloser Erkrankungen aber auch Lösung sein.

Der zehnte Hirn-Nerv ist ein Teil des vegetativen (autonomen) Nervensystems und regelt Abläufe, welche du nicht mit dem Willen steuern kannst. Der Vagus-Nerv steuert nicht nur unsere inneren Organe, sondern ist auch eng mit unserem emotionalen Zustand, unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden verbunden, sowie für unseren psychischen, wie physischen Zustand von zentraler



Bedeutung. Stanley Rosenberg hat hier in seinem Buch „Der Selbstheilungsnerve“, folgende These zur Polyvagal-Theorie niedergeschrieben.

Laut dieser Theorie müssen 5 Hirnnerven richtig arbeiten. Der 5. (Gesicht / Kauen), der 7. (Mimik), der 9. (Schlucken), der 10. (Hauptnerv des Parasympathikus – innere Organe) und der 11. Hirnnerv (Kopf-und Schulterdrehung).

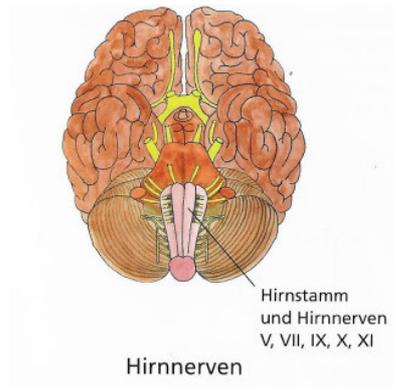
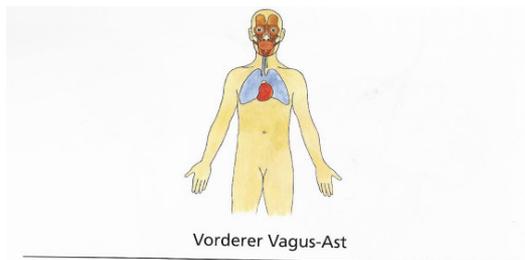
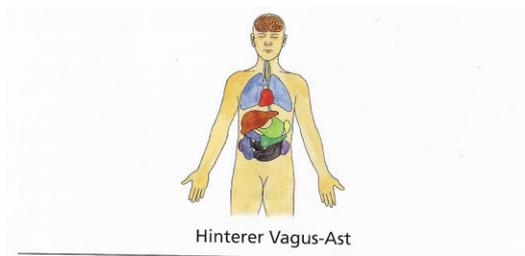


Abb.: Hirnnerven⁸

8 ROSENBERG. S. [2019]: Der Selbstheilungsnerve



Die beiden Äste des Vagus ziehen zum Herzen sowie zur Lunge und den Atemwegen. Zusätzlich zieht der vordere Vagus-Ast zu den Muskeln von Kehlkopf und Rachen und ist auch an den Bewegungen der Gesichtsmuskeln beteiligt. In der Zeichnung stellt die rote Fläche das Herz und die blaue die Lunge sowie die beiden Röhren dar. Die linke Luftröhre mündet in die Bronchien, die rechte Speiseröhre führt in den Magen.



Der hintere Vagus-Ast zieht nicht nur zum Herzen und zur Lunge, sondern auch zu den unter dem Zwerchfell gelegenen Verdauungsorganen (mit Ausnahme des absteigenden Dickdarms). Er zieht zu Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz sowie zum aufsteigenden und quer verlaufenden Dickdarm. Farbliche Kennzeichnung der Organe in der Zeichnung: Blau = Lunge, rot = Herz, grün = Magen, braun = Leber, graugrün = Bauchspeicheldrüse, dunkelblau = aufsteigender und quer verlaufender Dickdarm, gelb = Milz, grau = Dünndarm

Der Vagus-Ast hat demnach 2 separate Äste und somit zwei gesonderte unterschiedliche vagale Nerven, die aus zwei unterschiedlichen Orten entspringen. Wir sprechen vom hinteren und vorderen Vagus-Ast sowie dem Grenzstrang des Sympathikus der einfach erklärt, links und rechts neben der Wirbelsäule verläuft. Der Grenzstrang des Sympathikus wird aktiviert, wenn wir Stress verspüren. Der hintere Ast lässt uns bei Blockaden dessen, verlangsamen, wir schalten ab und ggf. entwickelt sich ein depressives Verhalten. Wenn wir uns sicher fühlen, fördert der vordere Vagus-Ast die Ruhe, bzw. ruhige Aktivitäten. In Geld- und Finanzthemen sollte deshalb auch Ruhe vorherrschen, damit du die Situationen bewusster steuern kannst.

Abb.: Vorderer und hinterer Vagus-Ast⁹

Ich gebe dir hier eine Grundübung aus dem Buch von Stanley Rosenberg an die Hand. Du kannst sie simpel in deinen Alltag einbauen, weil es nur einen geringen Zeitaufwand für dich darstellt. Ich mache sie immer gleich am Morgen und vertraue dem Prozess! Das Ziel der Übung ist die Verbesserung des sozialen Nervensystems. Sie bringt den Atlas (C1, erster Halswirbel) und die Axis (C2, zweiter Halswirbel) wieder in die richtige Position und vergrößert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule sowie der gesamten Wirbelsäule. Die Durchblutung des Hirnstamms wird erhöht und kann sich positiv auf den vorderen Vagus –Ast (X), sowie die betreffenden Hirnnerven V, VII, IX und XI auswirken.

9 ROSENBERG. S. [2019]: Der Selbstheilungsnerv



1. Sie liegen bequem auf dem Rücken und verschränken die Finger (vgl. Fotos 4, 5, 6).

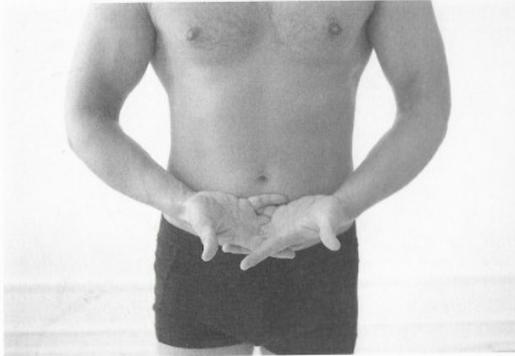


Foto 4: Verschränkte Finger

Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems



Foto 5: Hände hinter dem Kopf

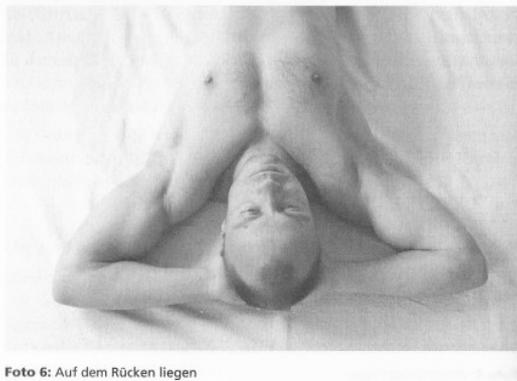


Foto 6: Auf dem Rücken liegen

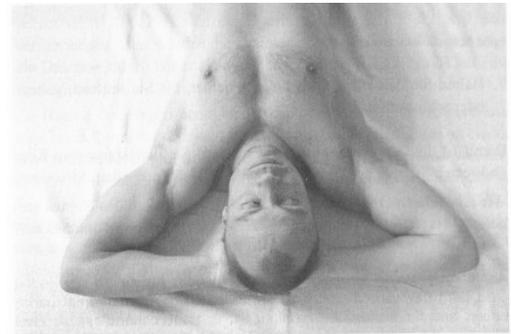


Foto 7: Nach rechts schauen

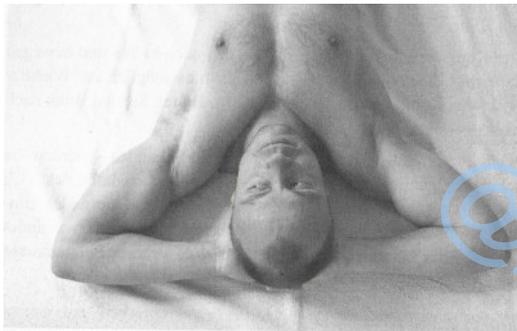


Foto 8: Nach links schauen

Die Hände liegen unter dem Hinterkopf. Der Kopf wird nicht bewegt, du blickst nach rechts und bewegst dabei nur die Augen. (Blinzeln ist erlaubt). Halte dies für 30-60 Sekunden. Begib dann die Augen zur Mitte, blicke geradeaus und dann nach links. Wiederum nur die Augen bewegen sich. Physiotherapeuten oder Personen in gesundheitsfördernden Berufen bieten ähnliche Übungen an. Diese Vagus-Übungen ergeben eine große Bandbreite an Behandlungsoptionen bei gesundheitlichen Problemen. Hier sei jedoch auch gesagt, der Mehrwert liegt immer darin, was du schlussendlich selbst für das Ergebnis tust, bzw. bereit bist zu tun. Ob Körper, Geist oder dein Geld. Deine Einstellung entscheidet alles.



3.0 UMSETZUNG – PRAXIS

3.1 Die Zonen in deiner Entwicklungsphase

Zur Umsetzung in der Praxis benötigt es deine Bereitschaft, die gewohnte Komfortzone zu verlassen. Jeder von uns hat diese Komfortzone und dabei ist nicht gemeint, dass du in dieser Zone nur rumsitzt und nichts tust. Die Komfortzone ist vielmehr die Zone, in der alle Fähigkeiten bereits vorhanden sind, mit welchen du dich im Regelfall sicher fühlst und alles unter Kontrolle hast. Dort ist es bequem, also komfortabel, weil du die Dinge schon beherrschst, die du dir irgendwann einmal angeeignet hast. Beispiel Autofahren: Als du das Autofahren noch nicht konntest, musstest du aus dem Ungewohnten raus, die Komfortzone (des Beifahrers) verlassen und den Schritt in die komplexe Lernzone wagen. Durch Theorie und Praxistraining wurdest du immer besser, hast das Fahren erlernt und somit deine neue Komfortzone erweitert. Wie oft hast du dies in deinem Leben bereits gemacht?

Die Komfortzone zu verlassen benötigt Mut und das Abenteuer zur persönlichen Weiterentwicklung, mit der Chance dein Selbstvertrauen zu stärken. Das Wunderbare darin ist, du landest damit immer automatisch in der Lernzone. Dort ist die Chance für Entwicklung vorhanden. Sich vor allem aus alten Gewohnheiten zu „entwickeln“.

Hier gilt es auch beim Thema Geld anzusetzen, damit die Kontrolle und die Sicherheit zu dir zurückkehren können und dort auch bleiben. Denn es gibt es neben der Komfort- und Lernzone noch eine dritte Zone: Die Panikzone! Hier möchtest du nicht sein, denn hier spürst du Unwohlsein, Angst, Panik und Kontrollverlust. Stresshormone blockieren dein Gehirn (Stirnappen) und die Atmung verändert sich. Ein plötzlicher Jobverlust, ein Todesfall, eine Trennung, kann dich als untrainierten Geist (dein Bewusstsein), sehr schnell, sehr direkt in diese unwillkommene Zone bringen.

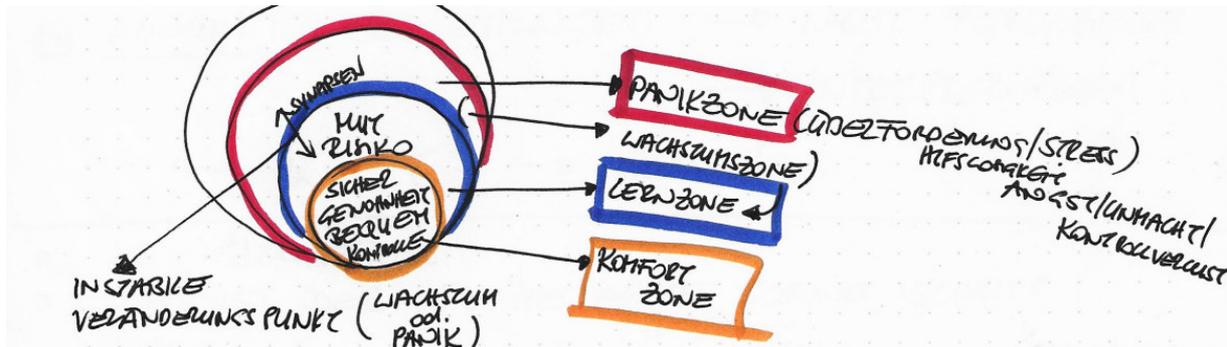


Abb.: Skizze aus den Mitschriften zum Lehrgang Dipl. Neuromentaltrainer

Dazu möchte ich eine Geschichte erwähnen, welche ich einmal gelesen habe:

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn folgende Geschichte. "Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Er reagiert mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit." Der Sohn fragt: "Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?" Der Häuptling antwortet ihm: "Der, den du fütterst."

Welchem Wolf gibst du, möglicherweise sogar täglich, Futter? Dazu gehört auch dein Konsum an TV, Nachrichten jeder Art, und was auch immer in dieser Form du in deine Gedanken lässt. Jede kleine Nachricht, jeder Film, jede Serie hinterlässt einen kleinen Eindruck in der Psyche, tagtäglich in kleinen Dosen. Meist unbemerkt, doch über die vielen Jahre wirksam, beeinflusst und verändert das unser Leben – meist negativ!

So wie du denkst, über dich, über das Geld, die Welt, so sind auch deine Gefühle. Aufgrund dieser, wirst du ins Handeln oder Nicht-Handeln kommen; das wiederum schafft deine Ergebnisse und die sind schlussendlich dein Leben, dein Lebenslauf.

3.2 Glaubenssätze und Lernstufen

Glaubenssätze wie: Geld verdirbt den Charakter (ich bevorzuge hier zu sagen: Geld zeigt den Charakter) oder Geld steht mir nicht zu; Geld ist schlecht; ich hatte noch nie Geld, also warum jetzt; usw. begünstigen dabei deinen Erfolg - in Sachen finanzieller Weiterentwicklung - einzuschränken.

Selten bis gar nicht sind dir diese Aussagen bewusst, doch du brauchst nur auf deine aktuellen Ergebnisse in deinem Leben zu schauen, diese werden es dir spiegeln.

Dies trifft auf alle deine Lebensbereiche zu. Denn du als Mensch erschaffst durch deine eigene Weltsicht, ein globales Meinungsbild über dich und andere. Wenn dir diese These nicht gefällt, kann ich dies sehr gut verstehen. Sich etwas bewusst zu machen, kann auch schmerzhaft sein. Doch sobald dies passiert, bist du schon auf dem Weg, dich davon zu lösen.

Glaubenssätze sind gewohnheitsmäßige Gedanken; deine eigene persönliche Überzeugung über dich selbst und die Welt, sie sind grundsätzlich nicht überprüfbar. Im Rahmen des Neuromentaltrainings kannst du, in Zusammenarbeit mit deinem Coach, deine Glaubenssätze erkennen, bewusst machen und auflösen. Es begeistert mich jedes Mal wieder, wenn Klienten diesen Mehrwert der Erkenntnis mit nach Hause nehmen und ihr Alltag „plötzlich“ um so viel einfacher und müheloser erscheint. Der Schlüssel des Erfolgs liegt hier jedoch auch auf der Bewusstmachung. Wollen wir nochmals einen Blick auf die Panikzone werfen. Keiner will dort sein und trotzdem kann es passieren, dass du dort landest. Wichtig ist es zu erkennen, wenn du reinkippst und bewusst sinnvolle Maßnahmen einleitest, um dort nicht zu bleiben, sondern so rasch es geht, wieder heraus zu kommen. Gezielte Atemübungen können dich dabei unterstützen aus dieser unangenehmen „Zone“, aus den ungesunden Gefühlen, wieder raus zu kommen. Durch kontrolliertes Atemtraining lernst du deinen Körper besser kennen und ihn so wieder in den Zustand von Ruhe und Vertrauen zu bringen. An der Situation, die dich in diese Falle hat tappen lassen, ändert sich nichts, jedoch; hast du danach einen klareren Kopf, um kluge Entscheidungen treffen zu können oder auch um die Situation in einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Hier möchte ich einen Ausschnitt von Fabian Ries (Hypno-Breath@) zitieren, der durch Anwendung seiner speziellen Atemtechniken, folgende Worte in einem Newsletter gewählt hat:

„Du hast Angst, weil du übermäßig atmest und atmest übermäßig, weil du Angst hast. »Tief durchzuatmen ist hierbei kein guter Rat«. Die Luft anzuhalten ist viel besser. Wenn du die Luft anhältst, gehst du durch eine *Feuertaufe*. Du empfindest Panik und Angst, doch genau das trainiert die Flexibilität der Chemo-Rezeptoren. Der Körper regelt die Atemfrequenz nicht anhand des Sauerstoffspiegels. Denn Sauerstoff hast du immer genug. Vielmehr registrieren die Chemo-Rezeptoren den Kohlendioxidwert im Blut. Sie lösen Alarm aus und veranlassen das Gehirn den Lungen einzuheizen. Sobald du dies trainierst, fühlst du dich Stunden oder Tage danach deutlich entspannter. Erstickungsgefühle sind damit nur eine Illusion, weil dein Sauerstoffspiegel unverändert bleibt! Luftanhalten ist vielmehr eine Aussetzungstherapie. Je mehr du dich Kohlenstoffdioxid aussetzt, desto widerstandsfähiger wirst du dagegen, und umso weniger Angst erfährst du. Fabian



Ries lehnt sich in dieser Aussage an das Buch „Breath“ von James Nestor an. James Nestor selbst legt in seinem Werk besonderes Augenmerk darauf, die Unterschiede zwischen Mundatmung (nicht nötig und kann im chronischen Fall mit Krankheiten in Verbindung gebracht werden) und Nasenatmung (psychologische Notwendigkeit) zu erläutern. Wenn du bereits Atemtraining machst, oder Yoga, oder Meditation in deinen Alltag integriert hast, ist dies bereits sehr wertvoll. Hast du dich damit noch nie beschäftigt, weil du denkst, das passt nicht zu dir oder weil das aus deiner Sicht nur eine gewisse Menschengruppe macht, oder auch aus sonstigen Gründen, macht das nichts. Der Grund ist nicht wichtig, Hauptsache du gibst diesen Möglichkeiten für einen gewissen Zeitabschnitt - empfohlen regelmäßig über mindestens 30 Tage – Raum, um zu erkennen und zu lernen. Es spielt eine untergeordnete Rolle, was du isst, wie viel du trainierst, wie dünn du bist, jung oder klug du bist, wenn du nicht richtig atmest. In kleinen Schritten alte Muster aufzubrechen, loszulassen und sich neue Gewohnheiten anzueignen, trainiert nicht nur dein Gehirn, sondern es bringt auf einmal ganz andere, bessere Ergebnisse in deinen Körper und in dein Leben.

3.2.1 Die 4 Stufen des Lernens

1. Unbewusste Inkompetenz

Hier bist du in der Komfortzone. Dein Frontalhirn hat wenig zu tun, weil es sich um gewohnte Abläufe handelt und wenig Anstrengung bedarf. Dort laufen deine Muster ab, inklusive der Bewegungsabläufe deines Körpers.

2. Bewusste Inkompetenz

Hier bist du entweder in der Lern – oder Panikzone oder bewegst dich dazwischen. Die Amygdala ist in Alarmbereitschaft. Panikzone würde bedeuten, dein Selbstvertrauen ist gering und du siehst dich nicht aus, die Situation in deiner Kompetenz zu bewältigen. Anspannung und andere unangenehme körperliche Symptome stellen sich ein. Möglicherweise fällst du in eine Art Opferrolle und findest selbst keinen Lösungsansatz. Lernzone bedeutet in dieser Stufe, dein Handeln bewusst anders zu machen, eine andere Bewertung auf die Umstände zu legen und somit die Fähigkeit zu entwickeln mit den Veränderungen optimaler umzugehen. Die Stresshormone (vornehmlich Cortisol) welche ausgeschüttet werden, können dich jedoch auch ins Schwanken bringen. Hier gilt es dies zu erkennen und entsprechende Maßnahmen (z.B. Atemtechniken, Coachings) zu setzen.

3. Bewusste Kompetenz



Dein Frontalhirn arbeitet und du bist zu 100% in der Lernzone. Neue, neuronale Netzwerke werden gebildet und die Amygdala fährt ihre Aktivität zurück. Der Energieverbrauch ist (positiv) hoch und es werden die gesunden Botenstoffe (Dopamin, Endorphine) ausgeschüttet. In dieser Phase ist es wichtig zu beachten, dass du dir auch ruhige Phasen einplanst und gönnst, damit sich die neuen synaptischen Verbindungen auch organisieren können.

4. Unbewusste Kompetenz

Hier befindest du dich nun in deiner erweiterten Komfortzone. Gratuliere, du hast dir neue Dinge angeeignet und verinnerlicht. Dein Frontalhirn fährt runter, deine Basalganglien fahren hoch und dein Energieverbrauch ist niedrig. Serotonin und Oxytocin werden freigesetzt. Du wirst Dankbarkeit und einen angenehmen Seins-Zustand (Art der Zufriedenheit) wahrnehmen.

Finanzieller Erfolg beginnt - in unserem Fall - also mit einem gesunden Geist und einem guten Körpergefühl. Disziplin liebt nun mal die Klarheit und die Einfachheit.



Vom Amateur zum Profi! Hier ein grober Überblick für dich, wenn es ums Investieren geht:

AMATEUR	Verhalten und Einstellung	PROFI
Nach Gefühl	Handlung	Hat einen Plan
Aufgrund von Angst oder Unwissenheit	Ausstieg aus einer Geldanlage	Hält sich an den Plan und sein Warum, kennt sein Ausstiegsszenario
Gier	Einstieg in eine Geldanlage	Einstieg auf Basis seines Wissens und der Analyse
Glaubt, er sei etwas Besonderes	Persönlichkeitsdarstellung	Macht seine "Hausaufgaben"
Will jemandem etwas beweisen	Persönliches Motiv	Will einfach nur Geld verdienen
Mit Stress und starken Emotionen	Art zu handeln / Tradern	Mit Fokus und Ruhe
Hohe und häufige Gefühlsschwankungen	Kopfkino	Im Kopf ist Ruhe
Aufgrund seiner Meinung	Umsetzung	Aufgrund von Kursentwicklungen
Gewinne werden gefeiert und bei Verlusten ist er deprimiert	Gewinne und Verluste	Gibt dem Einzelnen keine große Bedeutung und ist sich bewusst, dass Verluste zum Erfolg gehören
Je sicherer er sich fühlt umso größer wird seine Position	Größe der Position	Managt klar nach seinen Risiken und des Gesamtkonzeptes
Bleibt im falschen Trade/Investment, um zu beweisen, dass er Recht hat	halten einer Position, trotz falscher Entscheidung	Steigt aus, wenn er falsch liegt
Sucht Schuldige nach einem Verlusttrade / Investition	Verantwortung abgeben	Akzeptiert, analysiert und reflektiert und geht über zum nächsten Trade / Investition



3.3 Ins TUN kommen

Mit diesen Informationen weißt du nun, dass du alles schaffen kannst, sobald du anfängst, dich von äußeren Umständen zu lösen. Unabdingbar ist es, Glaubenssätze und alte hindernde Muster, die dich blockieren zu erkennen. Dann bist du bereit Zeit und vermutlich auch Geld zu investieren. Unsere Lebenszeit ist unser wichtigstes Gut, daher stell dir folgende Fragen:

Frage dich, wie lange du noch leben willst, um entscheiden zu können, ob sich die Investition noch lohnt und was es dich kosten kann, wenn du einfach nichts tust?

Hast du für dich entschieden, dieses Leben noch einige Zeit zu nutzen, deine Lebensqualität zu erhöhen, mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu haben und dabei auch noch finanzielle Unabhängig zu genießen, dann lass uns gemeinsam ins TUN kommen.

Beachte: Finanzieller Erfolg ist kein Sprint, aber er ist planbar. Hier eine Kurzinfo für dich, damit du in die Umsetzung kommen kannst.

- Du solltest eine Anleitung nutzen, um dir nicht mit Fragen: Wie und wo soll ich anfangen, oder dir selbst im Weg zu stehen. Erstelle ein Update deiner Ist-Situation (privat-beruflich-finanziell), am besten in einem Tool (Gerüst), inklusive deiner aktuellen und zukünftigen Prioritäten (Wo will ich hin und warum?). Die professionelle und die an deinen Bedürfnissen orientierte Auswertung mit einem praxiserfahrenen Finanzmentor, ist maßgeblich für dein Vorankommen. <https://zukunftsschneiderei.at/akademie>
- Ab diesem Zeitpunkt gehen Finanzbildung und Persönlichkeitsbildung Hand in Hand. (Coaching, Mentoring, Workshops, Seminare)
- Während du dir immer mehr Wissen über unser aktuelles sowie zukünftiges Geldsystem aneignen wirst, staatliche Systeme und die Produktwelt verstehen lernst und dir ein Bild zur aktuellen Geldpolitik verschaffst, wirst du feststellen, dass dich diese Informationen weder ängstigen noch verunsichern.
- Du konzentrierst dich auf die Dinge, die du beeinflussen kannst. Den Rest, lass` einfach weg, denn er bringt dich nicht weiter.
- Halte dich an die Regeln, um langfristig emotionslos und egobefreit agieren zu können.
- Du wirst dein eigener bester Geldansprechpartner sein und kannst getrost auf Beratung verzichten und lieber im Austausch mit interessierten Menschen sein.
- Investments, Börse und selbst Krypto-Währungen, wie der Bitcoin, sind für dich normale Themen, wenn es um Geld und Finanzen geht. Wissen und Erfahrung verschafft Sicherheit. Keine Bank, kein Staat, kein anderer Mensch kann dir jemals diese Sicherheit geben, wie du selbst.



- Du wirst deine eigene Strategie finden und dadurch mit Leichtigkeit deinen Finanzen und deinem Leben einen Mehrwert geben. Vermutlich wird das auch Auswirkung auf dein Umfeld haben, bewusst oder unbewusst, ist dabei nicht entscheidend.
- Das Vertrauen und der Wert in dich selbst, (Selbstvertrauen und Selbstwert) sind gewachsen und das fühlt sich richtig gut an.



4.0 ZUSAMMENFASSUNG

Deine unbewussten Schwächen und Stärken sind dein größtes Potential! Sigmund Freud, verstorben 1939 im Alter von 83 Jahren, beschäftigte sich bereits mit dem bewussten Denken und dem Unbewussten. Wir haben zu Beginn über meine Motivation gesprochen und dass es sinnvoll ist, Eigenverantwortung zu übernehmen. In diesem Substantiv findet sich das Wort Antwort wieder. Aktuell haben wir im Kollektiv viele Fragen zu beantworten, daher sind das Reflektieren und der Veränderungsprozess so nützlich für dein zukünftiges Vorankommen. Lange Zeit wurde die bewusste Wahrnehmung (die fünf Sinne, Körperhaltung, Sprache) auf 20% eingestuft und das Unbewusste (unsere Prägungen, Erfahrungen, unsere Kultur, Emotionen) auf 80%. Aus heutigen Erkenntnissen spielen sich jedoch 95-98% im Unterbewusstsein ab. Es liegt also an dir selbst die 2-5% Bewusstsein, die sich in deinem Frontalhirn abspielen, zu erhöhen.

Meine persönliche These dazu: Dein Bewusstsein, für dich das Thema Geld zu erhöhen, bringt auch alle anderen Lebensbereiche (Familie, Beruf, deine Gefühlswelt, deine Gesundheit) auf dein ganz individuelles nächstes Level; das bestätigt die Praxis. Der Kapitalismus hat in den letzten Jahrzehnten den falschen Platz eingenommen. Macht, Gier, persönlicher Vorteil standen oder stehen immer noch im Mittelpunkt. Du kannst dieses mächtige undurchschaubare Außen nicht ändern, jedoch deine Einstellung, wie du an die Dinge herangehst. Geld zu sparen ist sinnvoll, es klug zu investieren jedoch noch viel wertvoller. Die beste Investition wird immer die, in dich selbst sein. Vieles in deinem unbewussten Denken und Handeln liegt unter der Oberfläche. Lass mich dies in einer Beschreibung und Grafik zum sogenannten Eisbergmodell hier nochmal zusammenfassen:

Die Strömung (Radio, Medien, Sozialmedia) treibt den Eisberg stärker voran als der Wind (sich Bildung aneignen, praxiserprobtes Wissen in die Umsetzung bringen). Der Wind hat nur eine geringe Fläche zur Verfügung. Du jedoch, hast alle Möglichkeiten, deinen Eisberg immer mehr aus dem Wasser steigen zu lassen. Damit erweiterst du nicht nur dein Bewusstsein, sondern auch deine Komfortzone und für Panik und Ängste ist immer weniger Raum zur Verfügung. Eine positive Begleiterscheinung ist, dass du nicht nur dich selbst besser verstehen wirst, sondern auch dein Umfeld. Die Kommunikation wird hochwertiger, Verständnis kann aufgebaut werden und für beide Seiten wird es einen Mehrwert geben. Zuhören, um aktiv zuzuhören und nicht, um vorschnell zu antworten, das ist die Botschaft.

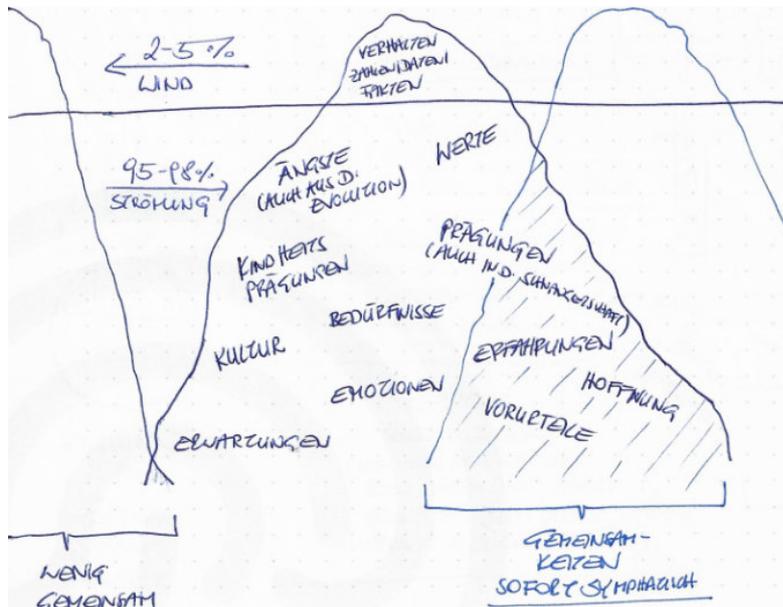


Abb.: Skizze aus meinen Ausbildungsunterlagen zum DNMT

Es gibt viele verschiedene Theorien und Meinungen über die zukünftige Entwicklung des Geldsystems und der Kapitalmärkte. Jede Meinung ist jedoch subjektiv und nur eine von vielen. Du solltest erkennen, dass es nur eine Wahrheit gibt, der du wirklich vertrauen solltest, deiner eigenen. Das aktuelle Schul- und Bildungssystem ist nach wie vor nicht darauf ausgelegt, finanzielle Praxisbildung zu unterstützen. Du selbst hast jedoch alle Möglichkeiten. Du bist aktuell vielleicht noch ziemlich unwissend, möglicherweise auch verunsichert, kannst dich aber bis zum eigenständigen Investor oder auch Trader hochtrainieren. Trading machst du an der Börse. Lerne die Grundschrirte, lerne klug zu investieren, lerne Börse und die Psychologie dahinter. Das ist wirkliche Freiheit, nicht die Summe auf deinem Bankkonto. Gier und Angst - als unvorteilhafte Partner - haben wir ebenfalls angesprochen.

Wissen allein ist nicht die Hauptursache für deinen finanziellen Erfolg an der Börse oder bei deinen Geldthemen. Es ist dein Kopf, dein Mindset und deine Kreativität!

In der Trading-Psychologie spricht man von einer WG aus drei divergenten Gehirnen¹⁰, die deine Geldentscheidungen und somit auch deine Gefühle beeinflussen. Jeder Mensch ist von Natur aus kreativ veranlagt. Ein Blick in die Neurowissenschaft wird dir dies bestätigen. Der Botenstoff Dopamin trägt nachweislich zur Kreativität bei. Psychischer Stress oder Ängste hingegen hemmen

¹⁰ WELZ, N. [2020]: Trading Psychologie



Kreativität. Daher wird in der Finanz- und Persönlichkeitsbildung auch analysiert, wie das Stammhirn, das Zwischenhirn und das Großhirn sich auf dein Geld- bzw. Trading-Verhalten auswirken. Unser Gehirn (Kopf) denkt in alle verschiedenen Richtungen und trotzdem ist es ein Zusammenspiel aus allen 3 Gehirnbereichen. Das Stammhirn spiegelt die Instinkt- und Gefühlsebene wider, das Zwischenhirn ist emotional und gibt Impulse und das Großhirn ist rational und kühl. Jeder dieser Gehirnbereiche lässt einen Trading-Typ ableiten. Jeder Typ hat bestimmte Eigenschaften und auch verschiedene Verhaltensmuster, wenn es ums Geld geht und erklärt auf einfache Weise, warum du so tickst wie du tickst. Wenn du diese Erkenntnis für dich in Besitz genommen hast, kannst du viel effizienter an deinen Handelsplan herangehen und dich immer besser selbst reflektieren. Läuft der Markt für dich (dein Geld wird mehr), ist dein Kopf nicht mehr die Herausforderung, läuft der Markt gegen dich (mögliche Verluste zeichnen sich ab), solltest du dich besser kennen als jeder andere. Es wird also dein Kopf immer der entscheidende Einflussfaktor auf deine Geldentscheidungen und Gewinne sein. Norman Welz, er zählt zu den renommiertesten Börsenpsychologen in Europa, hat in seinem Buch „Trading-Psychologie“, viele Inputs aus seiner Praxiserfahrung niedergeschrieben.

Merksatz: Aufgrund Deiner Gedanken entstehen Gefühle. Deine Gefühle bringen dich ins Handeln oder eben ins Nicht-Handeln. Dies produziert ein Ergebnis, welches schlussendlich dein heutiges Leben darstellt. Mit einfachen Übungen lernst du deine Lebensqualität zu steigern, Stress loszulassen und dich vom Amateur zum wirklichen Profi für dein finanzielles und unabhängiges Leben zu entwickeln.



5.0 FAZIT UND REFLEKTION

Haben sich die Wirtschaftssituation oder auch die Zahlungssysteme in den letzten 3, 5 und 10 Jahren verändert? Hast du deinen Zugang zu Geld, dein Sparverhalten, deine Informationsquellen in den letzten 3-10 Jahren verändert? Wie sieht es mit dem beruflichen Druck oder den finanziellen Verpflichtungen aus? Mit deiner Gesundheit? Die wenigsten Menschen mögen Veränderung, doch diese ist wesentlich und manchmal notwendig für unsere Entwicklung (Weiterentwicklung). Alles andere bedeutet Stagnation oder gar Rückschritt.

Ich bin überzeugt, dass jeder, der sich dieser Tatsache bewusst ist und nicht Opfer der Umstände sein will, ins Handeln kommen wird. Ich trage seit langem den Glaubenssatz in mir, für jeden etwas bewirken zu können, der für diesen Zugang offen ist. Was kann im schlimmsten Fall passieren, wenn du dich 1-2 Stunden hinsetzt und den ersten Schritt machst? Durch meinen eigenen Bildungsweg in der Finanzwelt, vom nicht erfahrenen Kunden zum Berater, vom Berater zum Unterstützer, vom Unterstützer zum Mentor und Coach sowie meiner eigenen Lebenserfahrung, mit einigen Tiefs, aber immer mehr Hochs, weiß ich, dass es sich immer lohnt den Blickwinkel zu verändern. In sich selbst Zeit und Geld zu investieren ist eine Investition, die dir keiner mehr nehmen kann.

Deine Immobilie, dein Auto, deine Gesundheit, selbst dein Geld auf dem Sparbuch kann dir genommen werden. Auch das ist eine Form der Bewusstmachung.

Hier eine kleine Challenge für dich: Mach eine Medien-Diät und kläre generell Informationen die dich erreichen, nach drei folgenden Prinzipien ab:

- Kannst du davon ausgehen, dass die Information, die an dich herangetragen wird, zu 100% der Wahrheit entspricht?
- Ist die Nachricht / Information positiv?
- Hat es einen Nutzen für dich, wenn du die Nachricht oder die Information hast?

Wenn alle 3 zutreffen, dann solltest du diese Information auch anderen Menschen zur Verfügung stellen. Finanz- und Persönlichkeitsbildung sollte auf deiner To-Do-Liste stehen, denn das Leben will mit Leichtigkeit gelebt werden.

„Was wir am nötigsten brauchen, ist ein Mensch, der uns zwingt, das zu tun, was wir können.“ [RALPH WALDO EMERSON]



6.0 LITERATURVERZEICHNIS

- NESTOR, J. [2022]: Breath (Atem). In Abstimmung mit dem Newsletter von Fabian Ries, Fabian Freigeist Verlag.
- POPP-HADALIN, E. [2021]: Skripten Modul 1 bis 6 der Akademie für Neuromentaltraining.
- ROSENBERG, S. [2019]: Der Selbstheilungsnerv. VAK Verlag, 3. Auflage, S 258 – 262.
- WELZ, N. [2020]: Trading Psychologie. FBV Verlag, 9. Auflage.
- WILLIAMS, A. [2017]: Medical Food von Anthony. Arkana Verlag.
- Persönlicher Kontakt: Domenico GURZÍ, Prof.Dottore in Scienze Sport -Motorie e Salute, IBS Gesundheit GmbH, Hamburg 01.2020
- Internet: Armin FALK, ist Professor für Wirtschaftswissenschaften und Direktor des Instituts für Verhaltens- und Ungleichheitsforschung (briq) sowie des Labors für experimentelle Ökonomie an der Universität Bonn. Studie aus 2007/2008, Handelsblatt