

FINANZIELLE FÜLLE

MIT MET-KLOPFTHERAPIE



Teil 2: zum Onlinekurs von Kathleen
Kühn und Cornelia Zelt

INHALTSVERZEICHNIS

GEFÜHLE ÜBER GELD

- 10 - Ärger
- 13 - Ekel
- 16 - Angst
- 19 - Scham
- 22 - Schuld
- 25 - Resignation
- 27 - Neid
- 30 - Trauer
- 33 - Trotz

VORLAGEN

- 63 - Wochenplaner
- 64 - Tagesjournal
- 71 - Notizen und Erkenntnisse

G e f ü h l e ü b e r G e l d



GEFÜHLE ÜBER GELD: 1 ÄRGER

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Mein Ärger, dass Geld so eine wichtige Rolle spielt.
- Mein Ärger, dass die anderen dem Geld so viel Wert beimessen/Aufmerksamkeit widmen.
- Mein Ärger auf mich, dass ich kein Geld habe.
- Mein Ärger auf mich, dass ich nicht reich bin.
- Mein Ärger auf mich, dass bei mir schon wieder Ebbe im Portemonnaie ist.
- Mein Ärger auf mich, dass das Geld nie reicht.

Platz für eigene Gefühle von Ärger:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

GEFÜHLE ÜBER GELD: 2 EKEL

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Mein Ekel, vor diesen schmutzigen Geldscheinen.
- Mein Ekel, wenn ich mir vorstelle, wer das schon alles angefasst hat.
- Mein Ekel bei der Vorstellung, Geld zu lieben.
- Mein Ekel bei der Vorstellung, ein liebevolles Verhältnis zu Geld zu haben.
- Mein Ekel, dass sich in dieser Welt alles nur um's Geld dreht.
- Mein Ekel, wenn ich mir vorstelle, welche schlimme Dinge mit Geld finanziert werden.

Platz für eigene Gefühle von Ekel:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

GEFÜHLE ÜBER GELD: 3 ANGST

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Meine Angst, nicht genug Geld zu haben.
- Meine Angst, arm zu sein.
- Meine Angst, reich zu sein.
- Meine Angst, viel Geld zu haben.
- Meine Angst, kein Geld zu haben.
- Meine Angst, Geld zu verlieren.
- Meine Angst, bestohlen zu werden.
- Meine Angst, falsche Entscheidungen für mein Geld zu treffen.
- Meine Angst, betrogen zu werden.

Platz für eigene Gefühle von Angst:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

GEFÜHLE ÜBER GELD: 4 SCHAM

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Meine Scham, dass ich so wenig Geld habe.
- Meine Scham, dass ich andere ständig um Geld bitten muss.
- Meine Scham, verschuldet zu sein.
- Meine Scham, reich sein zu wollen.
- Meine Scham, es immer noch zu keinem nennenswerten Vermögen gebracht zu haben.
- Meine Scham, Honorar für meine Leistungen zu fordern.

Platz für eigene Gefühle von Scham:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

GEFÜHLE ÜBER GELD: 5 SCHULD

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Mein Schuldgefühl meiner Familie gegenüber, so wenig Geld zu haben.
- Mein Schuldgefühl meinen Eltern gegenüber, immer noch nicht reich und erfolgreich zu sein.
- Mein Schuldgefühl, bei anderen Schulden zu haben.
- Mein Schuldgefühl, dass ich für meine Arbeit Geld verlange.
- Meine Schuldgefühle, dass ich mich verspekuliert habe.
- Mein Schuldgefühl, dass ich meinen Kindern nichts bieten kann.

Platz für eigene Gefühle von Schuld:

- _____
- _____
- _____
- _____

GEFÜHLE ÜBER GELD: 6 RESIGNATION

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Meine Resignation, dass meine Geldbemühungen immer erfolglos waren.
- Meine Resignation, dass ich es nie schaffen werde, reich zu sein.
- Meine Resignation, dass Geld eine so wichtige Rolle in meinem Leben spielen muss.
- Meine Resignation, dass ich das sowieso mit dem Geldfluss nicht schaffe.
- Meine Resignation, dass ich das sowieso alles mit der Geldanlage (Krypto etc.) nicht verstehe.

Platz für eigene Gefühle von Resignation:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

GEFÜHLE ÜBER GELD: 7 NEID

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Mein Neid, dass andere mehr Geld haben als ich.
- Mein Neid, dass andere kein Problem mit Geld haben.
- Mein Neid, dass andere sich mehr leisten können als ich.
- Mein Neid, dass andere ihr Geld viel leichter verdienen als ich.
- Mein Neid, dass es sich andere so richtig gut gehen lassen.
- Mein Neid auf, dass er/sie viel mehr Geld hat, als ich.

Platz für eigene Gefühle von Neid:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

GEFÜHLE ÜBER GELD: 8 TRAUER

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Meine Trauer, dass ich so arm bin.
- Meine Trauer, dass ich so wenig/kein Geld habe.
- Meine Trauer, dass ich mir nichts leisten kann.
- Meine Trauer, dass ich mit meinen Kindern so in Armut lebe.
- Meine Trauer, dass es so viel Armut auf der Welt gibt.
- Meine Trauer, dass ich mein Geld nicht sensibel verwalten kann.
- Meine Trauer, dass ich eine Blockade beim Thema Geld habe.

Platz für eigene Gefühle von Trauer::

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

GEFÜHLE ÜBER GELD: 9 TROTZ

Bewerte jedes Gefühle auf der Skala zwischen 1-10

- Meine Trotzhaltung in Gelddingen.
- Mein Trotz, dass Geld eine so wichtige Rolle spielt.
- Mein Trotz, dass ich arm bin.
- Mein Trotz, dass es sowieso wichtigere Dinge gibt als Geld.
- Mein Trotz, dass Geld sowieso bald keine Rolle mehr spielen wird in der nächsthöheren Dimension.
- Mein Trotz, dass Geld unwichtig ist für mich.
- Mein Trotz, dass Geld meiner spirituellen Entwicklung schadet.

Platz für eigene Gefühle von Trotz::

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

V o r l a g e n



WOCHENPLANER

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

