



## GELD – regiert die Welt?

Was denken Sie über Geld? Wie wichtig ist Ihnen Geld, sehr wichtig – oder gibt es Wertvolleres im Leben? In Zeiten der Finanz- und Wirtschaftskrise rückt für jeden das Thema Geld wieder in den Mittelpunkt. Ja, warum Geld? – zum Beispiel, schlicht und einfach, um ein auskömmliches Leben zu führen.



Die „Sorgen ums Geld“ und damit „ums Leben“ häufen sich in diesen Tagen. Dabei geht es nicht mehr um Macht und Einfluss, – nicht mehr um „mein Haus, mein Auto, mein Boot“ und auch nicht mehr um „mehr Gehalt und Einkommen“. – Nein, zur Zeit geht es vielmehr um rein existenzielle Fragen:

- Wie sicher sind meine Finanzen auf lange Frist?
  - Werde ich meinen Lebensstandard halten können, wenn ich krank werde oder den Job verliere? Wie lange kann ich dann noch durchhalten?
  - Wie kann ich meinen Partner, meine Familie absichern?
  - Wie werde ich im Alter leben, wenn ...
- Wohlgemerkt – ich spreche von Damen und Herren mit Führungspositionen, die sich ihrer Leistung bewusst sind und bereits Stellung wie auch erheblichen Einfluss in Beruf und im Leben gewonnen haben. Es handelt sich auch nicht um „Zocker“, sondern schlicht um Menschen, die in der Mitte ihres Lebens sorgfältig geplant, sich rechtzeitig Gedanken um ihre Rente gemacht haben, um nicht der „Allgemeinheit“ zur Last zu fallen.

Während früher ein gewisses Risikopotenzial einkalkuliert wurde, stellen sie fest, dass „heutzutage fast alles mit einem Schlag zunichte gemacht werden kann.“

Wir sprechen hier von blanker Angst – tiefer Existenzangst, schlaflosen Nächten bis hin zu Panikattacken mit Herzrasen und weiteren massiven körperlichen Auswirkungen. Gleichzeitig jedoch gerade im Job selbstsicher und souverän aufzutreten, um nicht noch weitere missliche Lagen heraufzubeschwören: „Was ist, wenn ich meinen Job verliere ...“

Angst ist allerdings der schlechteste Ratgeber in einer Krise. Zu schnelle, unüberlegte Reaktionen verschlechtern Ihre Lage oft zusehend und entwickeln eine eigene Dynamik. Gelassenheit ist angesagt – „in der

Ruhe liegt die Kraft!“, aber das ist leichter gesagt als getan. Das Wesentliche zuerst. – Sie werden zwar protestieren, damit Sie aber zur Ruhe kommen, gönnen Sie sich eine Auszeit von den Medien. Keine Nachrichten mehr für eine gewisse Zeit. Denn für Medien sind Bad News – Good News. Für Sie allerdings vergrößern Bad News nur Ihre Angst. Die Angst verselbstständigt sich und nützt Ihnen außerdem keinen Cent weiter.

Versuchen Sie dagegen, wieder „Herr der Lage“, „Meister Ihrer Selbst“ zu werden – und zwar auf allen Ebenen, die Sie zurzeit belasten und in Aufruhr sind:

### 1. Körper:

Bevor Sie Ihren Körper nicht beruhigen, kann auch Ihr Geist keinen klaren Gedanken fassen. Ihr Körper ist Ihr bester Freund bei der akuten Stressbewältigung. Mit Aktivität, Bewegung und Konzentration stoppen Sie den „Sorgenkreislauf im Kopf“. Lassen Sie Ihren Körper die Regie übernehmen:

- Atmen Sie 7mal tief durch und konzentrieren Sie sich ganz darauf, wie der Sauerstoff über Ihre Nase und Rachen Ihre Lungen wie Ihren Bauch füllt. Dies ist eine effektive Übung, selbst bei Herzrasen und erzielt tiefe Beruhigung.
- Bewegen Sie sich. – Lenken Sie sich ab.

Am besten in einer solchen Stress-Situation ist wirklich Bewegung. Laufen, Walken Sie dem Stress davon – zum Beispiel in der Natur, bewusst den eigenen Körper erfahren. Selbst in der Nacht ist Ablenkung mit Bewegung & Konzentration auf etwas völlig anderes sinnvoll, – räumen Sie auf, bügeln Sie, – tun Sie etwas, was Ihnen normalerweise Spaß macht und Konzentration erfordert.

### 2. Psyche:

Wenn Sie wieder körperlich ruhiger sind, können Sie im zweiten Schritt Ihre Situati-

on etwas abstrahieren:

- Was ist Ihnen im Leben wirklich wichtig? Was brauchen Sie wirklich, um sich wohl zu fühlen? Dies sind meist keine materiellen Dinge, sondern Ihre Gesundheit, Ihr Partner, Ihre Freunde ...
- Machen Sie sich klar, über welche günstigen und glücklichen Lebensumstände Sie dennoch verfügen. Listen Sie diese kurz schriftlich auf.
- Differenzieren Sie, stellen Sie Vergleiche an – es gibt sicher viele Menschen, die gerne mit Ihnen tauschen würden, – nicht nur in der 3. Welt. Denken Sie ruhig an Zeiten zurück, in denen Sie finanziell schlechter gestellt und vielleicht sogar zufriedener im Leben waren als jetzt, etwa in Ihren Studienjahren.
- Besinnen Sie sich, was macht den inneren Kern Ihres Lebens aus? Wofür stehen Sie mit Ihrem Leben? Wollen Sie sich wirklich so abhängig machen vom bisherigen Standard und Status?

### 3. Geist:

Wenn Sie emotional wie körperlich wieder „zu sich gekommen sind“, können Sie nun auch mental an Lösungen arbeiten. Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre tatsächliche aktuelle Situation – reine Fakten, ohne „wenn, aber“ und ohne Hiobsbotschaften aus den Medien.

Dann fragen Sie sich: „Was könnte wirklich im schlimmsten Fall geschehen?“ – Wenn Sie nun Ihre Alternativen und Lösungen erarbeiten, werden Sie erkennen, dass Ihre Lage in der Realität viel besser aussieht als gedacht.

Vielmehr haben Sie nun wieder ein klares Bild, können alternative Lebensplanungen vornehmen und mit Ihrem Partner abstimmen, Ihre Finanzen neu ordnen, Belastungen reduzieren und Freiräume schaffen, Ziele und Meilensteine definieren – und dann gehen Sie den nächsten Schritt!! ■