

Geldarbeit – Moneywork

Fassung 15.04.2024, Anna-Lisa Schmalz

1. Worum geht's? (Kurzbeschreibung)	Die Geldarbeit hilft dabei, die Beziehung zum Geld zu klären und zu verändern, was sich auf alle Lebenszusammenhänge auswirkt.
2. Äußere Form	Peer-Coaching analog / virtuell
3. Ausgangspunkt (Problem und/oder Aufgabenstellung)	Unbewusste Projektionen auf Geld haben großen Einfluss auf unseren Umgang mit Geld als auch mit allen Lebensressourcen. Dadurch verlieren wir in der Regel genau die Werte, die wir auf Geld projiziert haben wie z.B. Freiheit oder Sicherheit. Diese Projektionen können wir wieder zu uns zurück holen und damit den Umgang mit Geld zunehmend bewusster gestalten.
4. Mögliche Ergebnisse (ggf. Ansätze zu Veränderungen)	Erkenntnisse in Bezug auf Geld, Auflösen von Projektionen und ihrer Polarität, Rückgewinnung verlorener Persönlichkeitsanteile, Entspannung im Umgang mit Geld, mit den eigenen Ressourcen in Fluss kommen
5. Anzahl der Teilnehmenden	zwei: Coach und Coachee
6. Altersstufe	Jugendliche und Erwachsene, die die Voraussetzungen aus Punkt 7 erfüllen.
7. Sonstige Voraussetzungen bei den Teilnehmenden	Die Methode ist geeignet für Menschen, die das Prinzip von Projektionen verstehen können und die bereit sind, die mit dieser Arbeit verbundenen (auch unangenehmen) Gefühle zu akzeptieren.
8. Anleitung sinnvoll oder nötig? Qualifikation der Leitung	Bei dieser Arbeit mit Projektionen kann man grundsätzlich nichts falsch machen. Ein Coach, der in Moneywork ausgebildet ist, kann zu tiefer gehenden Ergebnissen beitragen.
9. Raum und Materialien	zwei sich gegenüber stehende Stühle, Stift und Papier
10. Ablauf	<p>Schritt 1: Erstelle eine Liste mit deinen persönlichen Aussagen: „Geld ist ...“</p> <p>Schritt 2: Wähle eine Aussage aus der in Schritt 1 erstellten Liste, um dir die darin enthaltene Projektion wieder anzueignen. Gut geeignet sind Aussagen, die bei der Umformulierung in Schritt 3 Emotionen auslösen.</p> <p>Schritt 3: Ersetze in dieser Aussage die Worte „Geld ist“ durch „Ich bin“. Zum Beispiel wird die Aussage „Geld ist ungerecht“ zu „Ich bin ungerecht“. Handelt es sich wie in diesem Fall um eine für dich negativ bewertete Aussage, ergänze den Satz um eine positive Bewertung, z.B. „und das darf sein / ist wahr / ist gut so“. Handelt es sich um eine für dich positiv bewertete Aussage wie z.B. „Ich bin sicher“, so ergänze diese Aussage um den Zusatz „mit und ohne Geld“.</p> <p>Schritt 4: Sitze dem Coach gegenüber aufrecht auf deinem Stuhl, mit offenen Augen, beide Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Sprich den in Schritt 3 ermittelten Satz laut und absichtsvoll aus. Spüre wie sich dein Körper dabei anfühlt. Wiederhole den Satz, höre dir selber dabei zu und beobachte, wie sich dein Körpergefühl dabei verändert. Wiederhole dies, bis du entspannt lächelst oder lachst.</p>

Ablauf (Fortsetzung)	<p>Schritt 5: Polarität finden und behaupten War der in Schritt 3 ermittelte Satz eine negative Aussage, finde ihr positives Gegenteil und ergänze sie um den Zusatz „mit und ohne Geld“. War der ursprüngliche Satz eine positive Aussage, finde nun das negative Gegenstück, ergänze es um eine positive Bewertung (darf sein, ist wahr, ist gut so, ...). Arbeite mit dieser Aussage wie in Schritt 4 beschrieben.</p> <p>Schritt 6: Wechsle zwischen den beiden Aussagen mehrfach hin und her.</p> <p>Schreibe die beiden Aussagen auf, um sie in den nächsten Tagen noch ein paar mal laut auszusprechen.</p> <p>Schritt 7: Nimm dir bei Bedarf noch etwas Zeit zum Nachspüren, um die Integration zu unterstützen.</p> <p>Anschließend könnt ihr die Rollen von Coach und Coachee tauschen.</p>
11. Zeitbedarf	Pro Person 15 bis 30 Minuten.
12. Optionale Ergänzung	Den Zusatz „mit und ohne Geld“ kann man variieren: mit und ohne Millionen / Schulden / Erbe / Haus / Partner / ...
13. Quelle und ggf. weiterführende Informationen	Peter Koenig, der Entwickler des Systems, hat 2007 dazu das Buch veröffentlicht: 30 Dreiste Lügen über Geld. Befreie dein Leben. Rette dein Geld, Conzett im Oesch Verlag https://peterkoenig.typepad.com/de/
14. Ansprechpartner:in	Anna-Lisa Schmalz, anna-lisa.schmalz@posteo.de