



DEIN REICHTUM

Check

o Was bedeutet Reichtum für Dich?

o Welche für Dich kostbare Vision möchtest Du durch Reichtum verwirklichen?

o Welche sind die zwei stärksten Bedürfnisse, die Du durch Geld zu erfüllen versuchst?

SELBSTERFORSCHUNG

Nutze die Fragen, um einen möglichst genauen Überblick über Deinen gegenwärtigen Reichtum zu erhalten.

- **Wie lautet Deine aktuelle Definition von Reichtum?**
- **Was gehört für Dich alles zu gutem Reichtum dazu?**
- **Würdest du DICH GENERELL als reichen Menschen beschreiben?**

-

o Ja.

o Nein.



Auf einer Skala von 1 bis 10, wie reich erlebst Du Dich finanziell?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Auf einer Skala von 1 bis 10, wie reich erlebst Du Dich
gesundheitlich?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie reich erlebst du dich geistig?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Auf einer Skala von 1 bis 10, wie reich erlebst du dich mit deinen
zwischenmenschlichen Beziehungen?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Auf einer Skala von 1–10, wie reich erlebst du dich, was die
Erfahrung von Glück betrifft?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wo würdest Du Dich – bezogen auf die Reichtumsverteilung der
Weltbevölkerung – gefühlsmäßig einordnen?**

Reichste 5%

Reichste 10%

Oberes Drittel?

Mittleres Drittel

Darunter?



Zum Nachdenken: Ist Dir bewusst, dass Du, wenn wir alle wichtigen Komponenten eines reichen Lebens (Einkommen, gesundheitliche Versorgung, Rechtssicherheit, Meinungsfreiheit, freie Bildungsmöglichkeiten, Frieden ...) bedenken, auf alle Fälle zu den reichsten 10 Prozent dieser Erde gehörst? Was macht das mit Dir?

Dein materieller Reichtum

Liste alle Deine Vermögensbestände so genau wie möglich auf:

o Wie viel Geld hast du auf Konten, in bar, in Lebensversicherungen, Aktien ...

o Was besitzt Du an Immobilien, Auto, Technik, Möbeln, Kleidung, Schmuck ... (Versuche, einen ungefähren aktuellen Zeitwert zu bestimmen. Schreibe diese Zahlen auch in einer Liste auf.)

o Was bekommst du monatlich an Geld durch Gehalt, Gewinn, staatliche Unterstützung?

o Liste all Deine Schulden so genau wie möglich auf.

Schau Dir Deine materiellen Vermögensverhältnisse an. Was macht das mit Dir?

Welche Gedanken, Gefühle löst dies in Dir aus?



Dein immaterieller Reichtum

Liste mindestens 20 Fähigkeiten auf, über die Du verfügst und die Du als wertvoll ansiehst. Schreibe aus dem Bauch heraus eine Zahl dahinter, wie viel Dir diese Gabe wert ist.

Fähigkeit

- o Mein Sehvermögen**
- o Mein Hörvermögen**
- o Meine Fähigkeit, klar zu denken**
- o Meine Fähigkeit, kreativ zu sein**
- o Meine Fähigkeit, zu fühlen**
- o Weitere Fähigkeiten:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Liste mindestens 10 wertvolle Erfahrungen und Erlebnisse auf, die Du in Deinem Leben gemacht hast und die Dir niemand mehr nehmen kann. Schreibe aus dem Bauch heraus eine Zahl dahinter, wie viel Dir diese Gabe wert ist.

Erfahrung

- o Meine Hochzeit**
- o Geburt meines ersten Kindes**
- o Weitere Erfahrungen:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Liste alle Menschen auf, mit denen Du in Beziehungen stehst, die Du als wertvoll empfindest. Schreibe aus dem Bauch heraus eine Zahl dahinter, wie viel Dir diese Beziehung wert ist.



Beziehung zu ...

- o ... meiner Liebsten**
- o ... meiner Tochter/Sohn**

o Weitere Beziehungen:

-
-
-
-
-
-

- Addiere nun alle Werte.**
- Summe meiner Fähigkeiten:**
- Summe meiner Erfahrungen:**
- Summe meiner Beziehungen:**
- Mein immaterielles Gesamtvermögen:**

Was macht diese Summe mit Dir?
.....

Wann hast Du den Reichtum deines Lebens das letzte Mal gefühlt und gefeiert?
Schreibe Dir diese Summe GANZ GROß auf ein Blatt Papier und hänge sie Dir an deinen Schreibtisch oder über Dein Bett.



Zum Nachdenken:

Hast du bemerkt, wie schwer bis unmöglich es ist, den Wert Deines immateriellen Reichtums zu benennen? Vielleicht wird dir bei dieser Auflistung klar, wie reich du tatsächlich bist. Du hast es lediglich vergessen. Das nächste Mal, wenn Du Dich als arm empfindest, frag Dich:

„Wenn ich mich jetzt gerade arm fühle, mit wem vergleiche ich mich dann?“