



DAMENSACHE

Finanzen für die Frau.

Unsere Gratis-
Webinare findest du
online auf der
Plattform [YouTube!](#)

FACTSHEET- Money Mindset

In diesem Monatsspecial spricht Dr. Marietta Babos gemeinsam mit Elif Lisa Hakcobani über das wichtige Thema Money Mindset und welche Auswirkungen das auf unser Leben hat.

Durch unsere Gesellschaft, Erziehung und persönlichen Erfahrungen werden unsere Denkweise, Einstellung und Sichtweise zu Geld geprägt. Wir lernen zu verstehen, welchen Stellenwert Geld hat und wie wir damit umgehen.

- **Positives und negatives Money Mindset:** Negative Formulierungen wie „Geld rinnt mir immer durch die Finger“, „Ich habe es nicht verdient, erfolgreich zu sein“, „Meine Arbeit ist nicht gut genug, daher werde ich nie Gehaltsverhandlungen führen können“, sind einem erfolgreichen Leben nicht dienlich. Negative Glaubenssätze können nur schwer durch bloße positive Affirmationen gelöst werden. Dennoch ist es möglich, negative Ansätze in die richtige Bahn zu lenken, indem man zum Beispiel seine eigenen Stärken erkennt und diese proaktiv gestaltet und aufbaut. Wenn dann erste positive Erlebnisse durch eigene Leistung folgen, wird auch unser Money Mindset durch eine persönliche Wertsteigerung in eine positive Richtung gedreht.
- **Von Glück und Selbstfürsorge: Was hat das mit Geld zu tun?** Geld ist nicht böse, im Gegenteil! Geld kann uns dazu ermächtigen, viel Gutes zu tun und andere zu unterstützen. In seine eigene Bildung zu investieren, ist ein nachhaltiges Gut und dient unserer Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung. Geld macht auch unabhängig. Werden wir noch Pension bekommen? Wenn ja, wie viel und wird es ausreichen? Bezüglich der Gesundheit sind armutsgefährdete Menschen tendenziell kränker und gestresster. Therapieformen wie Psychotherapie sind oft nicht leistbar, weil es zu wenige Kassenplätze gibt und die meisten Angebote privat sind.
- **Förderliches Mindset aufbauen:** Durch achtsames Beobachten über eine längere Zeit, wenn es um das Thema Geld geht. Zum Beispiel: Wie geht es dir, wenn du an der Kasse den Einkauf bezahlen musst? Bist du dann eher geschockt oder tangiert es dich gar nicht? Freust du dich über dein monatliches Einkommen oder denkst du gleich an alle Abbuchungen? Ideal wäre es, dankbar zu sein und sich selbst auch mal zu loben: Für seine erfolgreich erledigte Arbeit oder für das gekaufte Essen, das gut schmeckt und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert.

Fazit: Wenn es dir gut geht, hast du genug Kraft, dein Wissen einzusetzen. Ein positives Money Mindset dient nicht nur deinen Finanzen, sondern auch deinem gesamten Wohlbefinden.

Hinter den hier präsentierten Informationen, den anschaulichen Beispielen und Grafiken, steht der Verein DAMENSACHE®, gegründet von Frau Dr. Marietta Babos, um vor allem Frauen, die insbesondere von Altersarmut betroffen sind, über die Notwendigkeit eines finanziell selbstbestimmten Lebens aufzuklären. <https://www.damensache.at> Das Copyright für veröffentlichte, vom Medieninhaber selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Medieninhaber der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Medieninhabers nicht gestattet.