Seit dem Frühjahr ist alles teurer, im Herbst kam eine Nachzahlung für die Heizung. Seitdem liegen zwei Briefe ungeöffnet auf dem Küchentisch. Abends im Bett rechnest du im Kopf, Freunden sagst du ab – und innerlich sagst du dir: „Andere schaffen das doch auch, nur ich nicht." Bei der Übung **„Wie würdest du einen Freund behandeln?" aus der Selbstmitgefühls-Forschung** (englisch *How would you treat a friend?*) sprichst du in einem Geld-Moment mit dir so, wie du mit einem guten Freund in derselben Lage sprechen würdest.

Warum es sich hält

Scham will verstecken: absagen, nichts erzählen, nicht hinschauen. So bleibst du mit dem Problem allein, und es wird eher größer. Aus Sicht der Selbstmitgefühls-Forschung bringen harte Worte gegen dich selbst dich nicht zum Hinschauen, sondern zum Wegschauen. Stell dir einen guten Freund an deinem Küchentisch vor: Er schaut mit dir auf die Briefe – und macht dich dabei nicht klein.

Scham-Satz

„Andere schaffen das doch auch, nur ich nicht." – verstecken, wegschauen

→

Freund-Satz

„Es ist gerade schwer, und du kümmerst dich trotzdem. Das ist nicht Versagen."

So geht es

1. **Tag 1: dein Scham-Satz** – der Satz, den du dir wegen Geld am häufigsten sagst. Er ist ein Gedanke, keine Tatsache über dich.
2. **Tag 1: dein Freund-Satz** – was würdest du einem guten Freund in derselben Lage sagen? Worte, Ton, vielleicht eine Geste.
3. **Tag 2 bis 7: bei jedem Geld-Stich** Belastung 0–10 einschätzen, dann drei Sätze: „Das ist gerade schwer." · „Viele Menschen haben Geldsorgen." · dein Freund-Satz (Hand aufs Herz, wenn es passt). Danach die Belastung noch einmal.
4. **Ein kleiner Schritt und etwas Gutes:** ein kleiner nächster Schritt, den dir der Freund zutrauen würde (einen Brief öffnen, einem Menschen davon erzählen) – und jeden Tag etwas Gutes für dich. Etwas Gutes für dich muss nichts kosten: Spaziergang mit jemandem, Buch aus der Bibliothek, kochen mit dem, was da ist. Am 7. Tag zurückschauen.

Selbstmitgefühl heißt nicht, dir alles schönzureden. Es heißt, so mit dir zu sprechen, dass du wieder hinschauen kannst.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Freund-Satz fühlt sich kitschig an? Sag ihn in deinen eigenen Worten, leise. „Ich hab es ja wirklich verbockt"? Ein guter Freund redet Fehler nicht weg – aber er macht dich nicht klein. Kein Geld für etwas Gutes? Genau deshalb: Dinge, die nichts kosten. Die Scham bleibt? Den kleinen Schritt trotzdem machen. Liegen Briefe ungeöffnet: dazu Episode 2: Problemorientierung.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Übungen zum Selbstmitgefühl bei vielen Problemen, aber noch nicht bei Geldsorgen. Zu Geld gibt es bisher nur eine Studie, in der Selbstmitgefühl gemessen, nicht geübt wurde: Wer nach einem Artikel über unsichere Wirtschaft mehr Selbstmitgefühl hatte, war weniger ängstlich. In Studien mit Vergleichsgruppe brachten Mitgefühls-Übungen deutlich mehr Selbstmitgefühl und etwas weniger Angst und Belastung. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: Diese Übungen ersetzen keine Beratung zu Geld oder Schulden. Sie helfen dir, mit der Angst so umzugehen, dass du wieder handeln kannst. Wenn das Geld wirklich knapp ist, ist deine Sorge kein Denkfehler. Wenn dir Schulden über den Kopf wachsen, hol dir Hilfe bei einer Schuldnerberatung in deiner Nähe.
Geldsorgen bestimmen seit Wochen deinen Alltag? → Episode 8.
Schulden über den Kopf? → Schuldnerberatung in deiner Nähe.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe.

Episode 1 – Selbstmitgefühl: Wie würdest du einen Freund behandeln? · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Sprich mit dir wie mit einem guten Freund.

Mein Geldsorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Sorgen ums Geld beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Briefe, Rechnungen oder deinen Kontostand gemieden?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich wegen Geld geschämt oder selbst schlechtgemacht?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dich wegen Geld von Menschen oder schönen Dingen zurückgezogen?	2	2	1
5. Wie stark hat dich die Angst vor Armut nachts oder in ruhigen Momenten eingeholt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Scham-Satz und Freund-Satz

Mein Scham-Satz (was ich mir wegen Geld am häufigsten sage)

„Andere schaffen das doch auch, nur ich nicht."

Das würde ich einem guten Freund in derselben Lage sagen

„Es ist gerade schwer, und du kümmerst dich trotzdem. Das ist nicht Versagen."

Bei jedem Geld-Stich: „Das ist gerade schwer." · „Viele Menschen haben Geldsorgen." · dein Freund-Satz (Hand aufs Herz, wenn es passt).

2 · Tag 2 bis 7: eine Zeile für jeden Geld-Stich

Tag	**Geld-Stich: was war los?**	**Belastung vorher** 0–10	**Freund-Satz ✓**	**Belastung nachher** 0–10	**kleiner Schritt** (den mir der Freund zutraut)	**etwas Gutes, das nichts kostet**
2	zwei Briefe auf dem Tisch gesehen	8	✓	6	einen Brief geöffnet	Spaziergang im Park
3	Freund fragt: Kino?	7	✓	5	ehrlich gesagt: gerade knapp	zusammen spazieren
4	Kopfrechnen im Bett	7	✓	5	zweiten Brief bereitgelegt	mit Vorhandenem gekocht
5	„Andere schaffen das doch"	6	✓	4	einer Freundin erzählt	Buch aus der Bibliothek
6	zweiter Brief liegt noch da	6	✓	4	zweiten Brief geöffnet	Tee bei der Nachbarin
7	„Das wird nie besser"	5	✓	3	Zeit für die Briefe eingeplant	Abendspaziergang

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat der Freund-Satz verändert?

Die Scham ist leiser, und ich schaue wieder hin.

Welchen Schritt habe ich gemacht?

beide Briefe geöffnet

einer Freundin davon erzählt

Dazu: Episode 2: Problemorientierung · Episode 3: Sorgenexposition

BEISPIEL

Sprich mit dir wie mit einem guten Freund.

Mein Geldsorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Sorgen ums Geld beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du Briefe, Rechnungen oder deinen Kontostand gemieden?			
3. Wie sehr hast du dich wegen Geld geschämt oder selbst schlechtgemacht?			
4. Wie sehr hast du dich wegen Geld von Menschen oder schönen Dingen zurückgezogen?			
5. Wie stark hat dich die Angst vor Armut nachts oder in ruhigen Momenten eingeholt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Scham-Satz und Freund-Satz

Mein Scham-Satz (was ich mir wegen Geld am häufigsten sage)

_____

_____

Das würde ich einem guten Freund in derselben Lage sagen

_____

_____

Bei jedem Geld-Stich: „Das ist gerade schwer." · „Viele Menschen haben Geldsorgen." · dein Freund-Satz (Hand aufs Herz, wenn es passt).

2 · Tag 2 bis 7: eine Zeile für jeden Geld-Stich

Tag	**Geld-Stich: was war los?**	**Belastung vorher** 0–10	**Freund-Satz ✓**	**Belastung nachher** 0–10	**kleiner Schritt** (den mir der Freund zutraut)	**etwas Gutes, das nichts kostet**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat der Freund-Satz verändert?

_____

_____

Welchen Schritt habe ich gemacht?

_____

_____

Dazu: Episode 2: Problemorientierung · Episode 3: Sorgenexposition