Seit dem Frühjahr ist alles teurer geworden, im Herbst kam eine Nachzahlung für die Heizung. Seitdem liegen zwei Briefe ungeöffnet auf dem Küchentisch, abends im Bett rechnest du im Kopf, und den Kontostand schaust du lieber nicht mehr an. Bei der **positiven Problemorientierung aus der Problemlösetherapie** (englisch *Positive Problem Orientation*) gehst du auf dein Geldproblem zu, statt ihm auszuweichen – einmal pro Woche, in einer festen Geld-Stunde – und löst dann ein Problem nach dem anderen.

Warum es sich hält

Wegschauen bringt kurz Ruhe. Aber die Fristen laufen weiter, und im Kopf wird das Problem oft größer, als es ist – oder es bleibt unklar. Wie im dunklen Keller: Im Dunkeln wirkt jeder Schatten wie ein Monster. Mit Licht siehst du, was wirklich da ist – manches ist groß, manches klein.

Wegschauen
Briefe bleiben zu · Kontostand lieber nicht · nachts Kopfrechnen

→

Licht anmachen
einmal pro Woche hinschauen · ein Problem · ein Schritt

So geht es

1. **Die Haltung:** Ein Geldproblem ist eine Aufgabe, kein Urteil über dich. Die Angst darf mitkommen – du darfst den Brief auch mit Herzklopfen öffnen.
2. **Tag 1:** aufschreiben, was du meidest (mit Anspannung 0–10), und deine **Geld-Stunde** festlegen: Tag, Uhrzeit, Ort, etwas Gutes danach.
3. **In der Geld-Stunde:** drei ruhige Atemzüge, Anspannung eintragen, dann **nur hinschauen**: Briefe öffnen, Kontostand ansehen – was kommt rein, was geht raus, was ist offen? Noch ohne zu bewerten.
4. **Ein Problem** in einem Satz · Liegt es in meiner Hand? · mindestens drei Ideen · **ein Schritt** mit Wann. Am Ende Anspannung noch einmal.
5. **Zwischen den Geld-Stunden:** Geld-Gedanke? Stichwort auf den Zettel für die Geld-Stunde – das Thema hat einen Termin. Am 7. Tag zweite Geld-Stunde und zurückschauen.

Wenn es nicht gleich klappt

Briefe öffnen geht noch nicht? In Stufen: erst nur die Umschläge hinlegen, beim nächsten Mal einen öffnen. Nach dem Öffnen Panik? Ein Problem, ein Schritt – bei Schulden kann der Schritt ein Termin bei einer Schuldnerberatung sein. Zu viele Probleme? Nur das dringendste. Du rechnest jetzt täglich nach? Einmal pro Woche reicht, der Rest kommt auf den Zettel. Scham hält dich zurück: dazu Episode 1. Die Angst vor Armut lässt dich nachts nicht los: dazu Episode 3.

Was geprüft ist: Geprüft wurde die Problemlösetherapie vor allem bei Niedergeschlagenheit, meist mit Therapeutin oder Therapeut. Bei Geldsorgen gibt es bisher nur ein kleines Online-Programm ohne Vergleichsgruppe. Problemlösen wirkte besonders, wenn zwischen den Terminen geübt und die Einstellung zu Problemen mittrainiert wurde. 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. Hinschauen ist der erste Schritt, nicht die Lösung. Zu viel auf einmal? Diese Übung soll dich fordern, aber nicht überrollen. Dein Tempo bestimmst du. Wenn es zu viel wird: einen Schritt zurück, nicht aufhören.
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.

Einmal pro Woche hinschauen – nicht nie, nicht dauernd.

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: Was ich meide – und meine Geld-Stunde

Was ich meide: *die zwei Briefe auf dem Küchentisch* | Anspannung *8*

und: *den Kontostand ansehen* | Anspannung *6*

Meine Geld-Stunde: Tag *Donnerstag* · Uhrzeit *18 Uhr* · Ort *Küchentisch* · danach *Lieblingsserie*

2 · Meine erste Geld-Stunde (3 ruhige Atemzüge – die Angst darf mitkommen)

Anspannung 0–10: vorher *8* · nachher *5*

Nur hinschauen – angeschaut: ☑ was reinkommt ☑ was rausgeht ☑ was offen ist

Ein Problem in einem Satz: *Die Nachzahlung ist in drei Wochen fällig.*

In meiner Hand? ☐ ja ☒ teils: *Preise nicht – wie ich damit umgehe, schon*

Mindestens drei Ideen (ohne Bewerten)

1 *anrufen und um Ratenzahlung bitten*

2 *eine Ausgabe streichen*

3 *bei einer Schuldnerberatung nachfragen*

Mein Schritt + wann: *anrufen* | wann *Mo, 10 Uh*

3 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine kurze Zeile

Tag	**Geld-Gedanke heute** (Stichwort)	**auf den Zettel für die Geld-Stunde ✓**	**mein Schritt erledigt ✓**
2	*„Was, wenn noch mehr kommt?“*	✓	–
3	*Absage beim Freund – wegen Geld?*	✓	–
4	*im Bett gerechnet*	✓	–
5	*vor dem Anruf: „Die lachen mich aus.“*	✓	✓ *angerufen*
6	*„Andere schaffen das doch auch.“*	✓	✓
7	*kaum einer – Geld-Stunde heute*	–	✓

4 · Am 7. Tag: zweite Geld-Stunde und zurückschauen

Anspannung 0–10: vorher *6* · nachher *4*

Was ist jetzt klarer?

Ich weiß, was wirklich in den Briefen steht.

Der Anruf war leichter als gedacht.

Mein nächster Schritt:

den zweiten Brief beantworten

nächste Geld-Stunde: Do, 18 Uhr

Hinschauen ist der erste Schritt, nicht die Lösung. Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl · Episode 3: Sorgenexposition

BEISPIEL

Einmal pro Woche hinschauen – nicht nie, nicht dauernd.

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: Was ich meide – und meine Geld-Stunde

Was ich meide: | Anspannung

und: | Anspannung

Meine Geld-Stunde: Tag · Uhrzeit · Ort · danach

2 · Meine erste Geld-Stunde (3 ruhige Atemzüge – die Angst darf mitkommen)

Anspannung 0–10: vorher · nachher

Nur hinschauen – angeschaut: ☐ was reinkommt ☐ was rausgeht ☐ was offen ist

Ein Problem in einem Satz:

In meiner Hand? ☐ ja ☐ teils:

Mindestens drei Ideen (ohne Bewerten)

1

2

3

Mein Schritt + wann: | wann

3 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine kurze Zeile

Tag	**Geld-Gedanke heute** (Stichwort)	**auf den Zettel für die Geld-Stunde ✓**	**mein Schritt erledigt ✓**
2			
3			
4			
5			
6			
7			

4 · Am 7. Tag: zweite Geld-Stunde und zurückschauen

Anspannung 0–10: vorher · nachher

Was ist jetzt klarer?

Mein nächster Schritt:

Hinschauen ist der erste Schritt, nicht die Lösung. Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl · Episode 3: Sorgenexposition