Geldsorgen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 63

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Geldsorgen: Selbstmitgefühl: Wie würdest du einen Freund behandeln?

Episode 2: Geldsorgen: Problemlösetherapie: Positive Problemorientierung

Episode 3: Geldsorgen: Verhaltenstherapie: Sorgenexposition

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

Abends im Bett rechnest du im Kopf: Alles ist teurer geworden, im Herbst kam eine Nachzahlung für die Heizung, zwei Briefe liegen ungeöffnet auf dem Küchentisch. Dann kommt der Gedanke „Was, wenn ich arm werde?“ – und dein Kopf springt weg, bevor er zu Ende ist. Bei der **Sorgenexposition** aus der Verhaltenstherapie denkst du deine schlimmste Geld-Sorge einmal bewusst zu Ende, schreibst sie auf, bleibst dabei – und überlegst danach, was du dann konkret tun würdest. Im Englischen heißt die Übung *worry exposure*.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie (ein Erklärungsmodell, kein Vorwurf): Wer beim schlimmsten Gedanken sofort wegspringt – ablenken, nachrechnen, sich beruhigen lassen –, fühlt sich kurz leichter. Aber der Gedanke wird nie zu Ende gedacht. Übrig bleibt ein unscharfes, bedrohliches Bild, das seinen Schrecken nie verliert.

In der spannendsten Szene abschalten
nur das Schlimmste bleibt im Kopf – der Horrorfilm bleibt unheimlich

→

Den Film bis zum Abspann schauen
dieselbe Sorge zu Ende schreiben – und dann: Was würde ich tun?

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deine schlimmste Geld-Sorge in einem Satz aufschreiben und schätzen: Wie wahrscheinlich ist das (0–100 %)?
2. **Tag 1, 3 und 5:** dieselbe Sorge 20–30 Minuten in ein eigenes Heft zu Ende schreiben – in Ich-Form und Gegenwart, mit Gefühlen und Einzelheiten. Dabeibleiben. Anspannung vorher, an der schlimmsten Stelle und nachher eintragen (0–10). Danach: Heft weg, etwas Gutes für dich.
3. **Tag 2, 4 und 6:** dein Bewältigungsplan. Was würde ich dann konkret tun? Wer könnte mir helfen? Was hätte ich dann noch? Danach die Wahrscheinlichkeit neu schätzen.
4. **Tag 7:** vergleichen – Anspannung Tag 1 und Tag 5, Wahrscheinlichkeit am Anfang und heute – und einen kurzen Rückblick schreiben. Barometer ein letztes Mal.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Anspannung steigt beim Schreiben? Das gehört dazu – bleib dabei und hör nicht an der schlimmsten Stelle auf. Die Sorge wechselt ständig? Nimm jedes Mal dieselbe vom ersten Tag. Die Wahrscheinlichkeit bleibt hoch? Kein Scheitern – der Bewältigungsplan zählt mehr als die Zahl. **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.

Vorweg: 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 gerade wirklich die Wohnung oder der Strom gekündigt wird, ist das kein Kopfkino, sondern ein echtes Problem. Dann mach zuerst die Geld-Stunde aus Episode 2 und hol dir Beratung. Wenn du Gedanken hast, nicht mehr leben zu wollen, mach diese Übung nicht. Ehrlich: Geprüft wurde die Sorgenexposition bei Menschen, die sich sehr viel sorgen – auch online und allein zu Hause. Mit Geldsorgen selbst wurde sie noch nicht untersucht.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl · Episode 2: Problemorientierung.

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?

Nicht bei akuter Not und nicht bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

1 · Tag 1: Meine schlimmste Geld-Sorge

Meine schlimmste Geld-Sorge in einem Satz:
Ich kann die Miete nicht mehr zahlen und muss ausziehen.

Wie wahrscheinlich? (0–100 %)
40 %

2 · Tag 1, 3 und 5: die Sorge zu Ende schreiben

20–30 Minuten in ein eigenes Heft, **jedes Mal dieselbe Sorge** – in Ich-Form und Gegenwart, mit Gefühlen und Einzelheiten. Dabeibleiben, auch an der schlimmsten Stelle. Anspannung 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Danach: Heft weg, etwas Gutes für dich.

Schreibtag	**20–30 Minuten geschrieben ✓**	**Anspannung vorher**	**Anspannung an der schlimmsten Stelle**	**Anspannung nachher**
Tag 1	✓	6	9	7
Tag 3	✓	5	8	5
Tag 5	✓	4	6	3

3 · Tag 2, 4 und 6: mein Bewältigungsplan

Was würde ich dann konkret tun? Wer könnte mir helfen? Was hätte ich dann noch? Danach die Wahrscheinlichkeit neu schätzen.

Plantag	**Dann würde ich …**	**Helfen könnte …**	**Ich hätte noch …**	**Wahrscheinlich %**
Tag 2	*sofort mit der Vermieterin sprechen*	*eine Beratung, meine Schwester*	*meine Arbeit, meine Freunde, meine Gesundheit*	30
Tag 4	*früh um ein Gespräch bitten, nicht abwarten*	*meine Schwester, ein Freund*	*Menschen, die zu mir halten*	20
Tag 6	*erst Hilfe holen, dann Schritt für Schritt*	*eine Beratung in meiner Nähe*	*meine Gesundheit und meine Arbeit*	15

4 · Tag 7: der Vergleich

Höchste Anspannung Tag 1 → Tag 5:
9 → 6

Wahrscheinlichkeit Tag 1 → heute:
40 % → 15 %

Mein Rückblick: Was hat sich verändert?
Die Sorge hat ein Ende bekommen, und ich weiß, was ich tun würde.

Anspannung steigt? Gehört dazu – dabeibleiben. **Sorge wechselt?** Jedes Mal dieselbe vom ersten Tag. **Zu viel?** Einen Schritt zurück, nicht aufhören. **Echte, akute Lage?** Zuerst Episode 2: Problemorientierung. Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl.

BEISPIEL

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?

Nicht bei akuter Not und nicht bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

1 · Tag 1: Meine schlimmste Geld-Sorge

Meine schlimmste Geld-Sorge in einem Satz:

Wie wahrscheinlich? (0–100 %)

2 · Tag 1, 3 und 5: die Sorge zu Ende schreiben

20–30 Minuten in ein eigenes Heft, **jedes Mal dieselbe Sorge** – in Ich-Form und Gegenwart, mit Gefühlen und Einzelheiten. Dabeibleiben, auch an der schlimmsten Stelle. Anspannung 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Danach: Heft weg, etwas Gutes für dich.

Schreibtag	**20–30 Minuten geschrieben ✓**	**Anspannung vorher**	**Anspannung an der schlimmsten Stelle**	**Anspannung nachher**
Tag 1				
Tag 3				
Tag 5				

3 · Tag 2, 4 und 6: mein Bewältigungsplan

Was würde ich dann konkret tun? Wer könnte mir helfen? Was hätte ich dann noch? Danach die Wahrscheinlichkeit neu schätzen.

Plantag	**Dann würde ich …**	**Helfen könnte …**	**Ich hätte noch …**	**Wahrscheinlich %**
Tag 2				
Tag 4				
Tag 6				

4 · Tag 7: der Vergleich

Höchste Anspannung Tag 1 → Tag 5:

Wahrscheinlichkeit Tag 1 → heute:

Mein Rückblick: Was hat sich verändert?

Anspannung steigt? Gehört dazu – dabeibleiben. **Sorge wechselt?** Jedes Mal dieselbe vom ersten Tag. **Zu viel?** Einen Schritt zurück, nicht aufhören. **Echte, akute Lage?** Zuerst Episode 2: Problemorientierung. Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl.