

Aussteigen und neu anfangen

Wie viel Geld brauche ich zum Leben? Schnelltest



Olaf Bytomski
Lifecoach (DBCA)
Berlin Prenzlauer Berg

Viele Menschen möchten sich beruflich weiterentwickeln oder ganz neue Erfahrungen machen. Andere fühlen sich unwohl in ihrem aktuellen Job.

Aber wie ist es mit dem „lieben Geld“. Eine Kündigung oder ein Neuanfang bringt in vielen Fällen finanzielle Chancen aber auch Unsicherheit. Bei einem Jobwechsel muss man die Probezeit überstehen und man beginnt mit der Betriebszugehörigkeit bei Null. Bei einem Wechsel in die Selbstständigkeit oder in ein ganz neues Gebiet verdient man angangs oft deutlich weniger oder gar kein Geld.

Wenn ich Kunden zum Thema „Job kündigen oder durchhalten“ coache, beobachte ich große Verunsicherung, wenn es um das monatliche Einkommen geht.

Ich habe deshalb einen Schnelltest entwickelt, der dabei hilft, bestehende, unangenehme Gefühle bzw. diffuse Ängste abzubauen und sich ein möglichst sachliches Bild der Situation zu verschaffen.

Drucken Sie den Schnelltest aus und füllen sie ihn durch ankreuzen per Hand aus. Alternativ können sie auch die Zahlen 1-9 untereinander auf einen Zettel schreiben und jeweils daneben einen Smiley mit lachendem (eher ja) neutralen (so lala) oder traurigem Gesicht (eher nein) zeichnen.

Für wen ist der Schnelltest gedacht?

- Menschen die vor Veränderungen stehen, welche einen negativen Einfluss auf ihr Einkommen/Vermögen haben können
- Menschen für die eine finanzielle Verschlechterung negative Auswirkungen auf die eigene Lebensführung hat

Ergebnis des Schnelltests

Bevor Sie den nachfolgenden Abschnitt lesen ist es ratsam den Test durchzuführen.

Im Ergebnis des Schnelltests erhalten Sie ein sachliches Bild ihrer aktuellen Entscheidungssituation.

Überall wo Sie ein „eher ja“ angekreuzt haben finden Sie Klarheit und Stabilität. Diese Aspekte haben sie wohl durchdacht und sie können mit einem guten Gefühl entscheiden.

Mit allen Punkten bei denen ein „so lala“ oder ein „eher nein“ steht, sollten Sie sich genauer auseinandersetzen.

Wie gehen Sie vor...

Schritt 1

Schreiben Sie sich eine der Fragen die Sie mit „eher nein“ oder „so lala“ bewertet haben auf ein Blatt

Papier. Notieren Sie nun alles was Ihnen zu der Frage einfällt:

- Welche verschiedenen Aspekte spielen eine Rolle?
- Wer könnte sich damit auskennen? Wer könnte mir bei der Beantwortung helfen ?
- Wer hat soetwas selbst erlebt (Erfahrungsträger)
- usw.

Schritt 2

Füllen Sie die „Wissenslücken“. Recherchieren Sie offene Punkte. Sprechen Sie mit den Personen die Sie aufgeschrieben haben. Sammeln Sie möglichst umfangreiche Informationen zu der jeweiligen Frage.

Zu einigen Punkten stelle ich kostenfrei detaillierte Checklisten zur Verfügung.

Schritt 3

Bilden Sie sich auf Grundlage der neuen Informationen einen eigenen Standpunkt. Was denken Sie jetzt zu dieser Frage?

Hören Sie in sich hinein und überlegen Sie, ob Sie die Frage jetzt mit einem guten Gefühl mit ja beantworten können.

Wiederholen Sie diesen Prozess für alle offenen Fragen.

Alternative Life Coaching - Prozess

Alternativ können Sie das Thema sehr gut in einem Coaching-Prozess untersuchen. Die klare Struktur, professionelle Coaching- Techniken und die Erfahrung des Coaches erweitern das Blickfeld, verhindern „Blinde Flecken“ und führen sehr sicher zu Klarheit.

Olaf Bytomski arbeitet als Life Coach in einer Praxis in Berlin Prenzlauer Berg und als Skype-Coach weltweit.

Nach vielen Jahren in der Wirtschaft und als selbständiger Businesscoach ist er seit 2016 als Life Coach mit dem Schwerpunkt „Ausstieg und Neuanfang“ tätig.

Als vielseitiger Mensch und Vater von 5 Kindern hilft er seinen Kunden ein selbstbestimmten freies Leben zu führen. Kontakt: www.olaf-bytomski.de

Schnelltest - Veränderung/Kündigung - Wieviel Geld brauche ich zum Leben?

Nr	Frage	eher ja	so „lala“	eher nein
1	Bin ich mir über die Motivation klar die mich zur Veränderung (z.B. Kündigung) treibt? Weiß ich wofür sich die Veränderung lohnt?			
2	Habe ich Klarheit darüber, was ich nach der Veränderung /Kündigung tun werde und habe ich Lust darauf?			
3	Bin ich mir bewusst, was es mental bedeutet in einer Veränderung zu leben und über einen längeren Zeitraum weniger oder gar nichts zu verdienen?			
4	Kenne ich meine monatlichen Ausgaben wirklich gut? D.h. habe ich über einen Zeitraum von etwa einem Jahr den Überblick über meine Ausgaben? (z.B. nach Sachverhalten sortiert , aufgeschrieben oder als Exzelliste etc.)			
5	Habe ich mir ausführlich darüber Gedanken gemacht, wie sich meine monatlichen Ausgaben nach der Kündigung/Veränderung ändern werden? (Welche Kosten kommen dazu, welche fallen weg?)			
6	Kenne ich meine finanzielle „Schmerzgrenze“? D.h. weiß ich wirklich genau, welche monatlichen Kosten zwingend auftreten und ist mir klar, was das für meine Lebensqualität bedeutet?			
7	Habe ich finanziell vorgesorgt oder kenne ich Wege um notfalls kurzfristig Einkommen zu generieren bzw. Geld zu beschaffen und bin ich bereit dazu?			
8	Sind mir meine persönlichen Fähigkeiten, Erfahrungen und meine Widerstandsfähigkeit (Resilienz) bewusst. Weiß ich was ich konkret tun kann um mich in schwierigen Zeiten mental und körperlich zu stärken.			
9	Ist mein Umfeld (Partner/-in , Eltern, Lebensgemeinschaft) bereit mein geringeres Einkommen auszugleichen bzw. mit mir gemeinsam über einen längeren Zeitraum von Erspartem zu leben oder „den Gürtel ggf. enger zu schnallen“			