

Geldmagnet

1

Das Workbook



Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Inhalt

Vorwort	3
Warm-Up	5
Modul 1: Deine Geldgeschichte	11
Analysiere deine Geldgeschichte	14
Modul 2: Full Clearing Session	15
Deine Überzeugungen über Geld	17
Selbstsabotagesysteme entdecken	19
Modul 3: Die Lebensgefäße auffüllen	20
Modul 4: Neue Gewohnheiten integrieren	26
Neue Gewohnheiten für deine Lebensgefäße	30
Geld nicht mehr so bedeutsam machen	37
Deine Geldbeziehung gestalten	40
Daily Check-In	41
Der nächste Schritt	42

2

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Wie kann es sein, dass manche Menschen mühelos viel Geld verdienen und andere hart dafür arbeiten müssen und es dann vielleicht sogar verlieren? Diese Frage habe ich mir immer und immer wieder gestellt, denn eines war klar: Wir alle werden „nackt“ geboren. Was meine ich damit? Wir kommen alle unter denselben Voraussetzungen auf die Welt. Was macht also den Unterschied? Einzig und allein, was du über Geld denkst und vor allem, wie sich Geld für dich anfühlt. Und hier kommt die gute Nachricht: All das kannst du erlernen. Es ist zwar für den einen Menschen leichter und für den anderen Menschen etwas schwerer, aber es ist grundsätzlich für jeden möglich. Die Frage ist, inwieweit du bereit bist, dich und alles, was du über Geld dachtest, loszulassen. Dieses Workbook hilft dir dabei:

3

- Blockaden zu lösen,
- eine positive Geldbeziehung aufzubauen,
- deine Geldgewohnheiten zu verändern,
- zum Geldmagneten zu werden.

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Ich wünsche dir jetzt viel Freude mit diesem Workbook und würde mich total freuen, wenn du es in deiner Instagramstory teilst und mich mit @sonja_kopplin verlinkst!

Shine on,

deine Sonja

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Warm-Up

Achtung! Nutze die Guten Morgen- und Guten Abend-Meditation als Unterstützung.

Du möchtest schon heute deine Realität gegenüber Geld verändern? Dann stell dir die richtigen Fragen! Nein, ich meine damit nicht irgendwelche Fragen, sondern die richtigen Fragen. Wer fragt, gewinnt. Stell dir bitte vor, dass du ein ständiger Sender bist, der auf einer bestimmten Frequenz sendet. Jetzt beobachte mal deine Gedanken! Ups! Geht es dir auch wie jedem zweiten Menschen? Mangelgedanken? Zweifel? Sorgen? All diese Gedanken sendest du ständig ans Universum heraus, ob du willst oder nicht. Je stärker das verknüpfte Gefühl hinter dem Gedanken ist, desto eher manifestiert es sich in deinem Leben. Ist dir jetzt klar, warum du all diese negativen Erfahrungen gemacht hast? Anstatt ganze Sätze zu denken, probiere ab heute aus, in Fragen zu denken. Mit einer Frage bist du nicht im Mangel, sondern öffnest dich für ein ganz neues Spektrum. Diese Fragen sollten immer beginnen mit:

-Wer....?

-Wie....?

-Was....?

-Was benötige ich/brauche ich/ist erforderlich, um ...?

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Mal angenommen, du hast gerade zu wenig Geld und benötigst Geld, dann sollten deine Fragen lauten:

-Wer kann mir helfen, mehr Geld zu bekommen/ zu verdienen?

-Was benötige ich, um mehr Geld zu kreieren?

-Was ist erforderlich, damit Summe XY in mein Leben kommt?

Am besten notierst du dir diese Fragen. Du bekommst die Antworten vielleicht nicht sofort, aber du wirst merken, wie sich dein Leben schlagartig verändert, wenn du ständig in der Fragestellung bleibst. Denn die Aufgabe, wie etwas in unser Leben kommt, ist nicht unser Job, sondern der des Universums. Es geht nicht darum, dass du diese Fragen mit dem Verstand beantwortest. Es ist ganz einfach! Schreibe dir die richtigen Fragen auf und vertraue auf die Impulse, die dir das Universum liefert. Notiere dir jetzt bitte die passenden Fragestellungen zu deinem derzeitigen Problem:

6

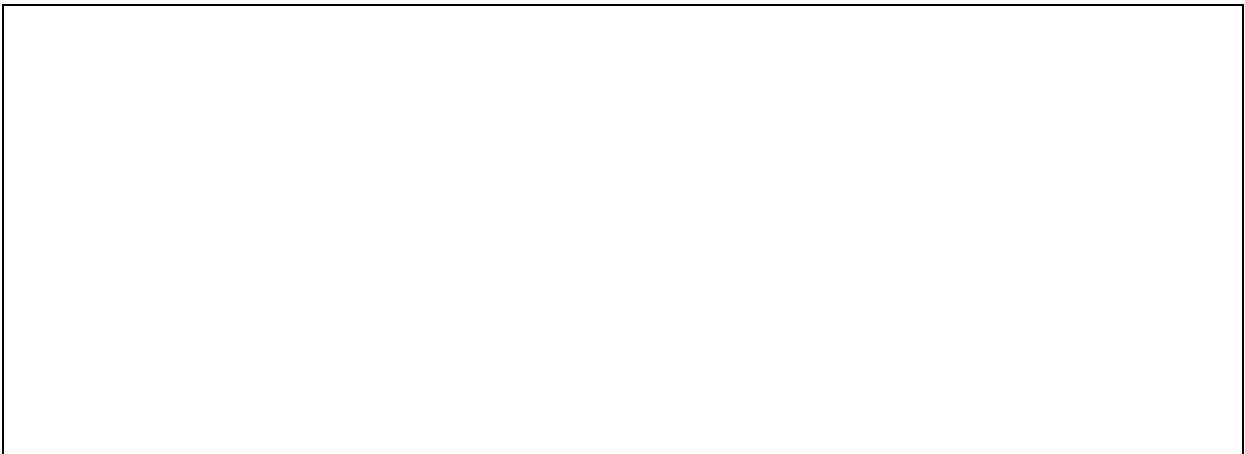
Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Deine Gefühle gegenüber Geld

Was fühlst du, wenn du an das Thema Geld denkst? Wo spürst du das Gefühl? Schreibe dir genau auf, was du fühlst! Es ist wichtig, dass wir dieses Gefühl im Laufe der nächsten Wochen transformieren. Geld kann nur zu dir kommen, wenn es sich bei dir wohlfühlt und das geht nur, wenn du ein positives Gefühl gegenüber Geld hast.



7

Visualisierung einer neuen Geld-Zukunft

Als nächstes möchte ich von dir wissen, was du tun würdest, wenn Geld keine Rolle spielen würde? Was würdest du konsumieren? Wer würdest du sein? In

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

welchem Haus würdest du leben? Welchen Beruf hättest du? Die Übung hilft dir, deine Energie zu bündeln und auf dein Ziel auszurichten, nämlich deine neue finanzielle Realität!



8

Dein persönliches Geldthermostat

Welchen Betrag möchtest du gerne verdienen/manifestieren? Wir haben im Unterbewusstsein eine so genannte Einkommensschwelle. Dies ist eine Summe, von der wir gelernt haben, dass sie uns zusteht und für unseren Wert angemessen ist. Sie hängt also eng mit unserem Selbstwert zusammen. Oft übernehmen wir diese Grenze auch aus unserem Umfeld bzw. von unseren Eltern/Partnern und kommen über diese Grenze nicht

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

hinaus aus Loyalität gegenüber anderen Menschen, damit wir kein schlechtes Gewissen haben.

Welchen Betrag kannst du ohne Schwierigkeiten monatlich manifestieren bzw. wie viel Geld hast du bisher monatlich in dein Leben gezogen?

Euro

Welchen Betrag möchtest du in Zukunft gerne monatlich manifestieren?

Euro

Lass uns für einen Moment in diese Zielsumme hineinspüren. Betrachte bitte den jetzigen Standpunkt, denn er gibt dir ganz viel Aufschluss über deine Blockaden und die Gründe, warum du es bisher noch nicht geschafft hast, diese Summe zu manifestieren. Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst, diese Summe zu manifestieren? Beantworte die folgenden Fragen: Wie fühlst du dich damit? Denkst du, dass es leicht ist, diese Summe zu manifestieren? Denkst du, dass du sie verdient hast? Wird dir dabei eher schlecht/unwohl? Spürst du innere Widerstände? Fühlst du dich schlecht gegenüber anderen Personen, wenn du mehr verdienen würdest?

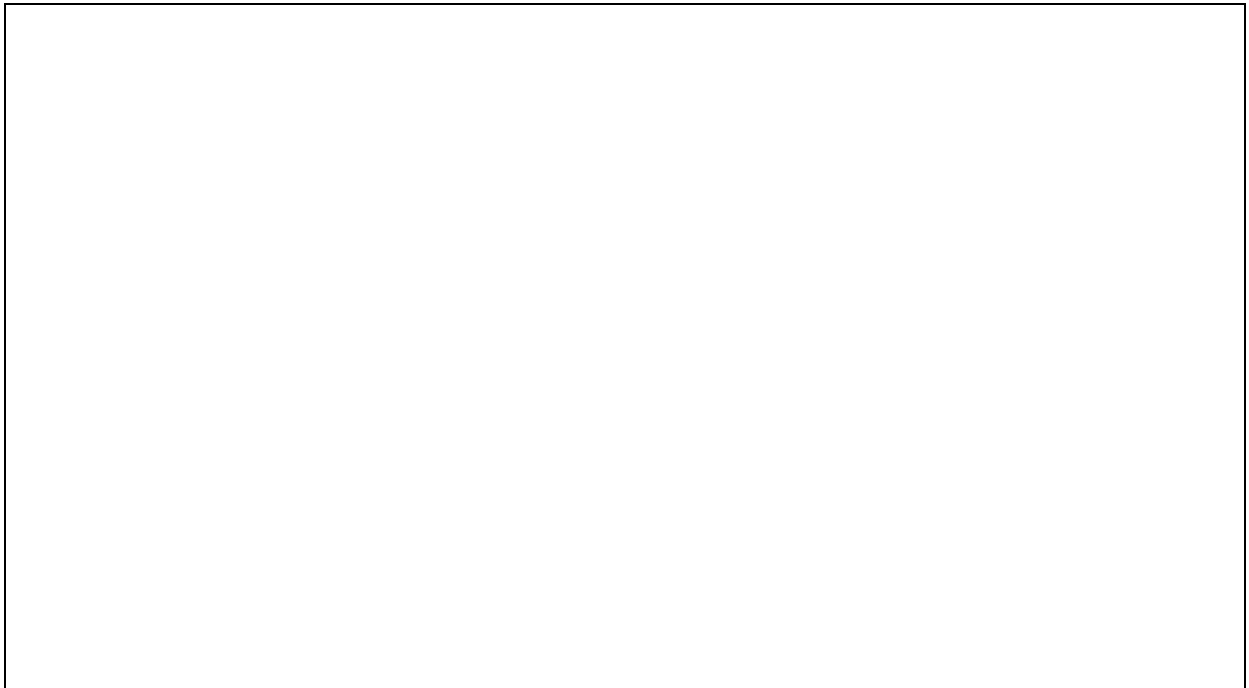
9

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Notiere dir jetzt deine Gefühle, Zweifel und Ängste gegenüber deiner neuen
Wunschsumme:



10

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Modul 1: Deine Geldgeschichte

Achtung! Nutze die Meditation zu Modul 1 „Frag das Universum“.

Wusstest du, dass 90% deiner Gedanken und Gefühle nicht zu dir gehören? Du saugst es von deinem Umfeld auf wie ein Schwamm. Ist es nicht befreiend zu wissen, dass es gar nicht unsere Realität ist, in die wir uns eingekauft haben?

Lass uns in diesem Kapitel mehr darüber erfahren.

Welche Themen hast du zu deinen eigenen Themen gemacht, die du jetzt loslassen darfst? Das Thema, welches du gerade mit Geld hast, ist ein Geschenk. Es ist eine Aufforderung vom Universum, einige Dinge in deinem Inneren aufzuräumen, damit du deine Träume verwirklichen kannst. Viele bleiben an diesem Punkt stehen. Anstatt sich ihrer persönlichen Weiterentwicklung zu widmen, suchen sie die Lösung im Außen. Auch ich war 2015 der Meinung, dass ich nicht die Ursache für meine Geldprobleme sein könnte. Ich hatte so eine festgefahrene Einstellung gegenüber Geld, dass es lange gedauert hat, bis ich diese rigide Einstellung ablegen konnte. Das, was uns wirklich Probleme bereitet, ist unsere Überzeugung über Geld. Also lass uns die Reise damit beginnen, dass wir analysieren, welche Überzeugungen du über Geld hast. Indem wir Licht ins Dunkle bringen, können wir diese Überzeugungen Stück für Stück

11

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

transformieren, denn alles was vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein kommt, kann geheilt werden. Um zu überprüfen, ob dieser Glaubenssatz zu dir gehört, mache bitte folgende Übung:

1. Schließe deine Augen.
2. Stelle dir die Frage: Gehört der Glaubenssatz/das Thema zu mir?
3. Wenn es sich eng anfühlt, dann ist es tatsächlich dein Glaubenssatz, also kreuze JA an.
4. Wenn es sich leicht anfühlt, dann gehört er nicht zu dir, also kreuze NEIN an.

12

Welche Überzeugungen über Geld haben mich geprägt?

Glaubenssatz/ Überzeugung	Habe ich diesen Glaubenssatz übernommen? Wenn ja, von wem?

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Nimm ein leeres DIN A4-Blatt. Zeichne eine X-Achse und eine Y-Achse. Auf die X-Achse (horizontale Linie) trägst du das Alter in Jahren (am besten 10er-Schritte, beginnend bei 15 Jahren) ein. Auf die Y-Achse (vertikale Linie) trägst du eine Skala von 0-10 ein. Diese Achse spiegelt die Anwesenheit von Geld wider. Dabei bedeutet „0=Es war kein Geld da“ und „10=Es war immer genügend Geld da“. Trage zuerst die einzelnen Punkte ein und verbinde dann

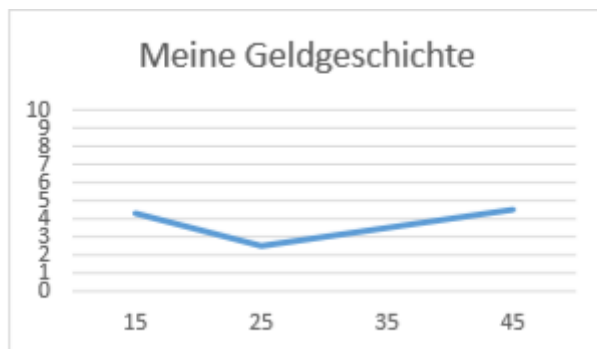


Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

die Punkte zu einer Linie am Ende der Aufgabe (siehe Beispiel). Wenn du dich noch daran erinnerst, dann schreibe auch in kurzen Stichworten auf, wie du dich zu dieser Zeit gefühlt hast und was in deinem Leben so los war (Bsp. Alter 20: Ich habe meine Lehre abgebrochen, hatte keine Orientierung mehr und fühlte mich schlecht). Diese Stationen sind wichtige Indikatoren für deine Geldgeschichte.

Beispiel:



14

Analyse deine Geldgeschichte

Jetzt schreibe bitte auf, ob du Muster erkennen kannst bezüglich deiner Lebensphasen, z.B. Geld war immer genügend vorhanden, wenn es mir gut ging. Geld war immer zu wenig da, wenn ich auf die Meinung von anderen Menschen gehört habe usw.

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Welches Muster zieht sich durch dein Leben?

Modul 2: Full Clearing Session

Achtung! Nutze die Meditation zu Modul 2 „Geldblockaden lösen“.

Der nächste Schritt besteht darin, dass du die Überzeugungen über Geld loslässt, die dich daran hindern, die Ergebnisse zu bekommen, die du dir wünschst. Bist du dafür bereit? Wir halten gerne an alten Glaubenssätzen fest, weil sie uns eine gewisse Sicherheit geben. Du musst also an dieser Stelle bereit sein, das alles loszulassen, was du bisher über Geld gedacht hast und dich für eine neue Sichtweise gegenüber Geld öffnen. Jede Begrenzung hält dich davon ab, deine neue Realität zu kreieren.

15

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Öffne dich für die unendlichen Möglichkeiten

Geld kann auf die unterschiedlichste Art und Weise in unser Leben treten. Wir beschränken uns meistens auf das, was wir kennen. Dementsprechend kann Geld auch nur diesen einen Weg zu uns finden. Wie wäre es, wenn es Millionen von Möglichkeiten gäbe, die du einfach noch nicht in Betracht gezogen hast? Lass' uns deine neuronalen Bahnen auf etwas Neues einstimmen. Lass uns die richtigen Fragen formulieren, die eine neue Realität für dich eröffnen werden.

- Was wäre, wenn ich ab heute eine neue Beziehung zu Geld kreieren könnte?
- Was wäre, wenn Reichtum mein natürliches Geburtsrecht wäre?
- Was wäre, wenn ich nur meine innere Einstellung gegenüber Geld ändern muss für eine neue finanzielle Realität?
- Was wäre, wenn Geld keine große Rolle mehr spielen würde?
- Was wäre, wenn ich ab heute zum Geldmagneten werde?
- Was wäre, wenn ich mit Leichtigkeit Geld generieren könnte?

16

Dies sind nur einige der Sätze, die mir geholfen haben, meine Denkweise zu verändern. Du kannst gerne deine

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

eigenen Sätze formulieren und diese aufschreiben. Diese Sätze haben eine starke Wirkung auf unsere alten Gewohnheiten, also nutze sie so oft wie nur möglich, um deine neue Realität zu erschaffen.

Was wäre, wenn...

Deine Überzeugungen über Geld

17

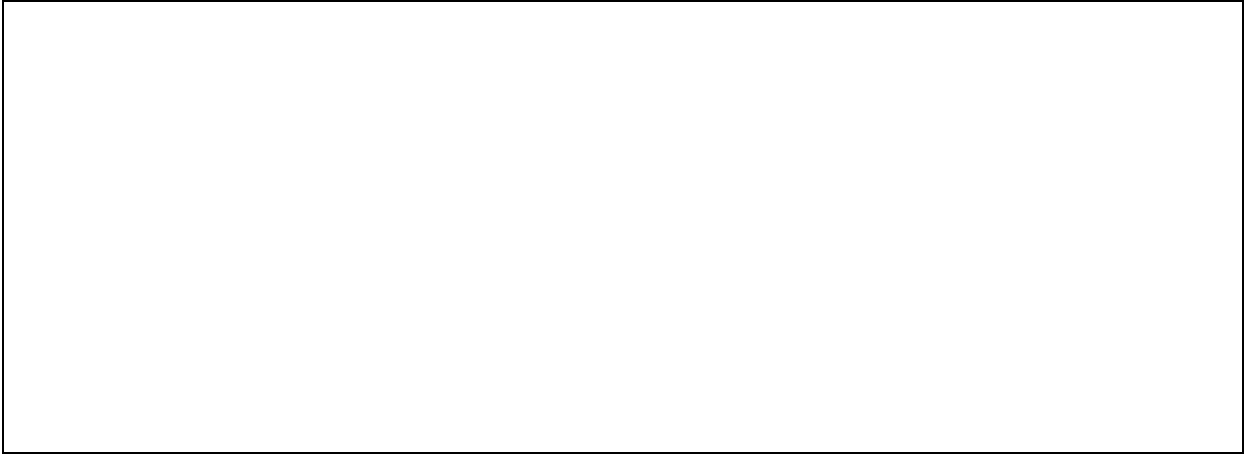
Sei ganz ehrlich zu dir. Was denkst du persönlich über Geld? Welches Gefühl hast du gegenüber Geld? Beantworte diese Frage unabhängig davon, woher du diese Überzeugungen über Geld hast. Meine Ansicht war immer, dass reiche Menschen einen schlechten Charakter haben. Außerdem war ich davon überzeugt, dass man hart arbeiten muss und Wohlstand nur privilegierten Menschen zusteht. Es war ein Sammelsurium aus Querverbindungen über Dinge, die ich über Geld gelernt habe.

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Was sind deine Gedanken zu Geld?



Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Selbstsabotagesysteme entdecken

Selbstsabotage führt dazu, dass wir uns selbst ausbremsen und dadurch nicht wachsen können. Wir kommen immer wieder an denselben Punkt. Das interessante an Selbstsabotagesystemen ist, dass sie uns suggerieren, dass es nicht gut wäre, sich weiterzuentwickeln. Kennst du das? Es geht sogar so weit, dass wir diese Mechanismen mit der Intuition verwechseln. Es ist wichtig, dass wir diese Ängste überwinden. Welche Ängste hast du? Ich hatte lange Angst davor, dass mir der spirituelle Weg nicht gut.

Denke an einen Zeitpunkt, wo du das Gefühl hattest, dass du gerne etwas in deinem Leben verändern wolltest, aber den Schritt nicht gewagt hast. Hast du schon einmal daran gedacht einen Neuwagen zu kaufen, aber dann kamen Gedanken wie „Das kann ich mir nicht leisten!“ oder „Ach, ich warte lieber noch, bis der perfekte Zeitpunkt kommt.“? Was für Gedanken hast du, wenn es um das Thema Veränderung geht?

19

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Modul 3: Die Lebensgefäße auffüllen

Achtung! Nutze die Meditation zu Modul 3 „Die Lebensgefäße auffüllen“.

Eine Methode hat mir unheimlich geholfen, nämlich, das Gefühl von Fülle in meinem Leben zu integrieren. So lange gab es in meinem Leben nur das Gefühl von Mangel. Ich wusste gar nicht, wie sich Fülle anfühlt. Ich habe begonnen nach und nach meine Lebensgefäße aufzufüllen. Denn an dieser Stelle wollen wir noch einmal die wichtigste Erkenntnis festhalten:

Um viel Geld dauerhaft zu besitzen, brauchen wir ein hohes Energielevel. Ein hohes Energielevel können wir nur haben, wenn wir gesund und mental fit sind und ein Gefühl von Fülle in uns spüren. Dies können wir erreichen, indem wir unsere Lebensgefäße nach und nach auffüllen. Doch dies ist ein Prozess. Du findest zu jedem Thema eine Podcastfolge von mir. [Hier kommst du zum Podcast!](#) Du kannst meinen Podcast mit dem Namen „Pure Inspiration“ bei YouTube, Stitcher, SoundCloud und iTunes finden. Bitte kreuze nun Schritt für Schritt an, wie du das jeweilige Gefühl in deinem Leben derzeit einschätzt.

20

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Dankbarkeit

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach, 10= sehr hoch):
Wie stark ist das Gefühl der Dankbarkeit in deinem Leben
vorhanden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Die Kraft der Dankbarkeit

Selbstvertrauen

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach, 10= sehr hoch):
Wie hoch ist dein Selbstvertrauen?


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Wie du mehr Selbstvertrauen bekommst

Selbstwert

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie hoch ist dein Selbstwert?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge von mir: Selbstwertgefühl steigern

Selbstbewusstsein

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie hoch ist dein Selbstbewusstsein?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Wahre Sicherheit kannst du nur in dir selbst finden

Freude

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie stark ist das Gefühl der Freude in deinem Leben
vertreten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Meditation „Reine Freude spüren“

Selbstliebe

23

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie stark ist deine Selbstliebe?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Wie du Selbstliebe lernst

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Mut

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie mutig bist du?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Wie du deinen eigenen Weg gehst

Annahme

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie sehr bist du bereit, Dinge in Empfang zu
nehmen/anzunehmen?

24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolgen: Vom Mangel in die Fülle,
Geldbewusstsein

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Geduld

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch):
Wie stark ist bei dir das Gefühl von Geduld implementiert?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolge: Stress less, Baby

Vertrauen

Auf einer Skala von 0-10 (0=sehr schwach,10= sehr hoch): 25
Wie stark ist bei dir das Gefühl von Vertrauen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Podcastfolgen: Wie du wieder Vertrauen in das Leben bekommst, Ur-Vertrauen

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Modul 4: Neue Gewohnheiten integrieren

Achtung! Nutze die Meditationen zu Modul 4 „Werde zu Geld“, „Spüre die Energien des Reichtums“ & „Verbinde dich mit deinem Zukunfts-Ich“.

Erzähle dir eine neue Geschichte über Geld. Dein Ego wird dir jetzt zwar weißmachen wollen, dass du dich damit belügst, aber es ist zwingend notwendig, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Sieh nochmal in den Übungen von Modul 1 nach, welche Geldgeschichte du aufgeschrieben hast. Wenn du dir weiterhin dieselben Dinge erzählst, dann wirst du immer wieder dieselben Ergebnisse bekommen. Hier hast du die Möglichkeit, deine alten Geschichten über Bord zu werfen und eine neue Geldbeziehung zu kreieren. Diese könnte wie folgt aussehen: Wenn du bisher sehr oft gesagt hast „Das kann ich mir nicht leisten“, dann frage dich ab heute: „Wie kann ich mir das leisten?“. Es ist doch nur allzu logisch, dass wenn du dir erzählst, dass du dir es nicht leisten kannst, du immer wieder Umstände und Dinge in dein Leben ziehst, die dir zeigen, dass du es dir wirklich nicht leisten kannst. Am einfachsten funktioniert das, wenn du mit Fragestellungen arbeitest. Die Fragen sollten beginnen mit: Was brauche ich? Was benötige ich? Wie? Wer? Was? Diese Fragen öffnen dich für die unendlichen

26

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Möglichkeiten, die du wählen kannst. Es macht einen großen Unterschied, ob du ständig Sätze in deinem Kopf hast, die mit einem Punkt enden oder offene Fragestellungen, die dir erlauben, dich zu öffnen und alte Grenzen im Kopf zu sprengen. Ein vollständiger Satz bedeutet immer, dass du ihn für wahr hältst und er in Stein gemeißelt ist. Wir müssen also lernen, ein neues Denken zu integrieren.

Hier sind einige Fragen, die dir weiterhelfen können.

Was brauche ich, um das Gefühl von Fülle dauerhaft in meinem Leben zu integrieren?

Wie kann ich zum Geldmagneten werden?

Wie kann ich mir das leisten?

Was brauche ich, um heute noch Geld zu kreieren?

Wie kann ich ein dauerhaft hohes Energielevel haben?

Was brauche ich, um eine positive Beziehung zu Geld zu haben?

Was kann ich in meinem Leben integrieren, um neue Einkommensquellen zu generieren?

Wie kann ich mich für die unendlichen Möglichkeiten öffnen, wie Geld zu mir kommen kann?

27

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Welche Gewohnheiten kannst du ab jetzt ändern?

Alte Gewohnheit	Neue Gewohnheit

Neue Gewohnheiten für deine Lebensgefäße

Dankbarkeit

- „Ich bin dankbar für alles, was war, ist und sein wird.“ Diesen Satz kannst du täglich aussprechen, aufschreiben oder dir gedanklich sagen.
- Du kannst dir eine Dankbarkeitsliste erstellen. „Ich bin dankbar für...“
- Sei für das Geld dankbar, was du jetzt hast. Auch, wenn es wenig ist. Dein Geld kann sich nur vermehren, wenn du es wertschätzt. Freue dich auch darüber, wenn du kleine Beträge geschenkt bekommst.

30

Selbstbewusstsein

Um ein Bewusstsein über dich selbst zu erlangen, ist es wichtig, dich mit dir zu beschäftigen. Stell dir folgende Fragen:

Was treibt mich an?

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Worüber mache ich mir Gedanken?

Was sind meine Wünsche?

Welche Erfahrungen habe ich in meinem Leben gemacht, die mich geprägt haben?

Selbstwert

Es ist wichtig, dass der Selbstwert abgekoppelt ist von der Meinung anderer Menschen. Nur so kann er dauerhaft stabil bleiben. Fokussiere dich auf deine Stärken.

Was kannst du gut?

32

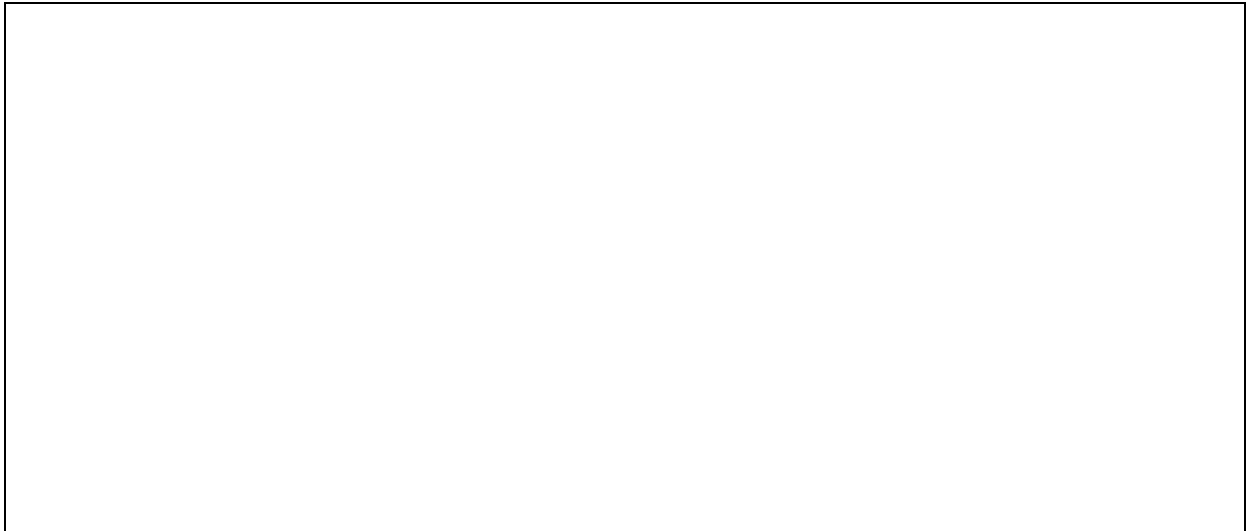
Was macht dich einzigartig?

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Für was bewundern dich andere Menschen?



Selbstvertrauen

33

Die einzige Möglichkeit echtes Selbstvertrauen aufzubauen ist, dass du Dinge tust, die du vorher noch nie getan hast. Geh raus aus deiner Komfortzone und sammle Erfahrungen.

Freude

Erlaube dir mehr Freude zu spüren, indem du mehr Dinge tust, die du liebst. Der größte Fehler ist, dass wir sehr oft ein

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

schlechtes Gewissen haben, wenn wir Dinge tun, die uns leicht fallen und uns Freude bringen.

Selbstliebe

Sorge gut für dich und für deine Bedürfnisse. Nimm dir die Auszeiten, die du brauchst. Du stehst an erste Stelle. Nur, wenn es dir gut geht, hast du genügend Energie zur Verfügung.

Mut

Neue Dinge zu tun und auch neue Gewohnheiten zu integrieren, erfordert Mut. Werde mutig! Tu Dinge, die du noch nie getan hast. Lern neue Hobbys! Schließ dich mit neuen Menschen zusammen!

34

Annahme

Versuche in den nächsten Wochen Dinge wirklich aus vollem Herzen anzunehmen, insbesondere Geldgeschenke. Trainiere dich immer wieder selbst darauf, ein Empfänger zu sein, zu dem die Dinge gerne kommen.

Geduld

Übe dich in Geduld, denn das Universum hat immer den perfekten Plan für dich. Wenn du ein ungeduldiger

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Mensch bist, dann stell dir folgende Fragen: „Wohin hat mich meine Ungeduld bisher geführt?“

Wie fühle ich mich, wenn ich ungeduldig bin?

35

Du wirst sehr schnell merken, dass Ungeduld dich dem Ziel nicht näher bringen wird. Ungeduld erzeugt Druck und Druck hält Geld fern von dir.

Vertrauen

Auch wenn die Situation auf den ersten Blick nicht so aussieht, habe Vertrauen, dass sie sich zum Besten für dich auswirkt. Notiere dir eine Geld-Situation aus deinem

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Leben, wo du Angst hattest, was passieren wird, aber im Nachhinein ist alles gut gegangen.

Fülle

Versuche jeden Tag von der Grundstimmung her in der Fülle zu sein. Sei dankbar für das, was bisher in deinem Leben ist. Spüre täglich in dich hinein, wann du dich schlecht fühlst und stelle dir dann folgende Fragen:

-Warum fühle ich mich so? -Ist das überhaupt mein Thema oder habe ich das übernommen? -Was kann ich tun damit es mir besser geht?

36

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Geld nicht mehr so bedeutsam machen

Je mehr du dich von Geld abhängig machst, desto leidvoller wird deine Beziehung zu Geld. In dem Moment machst du Geld wertvoller als dich selbst. Du stellst Geld über dich. Das kannst du gleichsetzen mit einer Partnerschaft. Wenn du dich von deinem Partner abhängig machst, dann gibst du deine komplette Schöpferkraft ab. Du wirst dich nur über diese eine Komponente definieren und davon dein Glück abhängig machen. Aber Geld sollte kein Schmerzthema sein. Deswegen werden wir in der ersten Übung erforschen, auf welche Art und Weisen Geld zu uns kommen kann, sodass wir uns für die unendlichen Möglichkeiten öffnen können.

37

Wie kann sich Geld in deinem Leben zeigen? Beispiel: Alles, was du besitzt hat auch einen Geldwert. Geld ist also schon in deinem Leben. Schreibe die Möglichkeiten auf, wie sich Geld in deinem Leben zeigt:

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Und was wäre, wenn die Sachen, die du notiert hast, nur einen Bruchteil davon sind, wie du Geld generieren kannst? Öffne dich jetzt für die unendlichen Möglichkeiten und stell dir die Frage: Welche Möglichkeiten gibt es noch, Geld zu bekommen, die ich noch nicht in Betracht gezogen habe?

Schreibe dir jetzt bitte einen Satz für den aktuellen Wunsch auf, den du in Bezug auf Geld hast, der nicht impliziert, dass eine gewisse Summe an Geld zu dir kommt, sondern, dass das Geld in einer anderen Form zu dir kommen kann. Beispiel: Was brauche ich, dass mein Wunsch xy in allen möglichen Formen in mein Leben treten darf?

38

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Deine Geldbeziehung gestalten

Baue dir eine liebevolle Geldbeziehung auf, indem du verstehst, wie du Geld richtig behandelst. Betrachte Geld, wie einen Liebhaber. Wenn du schlecht über deinen Liebhaber denkst, würde er bei dir bleiben? Wenn du deinen Liebhaber nicht annehmen kannst, wie er ist, würde er dann bei dir bleiben? Wenn du keinen Spaß mit deinem Liebhaber hättest, sondern eure Beziehung nur bitterer Ernst wäre, würde er bei dir bleiben? Also stell dir die Frage: Was kann ich tun, damit sich das Geld bei mir wohlfühlt? Was kann ich ihm bieten?

Notiere dir bitte Dinge, die du in nächster Zeit positiv in deinem Leben verändern kannst, damit das Geld zu dir kommt und vor allem auch bei dir bleibt:

40

 *Sonja Kopplin*

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Daily Check-In

Ich habe dir hier nochmal die wichtigsten Regeln in Bezug auf Geld aufgeschrieben. Diese kannst du als Daily-Check-In in Zukunft benutzen, um zu analysieren, ob du im richtigen Money-Mindset unterwegs bist:

- Geld möchte angenommen werden
- Geld möchte benutzt werden
- Geld möchte sich wohlfühlen
- Geld möchte im Fluss sein
- Geld möchte geliebt werden

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020

Die ultimative Geldformel

Positive Gefühle gegenüber Geld + Positive Gedanken gegenüber Geld + positive Handlungen gegenüber Geld
= innere & äußere Fülle

Der nächste Schritt

Sicherlich hast du jetzt große Lust bekommen, ein Magnet für Geld und Fülle zu werden. Geld verdienen kann so einfach sein! Wie wäre es, wenn du mit den Dingen, die dich begeistern Geld verdienen könntest. Und das auch noch bequem von zu Hause aus? Werde jetzt kostenfrei und unverbindlich mein Affiliate-Partner, indem du meine Produkte weiterempfehlst und dafür Provisionen bekommst.

42

Ja, das will ich!

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

© Sonja Kopplin 2020