

Geschafft! „Ich hab meine Schulden im Griff“

Grünes Paradies:
Ursula kann ihren
blühenden Garten
jetzt wieder sorgen-
frei genießen!

Dank Geld-Coaching:

Nach einer Trennung verändert sich alles in Ursulas Leben:
plötzlich alleinerziehend, selbstständig in Coronazeiten, mit hohem
Haukredit, Finanzsorgen. Trainerin Nicole Rupp hilft ihr aus der Krise



Ein Häuschen mit Garten, das war unser Traum!“ Den erfüllt sich Ursula Korn (55) aus Breuberg (Odenwald) mit ihrem Partner. Vor rund zehn Jahren beschließen sie anzubauen: „Auf 150 statt 60 Quadratmeter, mit genug Platz zum Toben für unsere zwei Töchter.“ Mit viel Herzblut packt die Hobby-Heimwerkerin selbst an, verlegt Steine, gestaltet den Außenbereich. „Es wurde unser totales Wohlfühl-Heim.“ Doch 2019 zerbricht das Paar. „Zum Trennungsschmerz kamen riesige Existenzängste und Schuldgefühle.“

Expertin: „Schulden bringen Schuldgefühle, Ängste und Unsicherheiten mit sich: Wut, Scham fürs vermeintliche Versagen – und zwar egal, ob der Schuldenberg 2000 oder 200 000 Euro hoch ist!“ Die gute Nachricht: „Schulden sind nie so aussichtslos, wie sie dem Betroffenen erscheinen. Wir haben sie selbst angehäuft, also können wir sie auch selbst lösen! Wir müssen zunächst eine gesunde Beziehung zum Thema Geld aufbauen. Im Denken, Fühlen, Handeln.“

Schritt 1: Negative Gedanken aufdecken

In Online-Sitzungen mit Nicole Rupp erkennt auch Ursula: „Ich

Mein neues Lebensmotto: „Mach es mit Leichtigkeit oder mach es gar nicht!“

Ursula sorgt sich: „Kann ich die hohen Hauskredite allein stemmen? Muss ich meinen Töchtern neben der Trennung den Verlust ihres Zuhauses antun?“

Ursula ist als Heilpraktikerin mit eigener Praxis auf Bandscheibenprobleme spezialisiert. „Die Pandemie war eine zusätzliche Herausforderung. Durch die Lockdowns musste ich immer wieder die Praxis schließen, habe kaum etwas verdient.“ Die Angst erdrückt die alleinerziehende Mutter fast. Nachts liegt sie wach im Bett.

Sie sucht Hilfe bei Finanzberaterin und Geldbeziehungs-Trainerin Nicole Rupp aus München. Aus 20 Jahren Erfahrung weiß die

hatte total negative Gedanken zum Thema Geld. Schon die Erkenntnis darüber hat mir geholfen, die negative Einstellung zu hinterfragen. Mir wurde klar: Geld ist ein Zahlungsmittel – ohne magische Kräfte.“

◆ Extra-Tipp von Nicole Rupp:

„Die meisten Menschen denken negativ über Geld. Der Hauptgrund: weil wir oft nur über Geld sprechen, wenn es Probleme verursacht. Die Lösung: Erwachsene sollten mit Freunden und dem Partner offen über Geld reden, Eltern mit Kindern die Taschengeldplanung und Sparziele thematisieren, damit es kein Tabu ist.“

Schritt 2: Hilfs-Gefühle überwinden

Als Hausaufgabe bekommt Ursula eine Tabelle, die Klarheit in ihre finanzielle Situation bringen soll.

Traumblick aus dem Wohlfühl-Heim! „Und es macht mir keine schlaflosen Nächte mehr“



Mit Unterstützung von Geld-Trainerin Nicole Rupp (kl. Foto o.) hat Ursula ihre Finanzen geordnet (unten) und ihre Bandscheiben-Praxis weiterentwickelt.



„Das hab ich tagelang vor mir hergeschoben.“ Als sie sich dann hinsetzt, die Kontoauszüge wälzt und Einnahmen wie Ausgaben für Kredite, Versicherungen, Lebensmittel in die Tabelle einträgt, sieht sie: „Ist gar nicht so schlimm!“ Nach nur drei Stunden ist die fiese Aufgabe geschafft. Ursula fühlt sich besser. „Allein meine Fixkosten betrugen rund 2500 Euro – das schwarz auf weiß zu sehen, war nicht schön, aber ich wusste jetzt immerhin genau, was mein Ziel sein muss.“

◆ Extra-Tipp von Nicole Rupp:

„Auch wenn die erste aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Finanzsituation sogar körperliche Stresssymptome wie Herzrasen mit sich bringen kann – Transparenz sprengt den Angst-Berg, nimmt das Ohnmachts-Gefühl, macht wieder handlungsfähig.“

Schritt 3: Herausforderung annehmen

Weil Ursula damals nur etwas mehr verdient als nötig, weiß sie: „Es muss mehr werden, um mein Traumhaus zu halten!“ Nicole Rupp hat eine Kreativ-Idee: Ursula soll 20 Möglichkeiten aufschreiben, zu sparen oder mehr zu verdienen. „Welche Ideen und welcher Tatendrang daraus ent-

standen, war klasse“, sagt Ursula. Sie beschließt, ihre selbst entwickelte Bandscheibentherapie als Ausbilderin für andere Therapeuten anzubieten (Infos: diospathie.de). Und erhöht ihren Stundensatz. „Das hatte ich mich nie getraut, weil ich ja Heilpraktikerin geworden bin, um Menschen zu helfen. Aber ich lernte: Meine Arbeit ist etwas wert, ich darf stolz darauf sein und einen angemessenen Preis verlangen!“

◆ Extra-Tipp von Nicole Rupp:

„Begegnen Sie Ihren Gefühlen, indem Sie sie aufschreiben oder sich mit vertrauten Menschen dazu austauschen. Wenn Schuld, Angst und Wut nicht mehr lähmen, kommen wir wieder in die Handlungsfähigkeit.“

Schritt 4: Mit Leichtigkeit in die Zukunft

„Statt ständig über Geldsorgen zu grübeln, kann ich meine Arbeit jetzt mit mehr Freude machen“, so Ursula. Heute verdient sie das Zwei- bis Dreifache. Die Kreditschulden für ihr Häuschen muss sie noch fertig abzahlen. „Aber ich habe sie im Griff, weil sie mir keine Angst mehr machen!“

SIRA HUWILER-FLAMM

Fotos: Richard Roskic (6), Claudia Benone