

DEIN KAMPF HEUTE

DAS GELD

Du meidest den Blick auf deine Konten. Du gibst Geld aus, um dich besser zu fühlen, und am Monatsende ist es weg. Du vergleichst dein Leben mit dem der anderen.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du meidest den Blick auf deine Konten. Du gibst Geld aus, um dich besser zu fühlen, und am Monatsende ist es weg. Du vergleichst dein Leben mit dem der anderen.

Das ist kein Charakterfehler und nichts, womit du leben musst. Es ist ein Kampf, und Kämpfe lassen sich trainieren. Die Stoiker kannten ihn vor zweitausend Jahren und haben eine Methode hinterlassen, um ihn zu führen.

II

WAS DIE STOIKER SAGEN

Seneca war einer der reichsten Männer Roms und übte trotzdem, mit wenig zu leben, damit der Reichtum nicht über ihn herrschte. Er schrieb es so: Nicht wer wenig hat, ist arm, sondern wer mehr begehrt.

Das Problem ist fast nie, wie viel du verdienst, sondern wie viel du ausgibst, um etwas zu füllen, das Geld nicht füllt. Stoische Genügsamkeit ist kein Elend: Sie ist Herrschaft über deine Wünsche.

> *„Nicht wer wenig hat, ist arm, sondern wer mehr begehrt.“*
>
> SENECA · BRIEFE AN LUCILIUS, 2, 6

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Den Konten ins Gesicht sehen 10 MINUTEN

Mach sie heute, mit Papier und Stift. Schreib gleich hier hinein: Was aufgeschrieben ist, wird eher getan als das, was nur gedacht ist.

I Öffne dein Bankkonto und notiere deine letzten zehn Ausgaben.

II Markiere jede: notwendig, nützlich oder emotional.

III Wähl eine emotionale Ausgabe und wiederhole sie sieben Tage lang nicht. Leg das Geld beiseite und notiere den Betrag.

Was du nicht ansiehst, beherrscht dich. Was du ansiehst, fängst du an zu beherrschen.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Eine Übung pro Tag. Hak sie ab, wenn du sie gemacht hast.

TAG 1	Den Konten ins Gesicht sehen: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Ein Tag, an dem du für nichts Geld ausgibst, was nicht notwendig ist.	☐
TAG 3	Kündige ein Abo, das du nicht nutzt.	☐
TAG 4	Bevor du etwas kaufst, das du nicht brauchst, warte 48 Stunden.	☐
TAG 5	Schreib auf, wie viel du wirklich brauchst, um einen Monat zu leben.	☐
TAG 6	Eröffne ein eigenes Konto für dein Polster und leg dort hinein, was du gespart hast.	☐
TAG 7	Rückblick: Wie viel hast du beiseitegelegt, und welchem Wunsch hast du nicht mehr gehorcht?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 11 · WEISSE EDITION

Stoische Genügsamkeit

Eine Herausforderung über 14 Tage, um mit dem emotionalen Geldausgeben zu brechen und dein erstes Polster anzusparen, mit einer Ausgabentabelle, die von selbst rechnet.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/stoische-genuegsamkeit

HILFT DIR AUCH

Hauptquartier

Dein ganzes Leben auf einem Board: Gewohnheiten, Ziele und Wochenrückblick, als Tabelle und als Notion-Vorlage.

DIE GRUNDLAGE ALLER KÄMPFE

Der Stoische Code

21 Tage mit Mark Aurel, Seneca und Epiktet, um zu trennen, was in deiner Macht steht und was nicht.

Persönliche Weiterbildung auf Grundlage der stoischen Philosophie. Sie ersetzt nicht die Hilfe einer Fachperson für psychische Gesundheit.