

Ulla Sebastian

Geld

oder die Kunst,
aus dem vollen
zu schöpfen

Ein Ratgeber

Walter Verlag

Inhaltsverzeichnis

Dank	9
Einleitung	11
1. Geld – Was ist das?	19
Die unterschiedlichen Funktionen des Geldes	20
<i>Geld als Tauschversprechen</i>	20
<i>Geld als Gegenwert für die Arbeitskraft</i>	23
<i>Geld als Vermögen</i>	35
<i>Geld als Spekulationsobjekt</i>	37
<i>Geld als Information</i>	42
Geld als Symbol	44
<i>Geld als gesellschaftliches Symbol</i>	44
<i>Geld als religiöses und geistiges Symbol</i>	46
<i>Geld als archetypisches Symbol</i>	49
<i>Die Unbegrenztheit und »Unersättlichkeit« des Geldes</i>	53
Der Kreislauf des Geldes	55
<i>Geld als Fluß</i>	55
<i>Der persönliche Kreislauf: Von der Quelle bis zur Mündung</i>	57
<i>Der globale Kreislauf: Von Booms und Crashes im Auf und Ab des Geldzyklus</i>	58
<i>Der persönliche Umgang mit »Trockenzeiten« und »Überschwemmungen«</i>	60
Geld als Mittel der persönlichen Befriedigung	63
<i>Geld als Überlebenssicherung</i>	63
<i>Geld als Ersatz für Liebe, Anerkennung und Glück</i>	67
<i>Geld als Freiheit und Unabhängigkeit</i>	72
2. Die Macht der Gewohnheiten	75
Denkgewohnheiten	76
<i>Grundposition 1: Geld ist harte Arbeit</i>	80
<i>Grundposition 2: Geld ist schmutzig</i>	81

<i>Grundposition 3: Es ist unehrenhaft, für seine Arbeit Geld zu fordern</i>	82
<i>Grundposition 4: Es ist nie genug da</i>	84
<i>Grundposition 5: Geld ist nur etwas für die anderen und nichts für mich</i>	85
<i>Grundposition 6: Geld ist nicht wichtig</i>	86
Sprachgewohnheiten	87
Emotionale Gewohnheiten	93
Verhaltensgewohnheiten	96
<i>Die ›schleichende Krankheit‹ der Konsumschulden</i>	96
<i>Das zwanghafte Festhalten am Geld</i>	102
<i>Wie man vermeidet, sich dem eigenen Wert zu stellen</i>	103
3. Der konstruktive Umgang mit Geld	107
Über die Kunst, die Quelle zum Fließen zu bringen	108
<i>Wert, Selbstwert und Fremdwert</i>	108
<i>Der Zugang zur Quelle: Das eigene Potential und die einzigartigen Talente erwecken</i>	109
<i>Die Quelle öffnen: den eigenen Fremdwert entdecken</i>	114
<i>Den Fluß anregen: die eigenen Talente bekanntmachen</i>	119
Über die Kunst, mit dem Fluß zu gehen	121
<i>Das Dilemma des freien Willens</i>	121
<i>Die Kraft positiver Absichten</i>	125
<i>Das rechte Maß</i>	128
<i>Die Dynamik zwischen Initiative und Geschehenlassen</i>	132
Über die Kunst, die Energie zu halten	133
<i>Die Stärkung des körperlich-geistigen Schwingungsfeldes</i>	133
<i>Ausgabensteuerung</i>	136
<i>Schuldentilgung</i>	137
<i>Das Einprogrammieren positiver Gewohnheiten</i>	141
Über die Kunst, den Fluß zu erweitern	145
<i>Das Gesetz des Zehnten</i>	145
<i>Über richtige und falsche Motive</i>	148
<i>Die Kunst des Loslassens</i>	151
4. Perspektiven	154
Wo stehen wir heute?	154
Lebenszyklus – Geldzyklus	159
<i>Die Alterspyramide</i>	159

<i>Wer sorgt für Sie im Alter?</i>	161
<i>Nutzen Sie Ihre Ressourcen für sich</i>	163
Gemeinschaftswährungen	167
Wohlstand und Wachstum für wen?	172
Ausblick	176
Anhang	
Anleitung 1: Umwandlung negativer Glaubenssätze	178
Anleitung 2: Die Ausgestaltung Ihrer finanziellen Situation	179
Anleitung 3: Das Wichtigste zum Thema Schulden	180
Überblick über die Arbeitsanleitungen	181
Anmerkungen	182
Ausgewählte Literatur	185
Hinweise auf Veranstaltungen	186
Register	187