

# Über Geld reden.

## In drei Schritten zu einem guten Gespräch

Über Geld zu reden ist für die meisten Menschen schwer. Warum? Das liegt nicht nur am Glaubenssatz „Über Geld spricht man nicht“.

Sondern vor allem daran, dass mit Geld zahlreiche Emotionen verbunden sind: Sicherheit, Zugehörigkeit, manchmal auch Angst und Scham. Wenn wir annehmen, Geld sei eine rationale Sache, landet ein Gespräch schnell im Streit.

Dieses dreiteilige Arbeitsblatt hilft Ihnen, das zu ändern:

- **Seite 2 und 3:** Reflexion für sich selbst
- **Seite 4 und 5:** Gemeinsame Haltung und Gesprächsformat
- **Seite 6:** Startfragen für Ihr Gespräch

Sie können das Gespräch gemeinsam mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner, Kindern, anderen Familienmitgliedern oder einer vertrauten Person führen. Wenn Sie allein starten, hilft Ihnen die Reflexion, Ihre Gedanken zu ordnen und sich auf künftige Gespräche vorzubereiten.

Gehen Sie schrittweise vor. Füllen Sie die erste Seite (zweimal im Bogen) getrennt voneinander aus, da beide Gesprächspartner:innen zuerst für sich selbst reflektieren sollten. Vereinbaren Sie anschließend auf der zweiten Seite eine gemeinsame Haltung und Gesprächsformat. Das eigentliche Gespräch kann auch einige Tage oder Wochen später stattfinden. Die dritte Seite ist kein fester Leitfaden oder Plan, da jedes Geld-Gespräch anders ist, sondern gibt Ihnen Impulsfragen und Hinweise zur Gesprächsführung.

Natürlich können Sie auch in größeren Gruppen über Geld sprechen, doch erfahrungsgemäß ist es deutlich einfacher, zu zweit zu beginnen.

Wichtig: Es gibt kein „Richtig oder Falsch“! Nur wenn wir anfangen, über Geld zu reden, werden wir darin besser. Ich verspreche Ihnen: Es lohnt sich.



Zur Auflockerung habe ich Ihnen eine Playlist zusammengestellt, getreu dem Motto „Wenn wir über Geld nicht sprechen können, können wir zumindest darüber singen“, die Sie über den QR-Code und diesen [Link](#) aufrufen können.

Viel Erfolg und gute Gespräche,



Nikolaus Braun

## 1. Wo stehe ich? Reflexion vor dem Gespräch

Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten für diese Reflexion, die Sie allein ausfüllen.

### **Ihre drei Begriffe**

Schreiben Sie drei Begriffe auf, die Ihnen spontan zu „Geld in Beziehungen“ einfallen.

### **Ihre erste Erinnerung**

Notieren Sie Ihre erste Erinnerung an Geld.

(Wo waren Sie? Was ist passiert? Welche Gefühle hatten Sie dabei?)

### **Ihr gelungenes Gespräch**

Gab es ein Gespräch über Geld, das besonders gut gelungen ist? Was hat dazu beigetragen, dass es gut gelaufen ist? Sprache, Atmosphäre, Situation?

### **Drei Reflexionsfragen für Sie:**

- Welche Gefühle verbinde ich mit Geld?
- Welche Glaubenssätze prägen mich?
- Wie wurde in meiner Familie über Geld gesprochen?

### **Abschlussfrage**

Warum möchte ich dieses Gespräch führen? Was erhoffe ich mir?

## 1. Wo stehe ich? Reflexion vor dem Gespräch

Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten für diese Reflexion, die Sie allein ausfüllen.

### **Ihre drei Begriffe**

Schreiben Sie drei Begriffe auf, die Ihnen spontan zu „Geld in Beziehungen“ einfallen.

### **Ihre erste Erinnerung**

Notieren Sie Ihre erste Erinnerung an Geld.

(Wo waren Sie? Was ist passiert? Welche Gefühle hatten Sie dabei?)

### **Ihr gelungenes Gespräch**

Gab es ein Gespräch über Geld, das besonders gut gelungen ist? Was hat dazu beigetragen, dass es gut gelaufen ist? Sprache, Atmosphäre, Situation?

### **Drei Reflexionsfragen für Sie:**

- Welche Gefühle verbinde ich mit Geld?
- Welche Glaubenssätze prägen mich?
- Wie wurde in meiner Familie über Geld gesprochen?

### **Abschlussfrage**

Warum möchte ich dieses Gespräch führen? Was erhoffe ich mir?

## 2. Wie wollen wir reden? Ihre gemeinsame Haltung

Gute Gespräche über Geld brauchen die richtige Haltung, nicht die richtige Taktik. Ihr Gegenüber verfolgt keinen geheimen Plan, um Sie über den Tisch zu ziehen, sondern hat eigene Motive und Sorgen. Ein gemeinsamer Rahmen hilft Ihnen, sich gegenseitig besser zu verstehen.

### **Unsere Haltung**

Formulieren Sie gemeinsam einen Satz, der Ihre Haltung beschreibt.

Beispiele:

- Wir wollen verstehen, nicht gewinnen.
- Wir hören zu, statt zu bewerten.
- Wir suchen Lösungen und schauen nach vorne.
- Wir sind neugierig, denn ein Gespräch über Geld ist eine große Chance.

### **Spielregeln für das Gespräch**

Formulieren Sie auf Basis Ihrer Haltung einige Regeln, nach denen Sie im Gespräch vorgehen. Ein paar Vorschläge:

- Ich-Botschaften statt Vorwürfe und Schuldfragen („Mir ist wichtig, dass...“).
- Gespräch darf unterbrochen werden, wenn es jemandem zu viel wird.
- Zuhören heißt nicht warten, bis Sie selbst reden können, sondern wirklich verstehen wollen. Das dauert, lohnt sich aber.
- Fragen statt Behaupten („Was bedeutet das für dich?“). Auch wenn Sie sich gut kennen, werden Sie überrascht sein, was Sie Neues erfahren.

### **Planung**

- Wann? Zu einem Zeitpunkt, an dem Sie beide entspannt sind.
- Wo? Am besten an einem neutralen und ruhigen Ort.
- Wie oft? Sie werden nicht alle Fragen beim ersten Mal klären können. Wenn Sie weitere Gelegenheiten haben, über Geld zu reden, reduziert das den Druck.
- Schreiben wir uns Notizen mit oder nicht?

Datum, Uhrzeit, Ort

### **Worüber wollen wir sprechen?**

Notieren Sie zwei bis drei Themen. Ideen finden Sie auf der nächsten Seite.

### 3. Wie fangen wir an? Startfragen für Ihr Gespräch

Jetzt geht es los: Gute Gespräche über Geld beginnen mit Neugier und Empathie. Nutzen Sie Ihre eigene Reflexion oder beginnen mit einer Frage, die Ihnen leichtfällt, das macht den Einstieg einfacher. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

#### **Startfragen – Anknüpfung an Ihre Reflexion**

- Welche Gefühle verbindest du heute mit Geld?
- Welche Glaubenssätze hast du übernommen?
- Was hast du bei deiner ersten Erinnerung an Geld empfunden?

#### **Tiefere Fragen: Persönliche Perspektive, gemeinsame Ziele, Szenarien**

- Für was sollte immer genug Geld da sein?
- Welche finanziellen Entscheidungen bereiten dir Sorgen?
  
- Wie wollen wir in Zukunft leben?
- Welche finanziellen Ziele haben wir (allein oder gemeinsam?)
  
- Angenommen, morgen lägen 250.000 € auf dem Tisch – was würden wir tun?
- Was würde uns das bringen? Könnten wir das auch anders erreichen?
- Welche drei Dinge sind dir im Leben am wichtigsten, und in welcher Reihenfolge?

#### **Tipps für ein gutes Gespräch**

- Stellen Sie drei „Warum?“-Fragen. So kommen Sie immer näher an den Kern.
- Bleiben Sie bei sich selbst und vermeiden Vergleiche.
- Pausen sind erlaubt: Wenn es zu emotional wird, vereinbaren Sie eine kurze Unterbrechung.
- Zuhören: Versuchen Sie, sich wirklich zuzuhören. Nicht durch eigene Fragen das Thema zu wechseln, sondern zu verstehen, wie und worum es dem Gegenüber geht.
- Seien Sie offen und respektieren zugleich Grenzen, worüber Ihr Gegenüber (gerade) sprechen will.
- Sie sind verwundert, irritiert, verärgert? Fragen Sie nach, ob Sie es richtig verstanden haben („Habe ich dich richtig verstanden, dass...?“).

#### **Wie geht es weiter?**

Was ist spannend, relevant, schwierig, und sollten wir nächstes Mal besprechen?