

SELBSTFÜRSORGE

— BEI GELDPROBLEMEN



SITUATION ANSCHAUEN

1. SCHREIBEN:

- WIE VIEL GELD KOMMT? (EINNAHMEN)
- WOFÜR GIBST DU GELD AUS? (AUSGABEN)

2. ÜBERLEGEN:

- WELCHE KOSTEN – KANNST DU SPAREN ODER VERMEIDEN?

3. VERGLEICHEN:

- WIE VIEL GELD HAST DU? (VERMÖGEN)
- WIE VIEL MUSST DU ZAHLEN? (SCHULDEN)



SITUATION VERÄNDERN

- GELD NICHT GENUG?
 - RAT HOLEN – VERTRAUENSPERSON ODER BERATUNG
 - INFORMATION – STAATLICHE HILFE (SOZIALLEISTUNG)
 - MEHR ARBEIT – MÖGLICH?
- AUSGABEN – AUSSER KONTROLLE?
 - MACH MIT: KURS „BESSERE GEWOHNHEITEN“
👉 remote-health.eu
 - SPRECHEN – MIT VERTRAUENS-PERSON
 - NACHDENKEN: COACHING ODER THERAPIE
- KREDIT – PROBLEM?
 - SPRICH MIT BANK
 - FRÜH ZUR SCHULDENBERATUNG GEHEN



SELBSTVERTRAUEN ZURÜCKGEWINNEN

- SITUATION – AKZEPTIEREN (AUCH WENN SCHWER)
- PLAN – MACHEN UND HALTEN
- REGELMÄSSIG PRÜFEN: PLAN NOCH GUT? → ÄNDERN, WENN NÖTIG
- DENKEN: WAS HAST DU? → SCHÄTZEN!

DU KANNST DAS SCHAFFEN. VERTRAUE DIR SELBST.



Co-funded by
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission und Aktion Mensch finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.