

SELBSTFÜRSORGE

BEI FINANZIELLEN SORGEN



SITUATION ANSCHAUEN

1. Schreibe auf, wie viel Geld du bekommst (Einnahmen) und wofür du es ausgibst (Ausgaben)
2. Überlege, welche Kosten du senken oder vermeiden kannst
3. Vergleiche, wie viel Geld du hast (Vermögen) und wie viel du noch zahlen musst (Schulden)



SITUATION VERÄNDERN

- Wenn das Geld nicht reicht:
 - Hol dir Rat von einer vertrauenswürdigen Person oder Stelle
 - Informiere dich über Hilfe vom Staat (z. B. Sozialleistungen)
 - Überlege, ob du mehr arbeiten kannst
- Wenn die Ausgaben außer Kontrolle geraten (Tabak, Alkohol, Einkaufen):
 - Mache mit bei unserem Kurs „Bessere Gewohnheiten“ auf remote-health.eu
 - Sprich mit jemandem, dem du vertraust
 - Denk über ein Coaching oder eine Therapie nach
- Wenn du Probleme mit Krediten hast:
 - Rede mit deiner Bank
 - Geh frühzeitig zur Schuldenberatung



SELBSTVERTRAUEN ZURÜCKGEWINNEN

- Akzeptiere deine Lage, auch wenn sie schwer ist
- Halte dich an deinen Plan
- Schau regelmäßig nach, ob dein Plan noch passt – ändere ihn, wenn nötig
- Denk an das, was du hast

Du solltest Vertrauen in dich selbst haben und du kannst es erreichen.



Co-funded by
the European Union



AKTION
MENSCH