

SELBSTFÜRSORGE

BEI FINANZIELLEN SORGEN



SITUATION ANALYSIEREN

1. Liste deine Einnahmen und Ausgaben auf.
2. Identifiziere die Kosten, die du reduzieren oder vermeiden möchtest.
3. Vergleiche dein Vermögen und deine Schulden.



SITUATION VERÄNDERN

- Wenn das Einkommen nicht ausreicht:
 - Suche vertrauenswürdigen Rat.
 - Recherchiere geeignete Sozialleistungen.
 - Erwäge, mehr zu arbeiten.
- Wenn die Ausgaben außer Kontrolle geraten (Tabak, Alkohol, Einkaufen):
 - Nimm an unserem Kurs „Bessere Gewohnheiten“ auf remote-health.eu teil.
 - Rede mit jemandem.
 - Erwäge ein Coaching oder eine Therapie.
- Bei zu hohen Kreditraten:
 - Verhandle mit deiner Bank.
 - Suche frühzeitig eine Schuldenberatung auf.



SELBSTVERTRAUEN ZURÜCKGEWINNEN

- Akzeptiere deine Situation.
- Bleibe bei deinem Plan.
- Überprüfe und passe deinen Plan regelmäßig an.
- Konzentriere dich auf das, was du hast.

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



Co-funded by
the European Union



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