

Finanzen für Selbständige in Zeiten der Krise

Als Selbständige sind auch wir von den plötzlichen Auswirkungen der Krise betroffen – wie auch viele Freunde und Bekannte. Stornierungen von Aufträgen und damit das Wegbrechen von Einnahmen kamen sehr schnell. Deshalb möchten wir hier und in einem in Kürze folgenden Webinar unser Wissen über Finanzen und Achtsamkeit teilen. Und so hoffentlich einen kleinen Beitrag leisten.

Mit offenen Augen und offenem Herzen

Die Corona-Krise geht bei vielen an die Substanz – finanziell und emotional. Deshalb haben wir diesen Blogbeitrag in zwei Teile aufgeteilt:

Teil 1 befasst sich mit der finanziellen Substanz, also damit, wie wir mit offenen Augen unsere Finanzsituation anschauen und die finanzielle Realität darstellen und verbessern können.

Teil 2 dreht sich um das offene Herz, also den Einbezug des emotionalen Zustands. Der individuelle emotionale Zustand beeinflusst sehr stark, wie gut wir die Realität wahrnehmen und wie angemessen wir handeln können.

Für manche ist es leichter, sich erst ein klares Finanzbild zu schaffen und sich erst dann den Emotionen zuzuwenden. Dann springt einfach nach unten zu Teil 1: Liquiditätsplanung.

Anderen hilft es, mit der Arbeit am emotionalen Zustand zu beginnen. Springt einfach zu Teil 2: Emotionale Unterstützung, wenn das der richtige Startpunkt für Euch ist.

Teil 1: Liquiditätsplanung

Wir haben die Liquiditätsplanung in einige hilfreiche Schritte aufgeteilt. Nehmt die Kontoauszüge der letzten 6-12 Monate und geht die einzelnen Posten Schritt für Schritt durch. Dann bekommt Ihr einen Überblick über die Situation, wie sie ist, und könnt daraus ableiten, was Ihr in welcher Reihenfolge tun könnt. Hier ist ein einfacher Excel-Sheet, der Dir helfen kann.

1. Schritt – Status Quo: Der Kassensturz

Es mag schmerzhaft sein und eine unangenehme Wahrheit hervorbringen. Ein Kassensturz – wieviel Geld ist verfügbar – ist unerlässlich. Dafür müssen die kurz- und mittelfristig verfügbaren Werte den kurz- und mittelfristig zu zahlenden Werten gegenübergestellt werden. Wenn Du es bisher nicht gemacht hast, hier ist eine erste, schnelle Übersicht:

Meine Guthaben

Hier tauchen alle Guthaben, die man hat, auf. Also alle Bankkonten, Barmittel und auch die kurzfristig verfügbaren Geldmarktkonten, wenn man diese hat.

Meine Verbindlichkeiten (der buchhalterische Ausdruck für Verpflichtungen)

Die sind noch nicht gezahlte Rechnungen, Kreditkartenausstände und andere schon bekannte Zahlungsverpflichtungen.

2. Schritt – Cash Flow Analyse: Wohin geht das Geld?

Im nächsten Schritt geht es darum, sich über die laufenden Ausgaben Klarheit zu verschaffen und herauszufinden, welche Posten reduziert werden können. Das folgende ist eine erste Übersicht.

Steuervorauszahlungen, Krankenversicherung, Rentenversicherungen und andere Versicherungen. In diesem Bereich gibt es schon jetzt Überlegungen, wie Zahlungen gestundet, also auf später verschoben werden können. Siehe dazu auch den 3. Schritt.

Ähnliches gilt für längerfristige Darlehen: Hier kann mit der Bank gesprochen werden, inwieweit zum Beispiel der Tilgungsanteil zeitweise ausgesetzt werden kann.

Büromieten und andere Lizenzen: Welche Beträge sind zu zahlen? Was braucht man derzeit? Welche neuen Vereinbarungen – auch vorübergehend – können getroffen werden?

Wohnung: Die Miete, Strom, Gas, etc. Zurzeit gibt es Überlegungen, wie gerade Selbständige und deren Vermieter entlastet werden können.

Lebenshaltung

Unter Lebenshaltung werden all die Dinge aufgeführt, die wir zum Leben brauchen. Das sind Lebensmittel, Gesundheit, Sport / Bewegung, ggf. ein Auto und ähnliches. Hier können wir höchstens noch entscheiden, ob wir die teurere oder die günstigere Variante kaufen / bezahlen.

Lebensbereicherung

Hierhin fallen Dinge wie Garten und Balkon, Kleidung und Schuhe, Streaming, Bücher & Magazine, Reisen und Urlaub. Alles, was man nicht unbedingt zum Leben braucht, sondern das Leben bereichert.

3. Schritt: Ausgaben reduzieren

Der einfachste Weg, die eigene Liquidität zu verbessern, besteht darin, die Ausgaben zu reduzieren. Dazu gibt es offensichtliche Positionen (Kleidung, Schuhe, Kino, Restaurants, ...) und weniger offensichtliche Positionen:

Steuervorauszahlungen: Diese lassen sich mit Verweis auf die derzeitige Situation und den Einkommenseinbruch durchaus kurzfristig reduzieren.

Krankenversicherungen: Hier sind die gesetzlich Versicherten ggf. im Vorteil. Auch dieser Posten lässt sich reduzieren, wenn man nicht eh an der Untergrenze ist.

Rentenversicherungen: Private Altersvorsorge kann ein erheblicher Posten sein. Die Verträge können evtl. pausiert oder ggf. gestundet werden (wenn man sich arbeitssuchend meldet). Bei einer Stundung verschiebt man die Zahlungen auf einen späteren Zeitpunkt. Sie sollten allerdings später wieder aufgenommen werden.

Büro: Ein Gespräch mit dem Vermieter kann durchaus zu einer Reduzierung, Pausierung oder Stundung führen. Wie wahrscheinlich ist es, dass ein Vermieter neue Mieter findet?

Bei den anderen Positionen prüfe, was Du wirklich brauchst und worauf Du verzichten kannst. Du kannst auch überlegen, welche Bedürfnisse durch die Lebensbereicherungs-Ausgaben erfüllt werden: Was kannst Du stattdessen tun, um diese Bedürfnisse zu erfüllen?

4. Schritt: Die Einnahmeseite

Auf der Einnahmeseite lohnt sich unseres Erachtens eine kurze Selbstreflektion: Wo stehe ich zwischen den Polen Pessimist ----- Optimist? Wie beeinflusst das meinen Blick der Realität? Neige ich zur Überschätzung des Möglichen? Oder zur Überschätzung der Gefahr? Ehrliche, offene Freunde und Kollegen können hier eine gute Rückmeldung geben. Von dort aus gilt es dann zu untersuchen:

Zahlungen von Kunden

Wer sind meine Kunden? Wie werden sie von dem Geschehen beeinflusst werden?

Welche Zahlungen stehen noch aus? Welche kann ich realistischer Weise einfordern?

Welche eher nicht?

Ein offenes Gespräch mit den Kunden über ihre Situation und ihre Planung lohnt sich. Wie auch ein Einbezug der emotionalen Situation des jeweiligen Kunden.

Daraus resultiert eine Auflistung der zu erwartenden Einnahmen über die nächsten Monate.

Als Optimist lohnt es sich, in einer solchen Situation Risikoabschläge einzuberechnen (-10%, -30% oder ähnliches). Als Pessimist baut man die Risikoabschläge eh ein.

Weitere Schaffung von Liquidität

Die Coronakrise wird nicht ewig dauern und irgendwann wird das Geschäftsleben wieder weitergehen. Insofern lohnt es sich, nach weiteren Liquiditätsquellen für diesen Überbrückungszeitraum zu suchen.

Wie kann ich noch Liquidität schaffen? Also den Zufluss von Geld? Welche Programme werden jetzt aufgelegt, z.B. Überbrückungsdarlehen? Wer kann mir diese Informationen geben?

Wichtig: Der Zeithorizont

Unseres Erachtens ist es wichtig, dass der Blick die nächsten 6-12 Monate abdeckt. Zurzeit ist es sehr unklar, wie lange der Einbruch dauern und wie stark wir betroffen sein werden. Selbstverständlich sollten die kurzfristigen Maßnahmen priorisiert und dann die Mittelfristigen im Auge behalten werden.

Wenn der Blick die weitere Zukunft einbezieht, wird auch klarer, wann welche Konsequenzen nötig sind. Wann sollte ich ggf. bestimmte Investments verkaufen? Wann spätestens müsste ich mich um staatliche Unterstützung kümmern oder ein Überbrückungsdarlehen beantragen? Welche Alternativen tun sich noch auf, wenn ich den Blick in die Zukunft schweifen lasse? Möchte ich diese Situation beibehalten? Oder schaue ich mich mittelfristig nach einer anderen Tätigkeit um?

Teil 2: Emotionale Unterstützung

Ein kurzer Blick auf die menschliche Realität: Wir sind als Mensch darauf geeicht, Gefahren für uns so früh wie möglich zu erkennen und dann unsere körpereigenen Ressourcen zu mobilisieren. Eine der tieferen Schichten im Gehirn analysiert permanent, ob uns Gefahr droht oder nicht. Das ist eine unserer Grundeinstellungen.

Und unser Gehirn unterscheidet nicht, ob uns Gefahr für Leib und Leben oder nur für unseren gesellschaftlichen Status, unsere materielle Sicherheit, die Anerkennung durch Andere, die „Liebe unseres Lebens“ oder den beruflichen Erfolg droht. Wenn unsere Identität in Frage gestellt wird, wertet diese Ebene des Gehirns das als Gefahr und reagiert entsprechend.

Die derzeitige Krise bedroht uns auf all diesen Ebenen: Die Gesundheit (Leib und Leben), der Status, die materielle Sicherheit, die Anerkennung im miteinander Gestalten bei der Arbeit sind bedroht. Und durch das „social distancing“ fällt auch die alltägliche Unterstützung durch das normale soziale Gefüge weg.

Wenn unser Gehirn auf „Gefahrenmodus“ eingestellt ist, übersehen wir allerdings auch wichtige Teile der Realität und treffen möglicherweise schlechte Entscheidungen – oder gar keine.

Was können wir tun, um aus dem Gefahrenmodus auszusteigen?

Zwei typische und automatische Reaktionen verschlimmern die Situation: Sowohl die Unterdrückung der mit dem Gefahrenmodus verbundenen Gefühle als auch das in die Emotionen hineinfallen sind nicht hilfreich. Was können wir dann aber anstelle dessen tun?

Selbst-Mitgefühl: Annehmen, was ist

Annehmen, was ist, die Gefühle und die daraus resultierenden Muster wahrnehmen und als solche erkennen, ist ein guter Startpunkt.

Menschen reagieren mit unterschiedlichen Mustern bei empfundener Gefahr oder Stress: Einige Menschen nutzen die Vogel-Strauß-Taktik und stecken den Kopf in den Sand („Es ist nur eine weitere Grippe, was soll die Aufregung?“). Andere schalten auf Abwehr und Defensivmaßnahmen (die Hamsterkäufe zum Beispiel) und möchten eher fliehen oder kämpfen. Wieder andere sehen all die wundervollen Chancen und Möglichkeiten, die diese neue Situation bieten könnte oder möchten helfen. Und einige haben die Tendenz, sich auf ihre persönlichen oder sozialen Beziehungen zurückzuziehen. All diese Muster können durch Stress verstärkt werden.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“: Die gelernten Reaktionsmuster haben uns irgendwann einmal geholfen und so auch ihre Berechtigung. Allerdings prägt jedes Muster unseren Blick auf die Realität auf seine ganz spezifische Weise. Deshalb lohnt es sich, das eigene Muster eben als Muster mit den jeweiligen Einschränkungen zu erkennen und anzunehmen. Bei sich

selbst und auch bei anderen. Denn dann fällt es oft leichter, die eigenen Muster zu ändern und aus den Perspektiven der anderen mit ihren Mustern zu lernen.

Was kann beim Annehmen helfen?

- Benennen: Einem Teil der Menschen hilft es, sich bewusst zu machen, dass wir Menschen auf „Gefahren suchen“ geeicht sind und die Ängste, die sie haben, beim Namen zu nennen.
- Körpergefühl aktivieren: Andere schaffen es, sich mit ihrem eigenen Körpergefühl zu verbinden, die Bewegung der Atmung im Bauch zu spüren, die Füße auf dem Boden, das Becken auf dem Stuhl. Oder die Bewegung des Körpers beim Spaziergang. Es ist oft leichter ein unangenehmes Gefühl der Angst zu spüren, wenn man einen Ort des Spürens im Körper findet, wo es sich angenehm anfühlt.
- Sich gegenseitig mitteilen: Wieder andere profitieren davon, wenn sie sich in einer achtsamen Weise mitteilen und zuhören können. Das An- und Aussprechen der Ängste, ohne dass sie vom Zuhörenden bewertet werden, kann sehr heilsam sein. Und das einfache Zuhören ohne Ratschlag zu geben oder zu kommentieren, kann ein offenes, unterstützendes Miteinander kreieren. Beides ist wichtig und heilsam: Aussprechen und Zuhören.

Gefühle sind wie Wellen: Sie verändern sich und vergehen, wenn wir sie nicht füttern.

Alle Gefühle kommen und gehen und verändern sich regelmäßig. Wir können sie füttern, indem wir uns „Fakten“ anschauen und überlegen, die zu dem jeweiligen Gefühl passen. Das ist quasi die im Gehirn eingebaute Filterblase. Im Moment gibt es auf den (Social) Media Kanälen ein großes Angebot an „Fakten“, die leicht den Gefahrenmodus im Gehirn aktivieren.

Und da unser Gehirn darauf getrimmt ist, Gefahren zu erkennen, fühlen viele sich zu diesen „Fakten“ hingezogen. Daraus kann man mit kleinen Übungen aktiv aussteigen:

- Ein paar tiefe Atemzüge bei denen das Ausatmen länger als das Einatmen ist, können zum Ausstieg aus der Gedankenspirale verhelfen.
- Ein Spaziergang um den Block, andere Arten von körperlicher Bewegung, die uns fordert, ja, sogar Geschirr-Spülen, Gartenarbeit oder der Wohnungsputz können die Aufmerksamkeit umlenken.
- Ein schönes, angenehmes Lied, eine schöne Geschichte oder einfach ein Gespräch mit Freunden können uns helfen.
- Kleine, regelmäßige Körperübungen, zum Beispiel aus dem Yoga, Chi Kung oder Tai-Chi, können uns in ein angenehmes Körpergefühl und damit ins hier und jetzt zurückbringen.

In jedem Fall lohnt es sich, den Raum für die „Negativmeldungen“ einzuschränken. Wie oft und wie umfangreich muss ich über aktuelle Nachrichten informiert sein? Was hilft mir stattdessen in ein gutes inneres Gefühl zu kommen? Und insbesondere auch: Wie kann ich die angenehmen Gefühle füttern?

Freude oder Dankbarkeit kultivieren

Ein einfacher Weg, das Gehirn und unser System neu zu programmieren, kann darin bestehen, Freude oder Dankbarkeit (oder beides) zu kultivieren. Wir können mit der Familie,

Freunden oder Kollegen einmal am Tag über drei (oder mehr) Dinge sprechen, die uns Freude bereitet haben oder für die wir dankbar sind. Einfache Dinge, wie die frischen Knospen am Baum oder der Flug der Vögel, das Essen auf dem Tisch oder das Lachen des Kindes. Wenn man das regelmäßig macht, dann kann das Gehirn beginnen, während des Tages nach Momenten der Freude oder der Dankbarkeit zu suchen: Der Fokus verschiebt sich.

Welche drei Momente haben mir heute Freude bereitet?

Für welche drei Dinge bin ich dankbar?

Wie wäre es, wenn das eine tägliche Routine beim Abendessen würde? Oder vor dem Schlafengehen?

Die Reaktionen der Anderen einordnen

Wenn man anerkennt, dass wir Menschen unterschiedlich auf Gefahr reagieren (siehe oben), kann das zu einem mitfühlenderen Miteinander verhelfen. Wir können dann möglicherweise mit Neugierde und Offenheit erkunden, wie die andere Person die Welt wahrnimmt und was ihr gerade helfen kann. Offene, interessierte Fragen stellen. Auch danach, ob die andere Person gerade Angst hat oder sich Sorgen macht.

Achtsames Zuhören

Gerade in schwierigen Zeiten kann es guttun, wenn uns ein anderer Mensch eine Zeitlang einfach offen ohne Ratschläge und ohne oder nur mit minimalen Kommentaren zuhört. Achtsam, bei sich selbst und gut begründet bleibend zuhört. Das klappt nicht immer, weil es nicht dem üblichen Dialogmuster entspricht. Wenn es klappt, kann es sehr heilsam sein.

Einfach Fühlen

Emotionen bestehen aus mehreren Komponenten: Sie sind unter anderem immer mit einer Art Körpergefühl (das Verkrampfen in der Magengegend; die Hitze im Brustkorb, ...) und einer Idee oder einem Konzept (ich werde versagen; ich muss mich befreien) verbunden. Häufig dominiert das Konzept, die Idee das Körpergefühl und verhindert, dass das Körpergefühl sich verändern kann, die Welle wieder abflaut. Es lohnt sich also, einfach zu fühlen, das Körpergefühl zu spüren.

Das das einfacher gesagt als getan ist, hat dieser Vorschlag zwei Komponenten:

Bewusst im angenehmen Fühlen verweilen: Viele Menschen nehmen die unangenehmen Gefühle deutlich häufiger wahr als die angenehmen Gefühle. Gleichzeitig hat der Mensch durchschnittlich mehr angenehme als unangenehme Gefühle, so Ergebnisse der Positiven Psychologie. Nur sind die angenehmen Gefühle „still“, also weniger intensiv als die Unangenehmen. Wenn die Aufmerksamkeit mehr im „Fühlen“ weilt, nehmen wir auch die weniger intensiven angenehmen Gefühle wahr und können dort verweilen.

Die unangenehmen Gefühle fühlend untersuchen: In der fortgeschrittenen Variante können wir auch „einfach“ bei den „unangenehmen“ Gefühlen verweilen und wahrnehmen, wie diese sich verändern und die Welle des Gefühls irgendwann ausläuft. Das ist allerdings zwar einfach, aber deshalb nicht leicht. Eben eher fortgeschritten.

Abschließend eine Beobachtung aus den letzten Tagen: Wir durchliefen selber mehrere emotionale Wellen in den letzten Tagen. Wir leben noch. Wir atmen noch. Vermutlich wird

es noch ein paar weitere dieser Wellen geben, die wir in den nächsten Wochen durchlaufen werden. Wie wäre es, wenn wir ganz mutig sind und uns diese Wellen zugestehen? Sie vielleicht sogar neugierig erforschen?

Artikel von Klemens Höppner und Friedhelm Boschert.