



EIN COMPANION FÜR DEN ALLTAG

Geld Trauma

adé.

Wie DU deinem Kind einen gesunden
Umgang mit Geld schenkst.

DEIN WORKBOOK

Mit Liebe gemacht von
Sabrina Haas
Gründerin culah · culah.de

So nutzt DU dieses Workbook

Ein Begleiter für Deine Familie

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, Geld zu einem natürlichen Thema in Deiner Familie zu machen – angstfrei, klar und mit Spaß.

DEINE 3 SCHRITTE

01

Reflektieren

Erkunde deine eigene Geldgeschichte und Glaubenssätze.

Seiten 3–4

02

Einführen

Bringe das 3-Kassen-Prinzip und die Taschengeldvereinbarung zu dir nach Hause.

Seiten 5–6

03

Begleiten

Nutze Do's & Don'ts, Geldkompass und Sparziel-Tracker für den Alltag.

Seiten 7–10

Tipp

Lege dir 20 Minuten ungestörte Zeit zur Seite, bevor du Seite 3 und 4 ausfüllst.

Sei ehrlich mit dir – das ist der Stoff, aus dem Veränderung entsteht.

Reflektion · Teil 1

Der eigenen Geldgeschichte auf der Spur.

Sei ehrlich. Niemand außer dir liest das hier.

1 Was ist deine erste Gelderinnerung?

2 Welcher Satz über Geld ist mir aus meiner Kindheit besonders im Ohr geblieben?

3 Wer in meiner Familie hat über Geld geredet – und wer hat geschwiegen?

4 Wie wurde bei uns gespart, ausgegeben, geteilt?

Reflektion · Teil 2

Mein Money Mindset – alte Sätze, neue Sätze.

Welche Sätze möchte ich nicht weitergeben? Was setze ich an ihre Stelle?

Das habe ich gehört

Alte Sätze

Das gebe ich weiter

Neue Sätze



Bastelanleitung

Drei Gläser – drei Lektionen.



Ausgeben
50 %



Sparen
40 %



Spenden
10 %

So geht's

1. Drei leere Einmachgläser sammeln (oder kleine Boxen, Dosen, Tütchen).
2. Beschriftungs-Etiketten unten ausschneiden und aufkleben.
3. Mit deinem Kind dekorieren: bemalen, bekleben, mit Namen versehen.
4. Beim ersten Taschengeld gemeinsam aufteilen – Vorschlag: 50 / 40 / 10.
5. Jeden Monat einen „Kassen-Tag“ machen: Was haben wir und gegönnt? Gespart? Geteilt?

Zum Ausschneiden





TASCHENGELDVEREINBARUNG

Unsere Vereinbarung über Taschengeld.

Klare Regeln, faire Verlässlichkeit – auf beiden Seiten.

NAME:

VEREINBARUNG GÜLTIG AB:

Betrag:

Euro

Auszahlung

☐

WÖCHENTLICH

☐

MONATLICH

erste Auszahlung am:

UNSERE REGELN:

- ✓ Das Taschengeld wird pünktlich gezahlt – ohne Diskussion.
- ✓ Es ist frei verfügbar. Auch Fehler dürfen passieren.
- ✓ Es wird nicht als Strafe gekürzt.
- ✓ Aufgaben, die zur Familie gehören (z.B. Zimmer aufräumen), gibt es nicht extra bezahlt.
- ✓ Eigene Wünsche, die mehr kosten, werden besprochen und gegebenenfalls angespart.

UNSERE EIGENEN DO'S & DON'TS

Was wir zusätzlich vereinbart haben:

Unterschrift

Kind:

Eltern:

DO'S & DON'TS

So redet ihr zu Hause über Geld – und so nicht.

Klare Regeln, faire Verlässlichkeit – auf beiden Seiten.



DO

Klar benennen.

„Wir geben dafür heute kein Geld aus“ statt „Wir haben kein Geld“.

Offen erzählen.

Was kostet eigentlich euer Urlaub, das Eis, die Miete – altersgerecht.

Vorbild sein.

Eigene Sparziele zeigen. „Mama spart auch.“

Werte hervorheben.

Spenden zeigen. Großzügigkeit erlebbar machen.

Loben.

Bewusst loben, wenn das Kind aktiv überlegt, statt impulsiv zu kaufen.

Fehler zulassen.

Das Geld ist weg? Daraus lernt es mehr als aus Verboten.

Routinen schaffen.

Wöchentlicher Termin für Taschengeld, monatlicher Kassentag.



DON'T

Geld als Tabu.

„Nicht vor den Kindern“ macht aus Geld einen Angst-Stoff.

Geld als Strafe.

Taschengeld zu kürzen wegen schlechter Noten verbindet falsch.

Schamhafte Antworten.

„Das geht dich nichts an“ – das Kind merkt: Geld = unsicher.

Pauschal verurteilen.

„Reiche Menschen sind...“ – Stereotypen kleben länger als gedacht.

Heimlich kompensieren.

Sich für „Nein“ mit Süßigkeiten oder Spielzeug entschuldigen.

Alles bezahlen.

Jeder Handgriff im Haushalt wird vergütet → falsche Erwartungen.

Vergleichen.

„Andere Kinder kriegen ja auch nur...“ – führt zu Konkurrenz statt Klarheit.

FÜR KLEINE FINANZHELD:INNEN

Mein Geldkompass – ein Monat im Blick.

NAME:

MONAT

JAHR

MONATSANFANG

Mit soviel Geld startet der Monat:

Euro

EINNAHMEN

Soviel kam diesen Monat dazu:

Euro

AUSGABEN

Soviel Geld hat einen neuen Besitzer

Euro

Was ich bekommen habe

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

Was ich ausgegeben habe

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

€ _____

SO ZUFRIEDEN BIN ICH
MIT MEINEM GELD-MONAT:



Tracker

Unser Familien- sparziel.

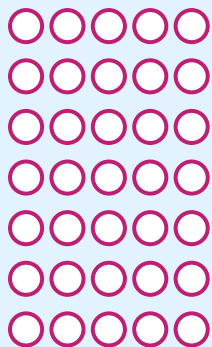
UNSER ZIEL:

BIS WANN :

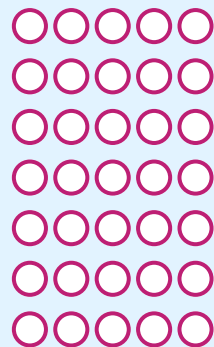
BENÖTIGTER GESAMTBETRAG:

Male an, was ihr gespart habt — für jede gesparte Münze oder jeden Schein einen Kreis ausmalen. Am Ende alles zusammenzählen.

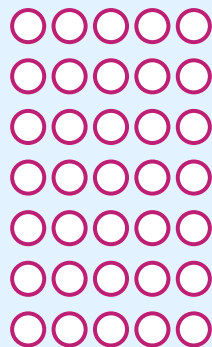
10 CENT



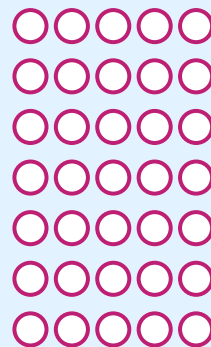
20 CENT



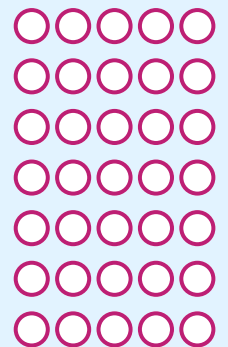
20 CENT



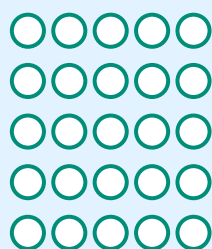
1 EURO



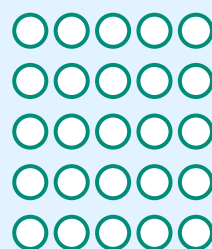
2 EURO



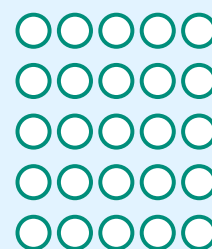
5 EURO



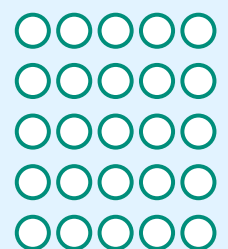
10 EURO



20 EURO



50 EURO



Profi - Tipp

Ziele die verbinden. Hängt das Blatt sichtbar am Kühlschrank auf. Bindet Großeltern und Paten als „Co-Sparer“ ein.

DIGITAL WEITERGEDACHT

Smarter mit der culah App.

Was du analog gerade angefangen hast, läuft mit der culah App nahtlos weiter – übersichtlich, sicher und gemeinsam in der ganzen Familie.

Digitale Kasse

Ausgeben, Sparen, Gutes tun
– jede Bewegung sichtbar.

Familien-Sparziele

Mit der ganzen Familie auf ein
Ziel hinarbeiten.

Sicheres Taschengeld

Eltern legen Regeln fest, das
Kind lernt frei zu entscheiden.



Laden im
 App Store

JETZT BEI
 Google Play

*Danke, dass du dich auf
diesen Weg machst.*

Sabrina