

03 | 2026

ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Mitochondrien

Bioenergie aus
deinem Inneren

*Balance &
Kraft*

Bewegung

Trainiere gezielter,
nicht härter!

Flow

Wege in den
Schaffensmodus

Mikroabenteuer

Recharge im Alltag

Zufriedenheit

Work-Life-
Integration



www.healthstyle-magazin.de



Der Code hinter deinem Kontostand

Finanzen | Wie Financial Biohacking einen echten Unterschied macht

#kontostand #upgrades #hacks
#mentalewerkzeuge #geldmindset

Andreas Enrico Brell

Jemand trackt seine HRV, misst den Schlaf mit Ring und App, duscht kalt, isst clean, atmet nach Wim Hof. Der Körper läuft auf Bestleistung. Und dann kommt der Blick aufs Konto – und da bewegt sich seit drei Jahren: nichts.

Wie kann das sein?

Weil Biohacking an der Haut aufgehört hat. Das eigentliche Betriebssystem liegt tiefer. Es sitzt zwischen den Ohren. Und solange da die alten Programme laufen, kannst du außen machen, was du willst – das Konto zeigt weiter den alten Stand.

Ich arbeite seit über zehn Jahren mit Selbstständigen, Praxisinhabern und Unternehmerinnen an genau dieser Schnittstelle. Und ich sehe denselben Satz auf jedem Kontoauszug:

Dein Gedankenstand ist dein Kontostand.

Klassisches Biohacking optimiert Schlaf, Essen, Bewegung, Entspannung, Fühlen. Financial Biohacking übersetzt dieselbe Logik ins Finanzielle – nur, dass der Hebel nicht beispielsweise im Darm liegt, sondern im Kopf. Drei Upgrades, die du ab heute nutzen kannst. Ohne App. Ohne Kurs. Und: Finanzielle Selbstoptimierung zahlt sich schneller aus, als die meisten glauben. Nicht in Jahren: in Wochen.

Upgrade 1: Dein mentales Immunsystem

Beim Essen fragst du: Was tut mir gut? Was schwächt mich? Genau diese Frage stellen die wenigsten bei ihren Gedanken. Dabei isst du 3x am Tag, aber du denkst ungefähr 60.000x. Dein mentales Immunsystem entscheidet, was reinkommt, was draußen bleibt, was du durchlässt.

HACK 1: Gedanken-Treibstoff

Morgens: Die ersten 20 Minuten nach dem Aufwachen sind die offenste Phase deines Tages. Was du da reinlässt (Nachrichten, Social Media oder eine Frage an dich selbst) färbt den Rest.

Mittags: Jammern ist ein Makronährstoff – nur einer, der dich schwächer macht. Ein Gespräch kann dich heben oder senken. Du wählst.

Abends: Scrollst du vorm Einschlafen noch durchs Banking und nimmst die rote Zahl mit in den Schlaf? Dann arbeitet dein System die halbe Nacht am falschen Problem.

HACK 2: Bedeutungshebel

Eine Nachricht ist erst einmal nur das: eine Information. Was sie mit dir macht, entscheidest du. Zwei Fragen sind ausreichend: *Was bedeutet diese Information für mich?*

Was könnte sie außerdem bedeuten, aus einer anderen Perspektive?

Dahinter steckt eine Haltung. Das Leben passiert nicht gegen mich. Ein Problem heißt Problem, weil es pro mich ist – pro, das lateinische „für“. Ich bekomme kein Problem, das ich nicht lösen kann. Sonst hätte ich es nicht.

Gerade bei finanziellen Rückschlägen ist das der Hebel. Raus aus der Opferrolle. Ändere die Bedeutung und beginne zu gestalten.

HACK 3: Let it flow

Stell dir einen Bach vor: Du stehst barfuß auf den Steinen, das Wasser kommt auf dich zu.

Drei Möglichkeiten:

Erstens: Du baust einen Damm. Biber-Modus. Kostet enorm Kraft, der Druck steigt.

Zweitens: Du öffnest alles. Mund auf, Ohren auf. Du nimmst alles persönlich, fühlst dich für alles verantwortlich. Du ertrinkst in der Flut.

Die meisten machen eins oder zwei – und brauchen dann eine Pause vom Stress, den sie sich selbst gemacht haben.

Drittens: Du wirst durchlässig. Bruce Lee: Sei wie Wasser. Lass das Leben an dir vorbei, durch dich hindurch. Reisende soll man nicht aufhalten. Lass sie reden. Lass sie gehen. Lass alles los, was nicht zu dir gehört.

Das ist keine Coolness. Das ist trainierte Durchlässigkeit.

Upgrade 2: Dein Entscheidungs-Muskel

Geld ist ebenso wie Wasser, es will fließen. Und Fließen braucht Entscheidungen. Jede aufgeschobene Entscheidung ist ein gebremster Geldfluss. Entscheiden ist kein Denkprozess. Es ist ein Muskel. Und der wird trainiert – durch Wiederholung.

HACK 4: Die 15-Sekunden-Regel von Vera F. Birkenbihl

Ärger ist eine biologische Reaktion. Kampf oder Flucht, etwa 15 Sekunden. Alles, was danach kommt (das Grübeln, das Wiederholen) ist keine Reaktion mehr. Das ist eine Entscheidung.

Du wählst, das Gefühl weiter zu füttern.

Das gilt genauso beim Blick auf den Kontoauszug. Der 15-Sekunden-Schreck ist biologisch. Die drei Stunden Grübeln danach sind (d)eine Wahl.

➔ Andreas Enrico Brell

ist führender Money Mindset Coach im deutschsprachigen Raum. Seit über 10 Jahren begleitet er Selbstständige und Unternehmer dabei, ihre unbewussten Geldmuster zu transformieren – für mehr Selbstbestimmung. Seine Methode basiert auf 30 Jahren eigener unternehmerischer Praxis und Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaft. Er ist Autor mehrerer Bücher zum Money Mindset, seine Expertise wird regelmäßig in Fachmedien zitiert. Im Podcast „SELBSTBESTIMMT KANN ICH“ teilt er wöchentlich praxiserprobte Strategien für ganzhaltigen Erfolg.



Kontakt: www.andreas-enrico-brell.com

HACK 5: Die 10-Sekunden-Regel

In meinem Umsetzungs-Coach, einem Programm, in dem ich Menschen beibringe, wie sie ins Tun kommen und dabeibleiben, ist die 10-Sekunden-Regel das Herzstück.

Die Forschung: Innerhalb von 10 bis 12 Sekunden liegt die Trefferquote intuitiver Entscheidungen bei rund 90 Prozent. Danach sackt sie auf 50 Prozent – Zufallsniveau. Das Max-Planck-Institut hat nachgewiesen: Dein Gehirn bereitet eine Entscheidung bis zu 10 Sekunden vor, bevor sie ins Bewusstsein kommt. Dein System weiß schon. Du solltest es nur nicht zerreden.

Dein erster Impuls ist meistens richtig.

Was dein Kopf danach produziert, sind Ausreden.

Die Übung: Eine Entscheidung, die du seit Tagen vor dir herschiebst. Preis anheben. Rechnung schreiben. Gespräch führen. Zähle im Kopf rückwärts – 10, 9, 8 – und bei 1 handelst du. So fort.

Aufschieben ist trainierte Schwäche. Entscheiden ist trainierte Stärke.

Upgrade 3: Dein innerer Zustand

Hier wird es biochemisch. Geld-Stress ist keine Metapher, er ist Cortisol. Und Cortisol ist in hohen Dosen Gift fürs Immunsystem, den Schlaf und dein Urteilsvermögen bei Finanzentscheidungen. Wer unter Cortisol denkt, denkt eng.

HACK 6: Erste Hilfe bei Geld-Stress: Atmen

Breathwork ist im Biohacking auf Platz 1. Der Atem ist das einzige autonome System, das du bewusst steuern kannst. Den Herzschlag nicht. Die Verdauung nicht. Den Atem schon.

Wenn die Panik hochkommt, solltest du zwei Dinge gleichzeitig tun: das Nervensystem runterfahren und den Geist so beschäftigen, dass die „Gift-Gedanken“ keinen Platz finden. Beides macht die 4x4-Atmung (Box Breathing):

Vier Sekunden einatmen. Vier halten. Vier ausatmen. Vier halten.

Dabei zählst du innerlich mit. Der Geist hat keine Kapazität mehr für „Ich schaff das nicht“. Nach drei Runden ist das System anders. Nach sechs Runden bist du wieder entscheidungsfähig.

Nebeneffekt: Du lernst, echte von unechten Gefühlen zu unterscheiden. Echte Gefühle spürst du körperlich. Die Sprache verrät es: *Als würde mir jemand die Luft wegnehmen. Die Kehle zuschnüren. In den Magen schlagen. Ins Herz stechen.* Diese Körpersignale zeigen: Das Gefühl ist echt. Dann darf es da sein.

HACK 7: Der Professor

Für Kopfmenschen ist das meiner Meinung nach die wichtigste Übung. Das Ziel: Ruhe im Kopf.

Gib deinem Verstand einen Namen: Chef. Professor. Einstein. Superhirn. Dann frage ihn: *Was beschäftigt dich gerade? Worum sorgst du dich?*

Warte auf die erste Antwort und sprich sie laut aus. Worte sind gesprochene Gedanken. Wenn du hörst, was du sagst, wird der Druck kleiner.

„Okay, Professor, dich beschäftigt, dass heute noch die Rechnung raus muss?“

Meistens merkst du in dem Moment: Das Problem ist kleiner, als es sich anfühlte. Dann der zweite Schritt: Handbewegung. Gedanken auf eine Wolke werfen, ziehen lassen. Zum Professor sagen: *Weiter.* Nächster Gedanke, aussprechen, auf die Wolke werfen, ziehen lassen. Solange, bis nichts mehr da ist.

Dann ist Ruhe ... ein Skill, den du trainieren kannst: innere Ruhe bei finanziellem Druck.

HACK 8: Die Glückskugel

Du kannst nicht nur Stress abschalten, du kannst Zustände aktiv aufbauen. Das nennt sich Priming – du lädst dein System gezielt auf, bevor dir der Tag etwas abverlangt.

Stell dir vor, du gehst barfuß drei Stufen nach unten. Vor dir eine saftig grüne Wiese. Du läufst hindurch, bis du zu einer gläsernen Kugel kommst. Du schlüpfst hinein und setzt dich.

Rundherum sind Fächer. In jedem Fach ein Glücksmoment. *Weißt du noch?* Öffne ein Fach. Nimm den Moment. Tauche ein. Sieh, was du gesehen hast. Fühle, was du gefühlt hast. Pack ihn in dein Herz.

Dann ein Moment von heute oder gestern. Lade ein neues Fach damit auf. Und dann einen Moment aus der Zukunft. Fühle das Glück, das er dir macht. Packe auch ihn ins Herz.

Mache das täglich. Zwei Minuten. Der Apotheker Émile Coué hat seinen Patienten schon vor hundert Jahren kleine Zettel mitgegeben: *Mit jedem Tag geht es mir in jeder Hinsicht immer besser und besser.* Die Glückskugel ist die bildhafte Version davon. Kostenlos. Jeden Tag.

HACK 9: Schubumkehr

Wut nicht zu leben, macht krank: Cortisol, Muskelverspannung, Immunsystem.

Unterdrückte Wut arbeitet im Untergrund weiter.

Meine Übung heißt Schubumkehr. Wir nehmen die Kraft der Wut nicht raus. Wir drehen sie um. Wut ist enorme Energie. Die Frage ist: Wie nutzt du sie?

Die Antwort kommt aus Teil vier der WOOP-Methode der Motivationspsychologin Gabriele Oettingen: *Wenn-Dann-Pläne*.

Immer wenn ich merke, dass die Wut aufsteigt (Fäuste ballen, Zähne aufeinander, Körper verkrampft), dann schaue ich nach oben, breite die Arme aus und lächle. Weil ich weiß: Dieses Problem ist in einem Jahr keins mehr. Und ich werde mit genau diesem Lächeln darauf zurückschauen.

Keine Verdrängung. Umlenkung. Die Energie bleibt. Sie fließt nur woanders hin.

Die mentale Werkzeugkiste

4 Profi-Hacks fürs Geld-Mindset

Affirmationen

Aussagen im Präsens, Identitätsebene.

Ich bin Unternehmerin. Geld fließt frei zu mir.

Wirkt, wenn du es fühlst, nicht nur sagst.

Afformationen

Die stärkere Variante: Fragen statt Aussagen.

Warum fällt es mir leicht, meine Preise zu halten?

Dein Gehirn muss eine Frage beantworten – Aussagen kann es ignorieren.

Deklarationen

Öffentliche Festlegungen. Du sagst oder schreibst jemandem, was du tun wirst. Verbindlichkeit schafft Identität.

Inkantationen

Tony Robbins' Methode: Affirmation + Emotion + Körper. Sätze, die du nicht nur sagst, sondern lebst – mit Stimme, Haltung, Bewegung. Der Körper wird zum Verstärker.

7 Tage Financial Biohacking

Dein Starter-Programm

Biohacker arbeiten in Zyklen. Eine Woche, drei tägliche Rituale – alle auf Geld ausgerichtet:

Morgens, 2 Minuten: Ein Glücksmoment mit und um Geld. Wann hast du dich zuletzt richtig gut mit deinem Geld gefühlt? Nimm den Moment in deine Glückskugel. Wer mag, ergänzt eine Affirmation: Geld fließt leicht zu mir.

Einmal am Tag, 10 Sekunden: Eine Geld-Entscheidung, die du vor dir herschiebst – triff sie. Preis anheben. Rechnung schreiben. Angebot raus. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Machen.

Abends, 2 Minuten: Dankbarkeit mit Geld-Fokus. Was hat heute finanziell gut funktioniert? Welcher Euro ist gekommen, welcher ist sinnvoll gegangen? Wer mag: Ich habe genug. Ich bin genug. Es ist immer genug da.

Bei Bedarf tagsüber: Drei Runden Box Breathing. Vier ein, vier halten, vier aus, vier halten.

Sieben Tage. Dann schaust du dich an. Dein Konto. Deinen Schlaf. Deine Entscheidungen. Deine Stimmung. Die Veränderung ist klein, aber spürbar. Und sie wächst mit jeder Woche.

Fazit

Dein Gedankenstand ist dein Kontostand. Veränderst du das eine, folgt das andere.
Let it flow.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Mehr zum 7 Tage Starter Programm – sichere dir deine Wochenliste zum Abhaken und die 9 Hacks als Download



www.healthstyle.blog

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

