

# Waarom creatieve breinen anders omgaan met geld

*Het geheim van financiële rust*



# Hoofdstuk 1

## Waarom creatieve breinen anders omgaan met geld

Veel vrouwen denken dat financiële rust ontstaat wanneer je eindelijk 'goed met geld' wordt. Wanneer je een systeem hebt. Wanneer je alles netjes bijhoudt. Wanneer je meer discipline hebt.

Maar voor veel creatieve, intelligente vrouwen werkt het zo niet. Ze zijn slim, verantwoordelijk en verdienen vaak prima. Toch voelt geld soms onrustig. Alsof er geen echt overzicht is. Alsof er ergens een losse draad zit waar je niet helemaal grip op krijgt.

Dat kan verwarrend zijn. Want als je zoveel andere dingen goed kunt organiseren – werk, gezin, projecten, ideeën – waarom voelt geld dan toch vaak anders?

### Het antwoord is verrassend simpel:

Geldsystemen zijn meestal niet gemaakt voor creatieve breinen.

Veel financiële adviezen zijn gebaseerd op een rationele, lineaire manier van denken:

*inkomsten → uitgaven → budget → sparen → investeren*

Dat werkt prima voor mensen die graag met duidelijke stappen en schema's werken. Maar creatieve breinen werken vaak anders. Ze denken in mogelijkheden. In ideeën. In verbanden. In toekomstbeelden. Ze zien kansen en plannen. Ze bewegen gemakkelijk tussen verschillende rollen: werk, gezin, dromen, projecten. Hun aandacht gaat vaak naar wat energie geeft en wat betekenisvol voelt.

Een spreadsheet voelt in zo'n wereld al snel als een systeem dat energie kost in plaats van geeft. En dan gebeurt er iets wat heel menselijk is: het onderwerp schuift naar de achtergrond. Ondanks dat je wet dat het belangrijk is, voelt het niet natuurlijk om er op die manier mee bezig te zijn.

Daar komt nog iets bij: voor veel mensen is geld vooral praktisch. Maar voor vrouwen met creatieve breinen – zeker wanneer ze verantwoordelijkheid dragen voor werk, gezin en toekomst – betekent geld ook iets anders. Het staat voor:

- veiligheid
- vrijheid
- zorg voor anderen
- comfort
- mogelijkheden voor later

Daardoor kan geld ongemerkt een emotioneel onderwerp worden.

Misschien herken je dit: je kijkt regelmatig in je bankapp om te zien hoe het gaat. Maar een saldo zegt niets over hoe je ervoor staat en dat beseft je. En een totaaloverzicht maken voelt groot of ingewikkeld. De oorzaak is vaak een combinatie van twee dingen:

- de systemen passen niet bij je manier van denken
- geld raakt aan grotere vragen over leven en toekomst

En dan is er nog een derde factor. Veel vrouwen met creatieve breinen hebben een sterke eigenschap: veerkracht. Ze hebben in hun leven al vaker ervaren dat dingen uiteindelijk wel goed komen. Als er een probleem ontstaat, lossen ze het op. Ze denken mee, vinden oplossingen, zetten stappen.

Dat is een kracht. Maar het heeft ook een bijwerking - ómdat het meestal goed komt, voelt het zelden echt urgent om een financiële structuur te bouwen voor de lange termijn.

Het kan dus gebeuren dat je:

- goed verdient
- prima rondkomt
- en toch geen gevoel van echte rust hebt rond geld.

En dat is precies waar dit werkboek over gaat. Niet over strenger worden, over discipline of over ingewikkelde systemen.

Maar over een andere vraag. Een vraag die zelden wordt gesteld, maar die alles kan veranderen:

## ***Wanneer is het eigenlijk genoeg?***

Wanneer je die vraag gaat onderzoeken, verandert de rol van geld. Het wordt geen doel meer, maar een hulpmiddel.

En vanuit daar ontstaat iets wat veel waardevoller is dan controle: **financiële rust.**

### **Verhaal 1 — Minder werken, meer leven**

*Sanne had haar leven eigenlijk goed voor elkaar.*

*Ze werkte vier dagen per week in een functie die ze leuk vond, haar partner werkte ook, en samen hadden ze een prettig inkomen. Hun kinderen zaten op de basisschool en het huishouden draaide redelijk soepel.*

*Toch voelde haar week vaak gehaast. Op maandag begon het al. Werk, school, afspraken, boodschappen, sportclubs. Alles liep door elkaar. Op vrijdag had ze vaak het gevoel dat ze vooral had gerend. Niet omdat er iets mis was met haar werk of haar leven. Maar omdat er weinig ruimte was.*

*Op een avond zat ze aan de keukentafel haar agenda door te kijken. Ze realiseerde zich dat ze al een tijdje hetzelfde dacht: Ik zou eigenlijk wat meer tijd willen hebben.*

*Maar meteen kwam er een andere gedachte achteraan: Dat kan waarschijnlijk niet. Minder werken betekent minder inkomen.*

*En toch bleef het idee terugkomen. Op een dag besloot Sanne het eens rustig uit te rekenen. Ze keek naar hun inkomsten en naar hun vaste uitgaven. Tot haar verrassing ontdekte ze dat als ze vier uur per week minder zou werken, hun inkomen inderdaad iets lager werd. Maar het verschil was kleiner dan ze altijd had gedacht. Ze hoefden hun leven niet volledig om te gooien. Alleen een paar dingen iets anders te doen. Een paar weken later sprak ze met haar werkgever. Ze ging iets minder werken. De eerste maand voelde het nog een beetje vreemd. Maar al snel merkte ze dat haar weken rustiger werden.*

*Later zei ze tegen een vriendin: "Het gekke is dat ik altijd dacht dat ik meer geld nodig had om rust te voelen. Maar blijkbaar had ik vooral meer duidelijkheid nodig."*

## Reflectie

De keuze die Sanne maakte is voor iedereen anders. Voor de één betekent financiële rust juist méér werken of een andere stap zetten. Maar haar verhaal laat iets belangrijks zien: veel mensen gaan ervan uit dat bepaalde keuzes financieel onmogelijk zijn, terwijl ze eigenlijk nooit echt hebben uitgezocht wat ze nodig hebben.

En juist daar begint het ontdekken van wat voor jou genoeg is.

## Journalvraag

Stel dat geld geen directe beperking zou zijn.

- Waar zou je in je leven meer ruimte voor willen maken?
- Wat zou je vaker willen doen in een normale week?

*Schrijf het hieronder op. Denk aan een gewone week: niet de ideale versie, maar een week die voelt als "genoeg". Wat doe je? Wat doe je niet? Wie is erbij?*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



# Hoofdstuk 2

## Wat betekent "genoeg" eigenlijk?

We leven in een wereld waarin het vaak lijkt alsof er maar één richting is: vooruit.

*Meer verdienen.*

*Meer mogelijkheden.*

*Meer zekerheid.*

*Meer spullen.*

*Meer plannen voor later.*

Er is op zichzelf niets mis met groei of ambitie. Voor veel mensen is het juist motiverend om doelen te hebben en stappen te zetten.

Maar er zit ook een risico in het idee van 'meer'. Als je nooit stilstaat bij wat voor jou genoeg is, blijft er altijd iets knagen. Er is altijd een volgende stap, een volgende verbetering, een volgende fase.

Veel mensen stellen zichzelf regelmatig vragen zoals:

- Hoe kan ik meer verdienen?
- Hoe kan ik slimmer sparen of investeren?
- Hoe kan ik financieel vooruitkomen?

Maar er is één vraag die veel minder vaak wordt gesteld. Een vraag die juist voor rust kan zorgen.

### ***Wat heb ik eigenlijk nodig om het leven te leiden dat ik wil?***

Wanneer je daarover gaat nadenken, verandert de rol van geld. Geld wordt geen doel op zichzelf meer. Het wordt een hulpmiddel om veiligheid te voelen, ruimte te hebben, keuzes te kunnen maken en dromen te realiseren.

En dat ziet er voor iedereen anders uit. Voor de één betekent genoeg: meer tijd met het gezin. Voor een ander: de vrijheid om een eigen bedrijf te beginnen. Voor iemand anders: een rustig leven zonder financiële stress. Het bijzondere is dat veel mensen ontdekken dat hun idee van "genoeg" anders is dan ze altijd dachten. Soms blijkt dat je minder nodig hebt dan je dacht. Soms juist dat je bepaalde dromen serieuzer wilt nemen dan je tot nu toe hebt gedaan.

Het onderzoeken van wat voor jou genoeg is, gaat dus niet alleen over geld. Het gaat over vragen zoals:

- Hoe wil ik mijn tijd besteden?
- Wat geeft mij energie?
- Wat wil ik later mogelijk maken?
- Wat geeft mij een gevoel van veiligheid en rust?

Pas wanneer je daar enig zicht op hebt, krijgt geld weer een duidelijke plek. Niet als iets waar je voortdurend over moet nadenken. Maar als een fundament onder het leven dat je wilt leiden.

In de verhalen lees je hoe verschillende mensen dat voor zichzelf ontdekten. Ze maakten niet altijd grote, spectaculaire veranderingen. Maar ze gingen wel anders kijken naar geld en naar wat voor hen belangrijk was. En dat geeft financiële rust.

## **Verhaal 2 – De droom van een eigen bedrijf**

*Lotte had al jaren een idee dat af en toe terugkwam: "Eigenlijk zou ik wel voor mezelf willen beginnen."*

*Ze werkte in een creatief vak en kreeg regelmatig complimenten voor haar werk. Vrienden zeiden weleens: "Waarom doe je hier eigenlijk niet meer mee?" Maar in haar hoofd zat meteen een ander verhaal. Een eigen bedrijf voelde groot. Risicovol. Onzeker. En vooral: duur.*

*Ze dacht dat ze eerst een enorme buffer nodig zou hebben. Misschien wel een jaar zonder inkomen. Dus bleef het bij een idee. Tot ze op een middag met een vriendin over geld en werk begon te praten. Die vriendin stelde een simpele vraag: "Heb je ooit uitgerekend wat je eigenlijk nodig hebt?"*

*Dat had Lotte nog nooit gedaan. Ze ging er een avond voor zitten en keek naar wat ze maandelijks nodig had om comfortabel te leven. De stap die in haar hoofd enorm groot voelde, bleek financieel eigenlijk overzichtelijker dan ze dacht. Als ze ongeveer vier tot*

zes maanden een buffer had, zou ze genoeg ruimte hebben om rustig te beginnen. Omdat ze tot nog toe weinig gespaard had, betekende dat ze de komende twee jaar maandelijks geld opzij moet zetten. Ook onderzocht ze of ze meer kon verdienen; ze vroeg om een salarisverhoging en werkte af en toe in het weekend. Voorzichtig deed ze ook al twee opdrachten als zzp'er, naast haar vaste baan.

Later zei ze: "Het verschil was niet dat ik ineens meer geld had. Het verschil was dat ik eindelijk wist wat ik nodig had."

### **Reflectie**

Veel dromen blijven vaag omdat we nooit echt onderzoeken wat ze financieel betekenen. Daardoor lijken ze vaak groter en moeilijker dan ze in werkelijkheid zijn.

Soms ontdek je dat iets minder haalbaar is dan je hoopte. Maar net zo vaak ontdek je dat het juist dichterbij ligt dan je dacht.

### **Journalvraag**

Is er een idee of droom dat je al langer met je meedraagt?

*Bijvoorbeeld:*

- ander werk
- een eigen project of bedrijf
- minder werken
- eerder stoppen met werken
- een sabbatical
- een grote reis

**Wat zou je willen doen?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|--|

**Wat denk je dat je daarvoor financieel nodig hebt?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



# Hoofdstuk 3

## De eerste stap naar financiële rust

Wanneer mensen aan geld denken, beginnen ze vaak bij cijfers.

*Wat komt er binnen?*

*Wat gaat er uit?*

*Hoeveel moet ik sparen?*

Maar wanneer je daarmee begint, voelt geld al snel technisch en ingewikkeld. Daarom hebben we in dit werkboek eerst iets anders gedaan. We zijn begonnen met vragen zoals:

- Wat wil je eigenlijk?
- Waar wil je meer ruimte voor?
- Wat geeft je energie?
- Hoe ziet jouw leven er idealiter uit?

Dat lijkt misschien minder praktisch. Maar juist daar begint financiële rust. Want geld krijgt pas betekenis wanneer het verbonden is met het leven dat je wilt leiden.

Wanneer je weet wat voor jou belangrijk is, verandert geld van een abstract onderwerp in een hulpmiddel om veiligheid en ruimte te maken, waarmee je dromen mogelijk maakt.

En vanaf dat moment kun je een volgende stap zetten. Niet door meteen ingewikkelde plannen te maken, maar door iets veel eenvoudigers te doen: ***zicht krijgen op de basis.***

Veel mensen hebben wel een gevoel bij hun geld. Ze weten ongeveer wat ze verdienen en of het goed gaat. Maar een helder overzicht – hoe eenvoudig ook – geeft iets wat nog waardevoller is: rust. Omdat je dan weet waar je staat. En dat overzicht hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Sterker nog: hoe eenvoudiger, hoe beter.

In de volgende oefening maak je een eerste, globale schets van je geld. Je hoeft niet alles precies te berekenen, maar voor de basis zijn er drie simpele vragen:

- Wat komt er binnen?
- Wat heb je nodig voor je dagelijkse leven?
- Wat blijft er over voor ruimte en dromen?

Wanneer je dat eenmaal ziet, verandert er vaak al iets. Geld voelt minder vaag. En keuzes worden helderder.

## **Oefening — Jouw eerste geldschets**

Neem even rustig de tijd voor deze oefening. Je hoeft niets perfect uit te rekenen. Een schatting is voldoende.

### **1. Wat komt er maandelijks ongeveer binnen?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## 2. Wat heb je ongeveer nodig voor je basis?

*Denk aan: wonen, boodschappen, verzekeringen, vervoer, vaste lasten.*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## 3. Wat blijft er ongeveer over voor ruimte?

*Dit is het deel dat kan gaan naar: sparen, dromen, plannen voor later, vrijheid.*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Misschien voelt dit overzicht al verrassend duidelijk. Misschien roept het ook nieuwe vragen op. Dat is precies de bedoeling. Financiële rust ontstaat niet omdat je alles in één keer perfect regelt. Het ontstaat omdat je stap voor stap meer helderheid krijgt.

### **Verhaal 3 – Creativiteit boven spullen**

*Marieke dacht lange tijd dat ze een groter huis wilde.*

*Het idee kwam steeds terug. Meer ruimte, een extra kamer waar ze kon werken en een plek waar de kinderen hun eigen hoekje hadden.*

*Toch bleef er iets knagen. Niet over het geld, maar over de vraag waarom ze het eigenlijk wilde. Op een avond zat ze aan de keukentafel met haar schetsboek. Ze had vroeger veel getekend en geschilderd, maar de laatste jaren gebeurde dat steeds minder. Niet omdat ze het niet leuk vond, maar omdat er weinig ruimte voor was.*

*Toen ze nadacht over het grotere huis, realiseerde ze zich ineens iets. Wat ze eigenlijk zocht, was geen groter huis. Wat ze zocht, was meer ruimte voor creativiteit.*

*De volgende weken ging ze daar bewuster naar kijken. Ze besloot een kleine hoek van de woonkamer opnieuw in te richten en sprak met zichzelf af dat ze één avond per week niets anders zou plannen. Na een paar weken merkte ze dat die avonden haar energie gaven.*

*Later zei ze tegen een vriendin: "Ik dacht dat ik een groter huis en meer ruimte nodig had. Maar eigenlijk had ik gewoon meer tijd nodig voor iets wat ik belangrijk vind."*

### **Reflectie**

Soms denken we dat een verandering in geld of spullen nodig is om ons leven anders te maken: een groter huis, een andere baan, een nieuwe fase.

Maar af en toe zit de verandering ergens anders. In tijd. In aandacht. In keuzes.

En wanneer je dat ontdekt, kan het verrassend eenvoudig worden.

## Journalvraag

Denk eens aan iets waar je vroeger graag tijd aan besteedde.

- Een hobby
- Iets creatiefs
- Een activiteit waar je energie van kreeg

**Bestaat dat nog in je leven? En als je eerlijk bent: wanneer heb je het voor het laatst gedaan?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Als je daar meer ruimte voor zou willen maken, wat zou daarvoor nodig zijn?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

# Hoofdstuk 4

## 10 kleine stappen naar meer financiële rust

### 1. Begin met kijken, niet met veranderen

Veel mensen denken dat ze meteen hun gedrag moeten aanpassen. Maar de eerste stap is simpel: kijken. Bekijk een maand lang je geldstromen zonder oordeel. Wat komt er binnen? Waar gaat het naartoe? Alleen al dat overzicht kan veel duidelijk maken.

### 2. Maak je geldstructuur zo eenvoudig mogelijk

Hoe ingewikkelder je systeem, hoe groter de kans dat je het niet volhoudt. Probeer het simpel te houden: één rekening voor inkomen, één voor vaste lasten, één voor sparen. Hoe minder plekken je geld heeft, hoe overzichtelijker het wordt.

### 3. Plan een kort geldmoment

Je hoeft niet voortdurend met geld bezig te zijn. Plan bijvoorbeeld één moment per maand van 20 minuten om naar je geld te kijken. Dat kan al genoeg zijn om overzicht te houden.

### 4. Maak een kleine rustbuffer

Veel onrust rond geld komt door het gevoel dat er geen ruimte is voor onverwachte dingen. Een kleine buffer kan al veel rust geven. Begin klein – bijvoorbeeld met een eerste doel van één maand vaste lasten.

### 5. Koppel geld aan iets dat voor jou belangrijk is

Geld voelt vaak abstract. Het wordt betekenisvoller wanneer je het koppelt aan iets concreets: meer vrije tijd, een reis, een opleiding, een eigen project. Dan wordt sparen geen verplichting, maar een stap richting iets wat je wilt.

### 6. Maak plannen zichtbaar

Schrijf je ideeën of dromen ergens op. Wanneer plannen zichtbaar worden, wordt het makkelijker om er ook financieel rekening mee te houden.

## 7. Automatiseer wat kan

Veel geldstress ontstaat doordat je alles zelf moet bijhouden. Automatiseer waar mogelijk: automatisch sparen, vaste lasten automatisch betalen. Zo hoef je er minder vaak over na te denken.

## 8. Laat perfectionisme los

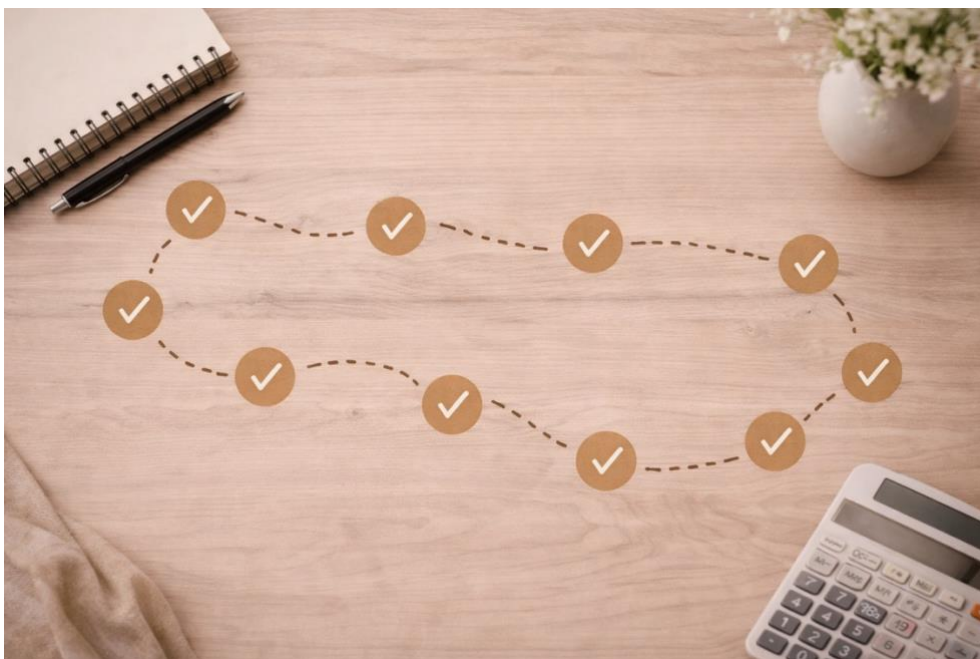
Je geld hoeft niet perfect georganiseerd te zijn. Het belangrijkste is dat je een systeem hebt dat je volhoudt. Een eenvoudig overzicht dat je gebruikt is beter dan een perfect systeem dat je na twee weken loslaat.

## 9. Praat af en toe over geld

Geld wordt vaak een stil onderwerp. Maar een gesprek met een partner, vriend(in) of collega kan verrassend verhelderend zijn. Soms ontdek je dat anderen met dezelfde vragen rondlopen.

## 10. Zie geld als een hulpmiddel

Geld is geen doel op zichzelf. Het is een hulpmiddel om het leven mogelijk te maken dat jij belangrijk vindt. Wanneer je dat onthoudt, wordt het makkelijker om keuzes te maken die echt bij je passen.



## Je bent aan het einde van dit werkboek

Je hebt nagedacht over wat voor jou genoeg is. Je hebt gekeken naar je geld - misschien voor het eerst zonder oordeel. En je hebt ontdekt wat er écht achter je financiële onrust zit.

Dat is al een grote stap.

Misschien heb je ontdekt dat de vraag niet is:

**“Hoe kan ik meer verdienen?”**

Maar eerder:

**“Wat heb ik eigenlijk nodig voor het leven dat ik wil leiden?”**

Voor sommige mensen is dit werkboek al genoeg om nieuwe stappen te zetten. Maar het kan ook dat je denkt:

*Ik zou hier eigenlijk verder mee willen.*

Omdat:

- je meer overzicht wilt
- je rust wilt rond geld
- je wilt weten wat voor jou genoeg is
- je je geld wilt laten aansluiten bij je leven

Daarom heb ik **Financieel Fundament voor Creatieve Breinen** ontwikkeld. Daar help ik vrouwen met creatieve breinen stap voor stap om:

- overzicht te krijgen over hun geld
- rust te voelen in plaats van onduidelijkheid
- keuzes te maken die passen bij hun leven
- een financieel fundament te bouwen voor later

Je kunt beginnen met een **4-weekse reset** waarin je helderheid krijgt over je geld.

Of kiezen voor het **3-maanden traject**, waarin we samen een stevig fundament bouwen.

Meer informatie vind je hier:

[www.financieelfundamentvoorcreatievebreinen.nl](http://www.financieelfundamentvoorcreatievebreinen.nl)

Misschien is dit precies het moment om de volgende stap te zetten.