

PRACTICAL TOOLS FOR PEACE OF MIND

GROW-U ARBEIDSBOK FOR FINANSIELL ANGST 2026



DITT NAVN

INTRODUKSJON

Denne arbeidsboken er laget for å hjelpe deg med å forstå og håndtere finansiell angst gjennom enkle øvelser og refleksjonsspørsmål. Enten du jobber med materialet på egen hånd eller sammen med en terapeut eller økonomisk veileder, kan verktøyene her støtte deg i å utvikle et sunnere og mer bevisst forhold til penger.

Husk: Økonomisk trygghet er en prosess, ikke et endepunkt. Små steg kan føre til varige og meningsfulle endringer.

DEL 1: FORSTÅ DIN FINANSIELLE ANGST

Øvelse 1: Å gjenkjenne symptomer på finansiell angst

Kryss av for symptomene du har opplevd den siste måneden:

- ☐ Unngår å se på bankkontoer eller regninger
- ☐ Føler fysisk spenning når du tenker på penger (hjerterbank, stram brystkasse, osv.)
- ☐ Har problemer med å sove på grunn av bekymringer knyttet til økonomi
- ☐ Krangler med nære relasjoner om økonomiske spørsmål
- ☐ Føler skam eller flauhet over egen økonomisk situasjon
- ☐ Handler for å dempe stress, og føler deretter anger
- ☐ Er så sparsom at det går utover gleden ved enkle ting
- ☐ Har vansker med å ta selv små økonomiske beslutninger
- ☐ Bekymrer deg konstant for fremtidig økonomisk trygghet
- ☐ Sjekker bankkontoer eller økonomi tvangspreget ofte

Refleksjon:

Hvilke av disse symptomene påvirker hverdagen din mest?
På hvilke måter merker du dette i dagliglivet ditt?



Øvelse 2: Å identifisere din pengehistorie

Våre holdninger og følelser rundt penger formes ofte av erfaringer fra barndommen. Fullfør setningene nedenfor så ærlig som mulig:

1. I min familie ble penger sett på som _____
2. Da jeg vokste opp, lærte jeg at mennesker med penger er _____
3. Den viktigste lærepenge foreldrene/omsorgspersonene mine ga meg var _____
4. Min største økonomiske frykt er _____
5. Når jeg tenker på min økonomiske fremtid, føler jeg _____

Refleksjon:

Hvordan påvirker disse tankene og overbevisningene måten du forholder deg til penger på i dag – både i handlingene dine og følelsene dine?

Øvelse 3: Utløser for finansiell angst

Tenk gjennom konkrete situasjoner, tanker eller hendelser som utløser finansiell angst hos deg. Skriv ned så mange som du kommer på:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



For hver utløsende situasjon: Gi angsten en score fra 1–10 (der 1 = svært lav og 10 = svært høy), og beskriv hvordan du vanligvis reagerer:

Trigger	Angstfølelse (1–10)	Hvordan jeg vanligvis reagerer

DEL 2: PRAKTISKE VERKTØY FOR ØKONOMISK TRYGGHET

Øvelse 4: Økonomisk virkelighetssjekk

Noen ganger oppstår finansiell angst fordi vi mangler oversikt over vår faktiske økonomiske situasjon. Denne øvelsen handler om å skape klarhet – ikke om å dømme.

Månedlig inntekt

- Netto lønn (etter skatt): _____ kr
- Tilleggsinntekt (for eksempel frilans, støtte, bonus): _____ kr
- Total månedlig inntekt: _____ kr

Månedlige nødvendige utgifter

- Bolig (husleie/lån): _____ kr
- Strøm, vann og andre faste regninger: _____ kr
- Mat og dagligvarer: _____ kr
- Transport: _____ kr



- Forsikringer: _____ kr
- Minimumsbetaling på gjeld: _____ kr
- Totale nødvendige utgifter: _____ kr

Valgfrie utgifter

- Restaurant, café og takeaway: _____ kr
- Underholdning (kino, konserter, strømmetjenester m.m.): _____ kr
- Shopping (klær, interiør, småkjøp): _____ kr
- Abonnementer: _____ kr
- Annet: _____ kr
- Totale valgfrie utgifter: _____ kr

Månedlig oppsummering

- Inntekt minus alle utgifter: _____ kr

Nåværende oppsparing

- Buffer / nødfond: _____ kr
- Pensjonssparing: _____ kr
- Annen sparing: _____ kr
- Total oppsparing: _____ kr

Nåværende gjeld: List opp hver gjeldspost, totalt beløp, rente og minimumsbetaling:

Type gjeld/kreditor	Totalbeløp	Rente %	Minstebeløp



Øvelse 5: Å lage et verdibasert budsjett

Et budsjett som er forankret i verdiene dine, er ofte lettere å følge enn et som kun handler om begrensninger og kutt. Denne øvelsen hjelper deg med å utforske hva som faktisk er viktig for deg – og hvordan økonomien din kan støtte det.

Steg 1: Skriv ned dine fem viktigste personlige verdier (for eksempel familie, helse, læring, trygghet, frihet, fellesskap):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Steg 2: For hver verdi, skriv én konkret måte du kan la pengebruken din støtte denne verdien:

Verdier	Hvordan mitt forbruk gjenspeiler mine verdier	Estimert månedlig kostnad



Steg 3: Lag et forenklet budsjett med 50/30/20-regelen som utgangspunkt
Bruk fordelingen nedenfor som en veiledende ramme – ikke som en fasit:

- 50 % til nødvendige utgifter (bolig, mat, transport, strøm m.m.)
- 30 % til valgfrie utgifter (ting som gir deg verdi og er i tråd med det som er viktig for deg)
- 20 % til sparing og nedbetaling av gjeld

Øvelse 6: Enkel plan for reduksjon av gjeld

Hvis gjeld bidrar til angst eller uro, kan denne øvelsen hjelpe deg med å lage en oversiktlig og håndterbar plan.

Steg 1: List opp gjelden din fra minste til største saldo:

Gjeld	Totalbeløp	Månedlig avdrag

Steg 2: Fokuser på den minste gjelden først.

Hvor mye ekstra kan du sette av til denne gjelden hver måned? _____ kr

Steg 3: Anslå hvor lang tid det vil ta å nedbetale den minste gjelden:

_____ måneder

Steg 4: Hvordan vil du markere eller feire denne milepælen når du når den?
(for eksempel noe lite, men meningsfullt – uten økonomisk press)



DEL 3: PSYKOLOGISKE STRATEGIER FOR ØKONOMISK RO

Øvelse 7: Å utfordre angstpregede tanker om penger

Når bekymringsfulle eller angstfylte tanker om økonomi dukker opp, kan du bruke dette tankeskjemaet for å skape avstand, klarhet og mer balanse:

Bekymringstanke	Bevis som støtter tanken	Bevis som taler imot	Alternativ tanke

Øvelse 8: Øvelse i økonomisk selvmedfølelse

Økonomiske utfordringer og feil er en del av det å være menneske. Fullfør setningene nedenfor med vennlighet og ærlighet:

1. Jeg opplever økonomisk stress akkurat nå. Dette er en normal del av livet som mange mennesker møter.
2. Jeg anerkjenner at jeg gjør så godt jeg kan med de ressursene og den kunnskapen jeg har tilgjengelig.
3. Jeg velger å møte meg selv med den samme omsorgen og forståelsen som jeg ville gitt en god venn i en lignende situasjon.
4. Ett lite steg jeg kan ta i dag for å ta vare på min økonomiske trygghet er:



Øvelse 9: Mindfulness ved finansiell angst

Denne korte øvelsen (ca. 5 minutter) kan brukes når økonomisk angst kjennes overveldende:

1. Finn en behagelig stilling, og ta tre rolige, dype pust.
2. Legg merke til eventuelle kroppslige tegn på angst – uten å dømme eller forsøke å endre dem.
3. Legg én hånd på hjertet og si stille til deg selv: «Dette er et øyeblikk med stress knyttet til penger.»
4. Minn deg selv på: «Min verdi som menneske bestemmes ikke av min økonomiske situasjon.»
5. Spør deg selv: «Hvilket lite steg kan hjelpe meg å føle mer kontroll akkurat nå?»
6. Avslutt med tre nye, rolige pust før du vender tilbake til dagen din.

Øvelseslogg: Bruk plassen nedenfor til å notere når du gjennomførte øvelsen, og hvordan den påvirket deg:

Dato	Angstnivå før (1–10)	Angstnivå etter (1–10)	Notat



DEL 4: BYGG DIN PLAN FOR ØKONOMISK TRYGGHET

Øvelse 10: Kortsiktige økonomiske mål (neste 3–6 måneder)

Mål	Konkret handling	Tids-ramme	Mulige hindringer	Slik vil jeg håndtere dem

Øvelse 11: Mellomlangsiktige økonomiske mål (neste 1–2 år)

Mål	Konkret handling	Tids-ramme	Ressurser jeg trenger	Hvordan jeg vil følge med på fremdrift

Øvelse 12: Langsiktig økonomisk visjon (3 år og fremover)

1. Hvordan ser økonomisk velvære ut for deg på lang sikt?



2. Hvilke små eller konkrete steg kan du ta allerede nå for å bevege deg i retning av denne visjonen?

3. Hvilken støtte eller hvilke ressurser vil være til hjelp for å nå denne visjonen?

Øvelse 13: Mitt støttesystem for økonomisk trygghet

List opp personer, tjenester eller ressurser du kan henvende deg til for ulike former for økonomisk støtte:

Type støtte	Person / ressurs	Hvordan de kan hjelpe
Noen å snakke med når økonomisk uro dukker opp		
Praktiske økonomiske råd og veiledning		
Støtte som hjelper meg å holde fokus på målene mine		
Faglig veiledning dersom jeg trenger det		

Øvelse 14: Ukentlig rutine for økonomisk innsjekk

Lag en kort og lite overveldende ukentlig innsjekk av økonomien din – med fokus på oversikt, ikke perfeksjon.

Beste dag/tid for min ukentlige økonomi-innsjekk: _____



Min innsjekk-rutine vil inkludere:

- ☐ Gå gjennom nylige transaksjoner
- ☐ Oppdatere budsjettet
- ☐ Planlegge kommende utgifter
- ☐ Feire økonomiske «seire» (uansett hvor små)
- ☐ Justere planer ved behov

Jeg vil gjøre denne opplevelsen mer behagelig ved å: _____

DEL 5: FØLG MED PÅ UTVIKLINGEN DIN

Skala for finansiell angst

Vurder nivået av finansiell angst etter hvert som du jobber deg gjennom denne arbeidsboken. Bruk skalaen nedenfor for å legge merke til endringer over tid – uten å dømme deg selv.

Dato	Overordnet nivå av finansiell angst (1–10)	Notater om utvikling



Oversikt over økonomisk trygghet

Følg med på utviklingen din innen disse sentrale områdene av økonomisk velvære:

Dato	Overordnet nivå av finansiell angst (1–10)	Notater om utvikling

Springoversikt for økonomisk trygghet

Følg med på utviklingen din innen disse sentrale indikatorene for økonomisk velvære:

Indikator	Startpunkt	Mål	Nåværende status
Buffer / nødfond			
Gjeldsnivå			
Spareandel (% av inntekt)			
Evne til å snakke om penger			
Trygghet i økonomiske beslutninger			



DEL 6: TILLEGGSRESSURSER

Anbefalte bøker

1. Financial Therapy: Theory, Research, and Practice – Bradley Klontz
2. Mind Over Money: Overcoming the Money Disorders That Threaten Our Financial Health – Brad Klontz og Ted Klontz
3. Worry Less, Live More: The Mindful Way Through Anxiety Workbook – Susan M. Orsillo og Elizabeth Roemer
4. Your Money or Your Life – Vicki Robin og Joe Domínguez

Nyttige apper og nettsteder

1. Mint eller YNAB (You Need A Budget) – for budsjettering og økonomisk oversikt
2. Credit Karma – for gratis kreditt- og gjeldsovervåkning
3. Calm eller Headspace – for mindfulness og stressmestring
4. Consumer Financial Protection Bureau – offentlig informasjon og veiledning om forbrukerøkonomi

Når bør du vurdere å søke ekstra hjelp?

Det kan være nyttig å samarbeide med en fagperson dersom:

1. Finansiell angst i stor grad påvirker hverdagen din
2. Konflikter om penger belaster viktige relasjoner
3. Unngåelse av økonomi har ført til alvorlige konsekvenser
4. Du opplever depresjon eller sterk angst i tillegg til økonomisk stress
5. Å be om hjelp er ikke et tegn på svakhet – det er et tegn på egenomsorg.

Typer fagpersoner som kan hjelpe

1. Terapeuter med kompetanse innen angst, stress eller finansiell terapi
2. Sertifiserte finansielle rådgivere
3. Gjeldsrådgivere
4. Økonomiske coacher som jobber med vaner, struktur og mestring



Husk: Å søke hjelp er et tegn på styrke – ikke svakhet.

Avsluttende tanker

Finansiell angst er vanlig og fullt forståelig – men den trenger ikke styre livet ditt. Ved å kombinere praktiske økonomiske verktøy med strategier for emosjonell balanse, kan du utvikle et sunnere forhold til penger som støtter din totale livskvalitet.

Fremgang kan ta tid, og tilbakeslag er en naturlig del av prosessen. Vær tålmodig med deg selv, og anerkjenn hvert steg fremover – uansett hvor lite det måtte føles.

Du fortjener økonomisk ro. Med øvelse, støtte og selvmedfølelse er det mulig å komme dit.

Ta neste steg mot å mestre angst

Vi i Grow-U er opptatt av å heve kvaliteten på behandling og egenmestring av angst og tvangslidelse (OCD). Vi gjør dette ved å tilby evidensbaserte verktøy som bidrar til reell og varig endring – både for enkeltpersoner og fagpersoner.

Hvis denne arbeidsboken har hjulpet deg å forstå den emosjonelle siden av finansiell angst, kan du forestille deg hva som er mulig når du går enda dypere. Vårt arbeid er forankret i kognitiv atferdsterapi (CBT) og finansiell coaching og mental trening, og gir deg ferdigheter og trygghet til å håndtere finansiell angst mer effektivt – eller til å støtte andre i samme prosess.

Klar for å bygge motstandskraft, gjenvinne selvtillit og skape et liv med mindre angst?

.











