**Machen Ihnen Ihre Finanzen zu schaffen?**

Diese Finanzstrategien helfen weiter

Finanzielle Sicherheit ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Finanzielle Sicherheit ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. In der richtigen Menge kann Stress auch positiv wirken. „Guter“ Stress schützt u. a. vor Krankheit, fördert die Widerstandsfähigkeit und schärft den Überlebensinstinkt bei Gefahr. Dauerstress hingegen ist schlecht für die Gesundheit.

„Schlechter“ Stress verursacht Beschwerden, wie etwa Kopfschmerzen, Verspannungen, Brustschmerzen, Verdauungsprobleme oder Erschöpfung. Psychische Effekte sind z. B. Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit oder Wut. Finanzielle Probleme können zu chronischem Stress führen und dies wiederum zu ernsten gesundheitlichen Problemen, wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Adipositas, Diabetes, Depressionen und Angst.

Unabhängig von der persönlichen Situation kann es hilfreich sein, mit einer Vertrauensperson aus Familie, Freundeskreis, Gesundheitssystem oder mit Ihrer Finanzberaterin oder Ihrem Finanzberater zu sprechen. Sie können auch etwas gegen die finanzielle Belastung tun und sich um mehr finanzielle Sicherheit und Solidität kümmern. Die genaue persönliche Situation ist bei uns allen unterschiedlich. Mit diesen Strategien können Sie Ihre Finanzen wieder unter Kontrolle bringen.

**Gesamtbelastung reduzieren.**

Das haben Sie bestimmt schon einmal gehört, es ist aber wahr: Wenn wir unser Leben in den Griff bekommen wollen, müssen wir uns auch um uns selbst kümmern. Gegen Stress hilft beispielsweise regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, genug Schlaf und sich Zeit für Entspannung, persönliche Beziehungen und Aktivitäten im Freien zu nehmen, sowie sich in Dankbarkeit zu üben. Nichts davon muss zusätzlich Geld oder überhaupt etwas kosten. Ein einfacher Spaziergang zählt. Oder statt Fastfood gesund essen, still im Park sitzen, lesen usw. Es kommt darauf an, aktiv etwas für Körper und Geist zu tun.

**Das eigene Verhältnis zu Geld ergründen.**

Vielerorts auf der Welt ist es Tabu, über Geld oder darüber zu sprechen, wie gut oder schlecht man finanziell gestellt ist. Auf individueller Ebene sind die Gefühle rund ums Geld sehr unterschiedlich und schwanken zwischen Schuld oder Scham, weil man zu wenig oder zu viel davon hat, Erschöpfung, weil man dem Geld hinterherlaufen bzw. es ständig verwalten muss oder Freude, weil man ein finanzielles Ziel erreicht hat.

Die eigenen Gefühle und Meinungen zu verstehen, hilft dabei, die Beziehung zum Geld bewusster wahrzunehmen und das eigene Verhalten besser zu kontrollieren. Hintergrund oder aktuelle Situation sind aber nicht ausschlaggebend für die emotionale Beziehung zum Geld. Um das eigene Verhalten in Bezug auf Prioritäten, Verpflichtungen und Grundbedürfnisse realistischer zu betrachten, müssen wir unsere Einstellung zu Geld kennen.

Machen Sie dafür eine Aufstellung Ihrer Einnahmen und Ausgaben. Dies hilft, die Dinge ins Verhältnis zu setzen. Stellt sich heraus, dass Sie generell sparsam sind, aber hier und da über die Stränge schlagen, dann fragen Sie sich, woran dies liegt und wann es passiert. Schämen Sie sich etwa zuzugeben, dass Sie nicht essen gehen können, wenn eine Freundin oder ein Freund zu Besuch kommt? Gönnen Sie Ihren Kindern etwas, das Sie sich nicht leisten können, ein Spielzeug oder eine Aktivität, um sie nicht zu enttäuschen? Oder ist es etwas Anderes?

**Nachrechnen.**

Notieren Sie alle Einkommensquellen und Verbindlichkeiten, einschließlich Fixkosten wie wiederkehrende Rechnungen und Tilgungen. Schreiben Sie auch Ihre Ausgaben auf. Anhand dieser Aufzeichnungen können Sie nachvollziehen, wo das Geld hinfließt. Sie sollten also buchführen, wenn Sie es nicht schon tun. Bald werden Sie merken, dass manche Ausgaben unnötig sind.

Rechnen Sie aus, wie viel Sie zum Überleben brauchen, z. B. für Grundnahrungsmittel, die Wohnung, saisongerechte Kleidung und, je nachdem wo Sie wohnen, auch für Versicherung und Medikamente etc. Sehen Sie sich genau an, was Sie brauchen und was Sie ausgeben. Identifizieren Sie Problembereiche und entscheiden Sie, Ausgaben zu kürzen oder zu streichen. Selbst kleine Änderungen können viel bewirken.

Denken Sie auch darüber nach, an Wesentlichem zu sparen bzw. mehr zu verdienen. Haben Sie mehr als eine Kreditkarte? Konsolidieren Sie Ihre Schulden beim Anbieter mit dem kleinsten Zinssatz und vernichten Sie die anderen. Sind Sie mit Ihrem aktuellen Job unzufrieden? Streben Sie eine Beförderung an oder suchen Sie sich eine besser bezahlte Anstellung. Überlegen Sie auch, ob Sie verkäufliche Wertgegenstände besitzen, die Sie weder brauchen noch ersetzen müssen, wie z. B. das Fahrrad, für das Ihr Kind mittlerweile zu groß ist.

**Für schwierige Entscheidungen bereit sein.**

Das klingt vielleicht einfacher, als es ist – aber Entscheidungen zu treffen, um allgemein innerhalb seiner finanziellen Möglichkeiten zu bleiben, führt zu finanzieller Sicherheit. Diese Entscheidungen fallen vielen Menschen schwer.

Es gibt allerlei Möglichkeiten, bei Ausgaben und Fixkosten zu sparen, je nachdem, welche Entscheidungen Sie bereits treffen. Dinge, die das Leben angenehmer machen, aber eher nicht zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen, sind ein guter Ansatzpunkt. Gemeint sind hier, je nach Wohnort und verfügbaren Ressourcen, z. B. Kauf oder Miete einer kleineren Wohnung, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, zu Fuß gehen, statt ein Auto zu besitzen oder zu leasen, den Kaffee morgens nicht auswärts sondern Hause trinken, das Smartphone behalten, solange es funktioniert und aktualisiert wird usw.

Auch wenn Sie eine Familie haben, ist kein Problem, zu erklären, dass gespart werden muss. Für Ihre Kinder kann dieser Moment lehrreich sein, denn sie werden besser verstehen, wie Geld funktioniert und wie man sich realistische finanzielle Erwartungen setzt.

**Sich auf Unerwartetes vorbereiten.**

Je nach Wohnort sollten Sie sich überlegen, ob Sie genug für Grundbedürfnisse auf der Seite haben, falls Ihre Partnerin oder Ihr Partner oder Sie selbst arbeitslos oder krank werden. Finanzberaterinnen und -berater empfehlen, mindestens so viel gespart zu haben, dass das Geld drei Monate reicht, falls etwas Unvorhergesehenes passiert.

Wenn Ihr Kontostand hoch genug ist, sollten Sie etwas beiseitelegen, um sich auch vor potenziellen Ereignissen zu schützen. Wenn nicht, sollten Sie auf dieses Ziel hinarbeiten.

**Durchatmen und aufmuntern.**

Auch wenn Ihre Ausgaben nicht Ihren Einnahmen entsprechen, sollten Sie erst einmal durchatmen. Sich selbst (bzw. Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner) Vorwürfe zu machen, ist keine Hilfe. Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Aber Sie können Maßnahmen ergreifen, um die eigenen Finanzen in Zukunft besser im Griff zu haben. Erstellen Sie dafür einen Finanzplan und setzen Sie ihn um. Legen Sie außerdem erreichbare finanzielle Ziele fest. Man kann Schulden nicht über Nacht tilgen oder die „Kriegskasse“ auf einmal füllen, aber mit der Zeit gelingt es oftmals, finanziell auf sichereren Beinen zu stehen.

**Auf mentales Wohlbefinden achten.**

Finanzielle Belastungen und mentales Wohlbefinden hängen stark zusammen. Psychische Krankheiten beeinflussen unser Denken, Fühlen und Verhalten. Menschen mit psychischen Problemen fällt es oft schwerer, eine Arbeitsstelle zu finden oder zu behalten, mehr zu verdienen oder ihr Geld klug zu verwalten. Darum geraten Sie auch eher in finanzielle Schwierigkeiten.

Gleichzeitig ist man in finanziellen Schwierigkeiten anfälliger für psychische Erkrankungen.

Psychische Krankheiten sind behandelbar. Sie sind außerdem weiter verbreitet, als man denkt. Ungefähr jeder Achte leidet an einer psychischen Störung.1 Sie haben das Gefühl, von psychischen Problemen oder einer Krankheit betroffen zu sein? Wenden Sie sich an Ihren Gesundheitsdienstleister, eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Umgebung oder eine andere qualifizierte Stelle, die Sie unterstützen kann.

**Quellen.**

World Health Organization: *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

American Psychological Association: *Speaking of Psychology:* *The stress of money*. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

HelpGuide: *Coping with Financial Stress*. <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

Mayo Clinic: *Healthy Lifestyle Stress management*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

Mind.org: *The link between money and mental health.* <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

Money and Mental Health Policy Institute: *The Facts:* *What you need to know*. [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

NAMI: *Mental health conditions*. <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

PLOS One: *Financial stress and depression in adults:* *A systematic review*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

Reserve Bank of Australia: *New measures of financial stress from non-traditional data*. <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023

World Bank Group: *The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing*. <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Letzter Zugriff am 1. Februar 2023