

# Vorgehen bei finanziellem Stress während der COVID-19-Krise



Die Covid-19-Krise hat die Wirtschaft weltweit schwer getroffen. In vielen Ländern herrscht hohe Arbeitslosigkeit und kleinere Unternehmen leiden besonders unter der Krise. Diese Situation hat bei vielen Menschen finanziellen Stress ausgelöst und führt häufig zu Angstzuständen und Geldsorgen. Dies kann auch schwerwiegendere Probleme, wie Depression, Schlaflosigkeit, Drogenabhängigkeit und ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen, zur Folge haben. Viele Menschen beginnen, ihre Finanzen allmählich wieder aufzubauen. Dabei ist es wichtig, dass sie verstehen, wie sie ihren finanziellen Stress bewältigen können.

## Praktizieren Sie Achtsamkeit in Bezug darauf, wie Sie Ihre Finanzen verwalten werden

Um den Stress beim Wiederaufbau der Finanzen möglichst gering zu halten, sollten Sie die erforderlichen Schritte planen und sich daran halten:

- **Besprechen Sie die Lage:** Der erste Schritt ist die Anerkennung des Problems und dessen offene Besprechung mit dem/der Partner/in, der Familie oder Freunden. Dabei sollte nicht nur die Finanzlage, sondern auch der dadurch verursachte Stress und dessen Auswirkungen auf Sie besprochen werden. Erörtern Sie beispielsweise, dass Sie öfter jähzornig werden oder an Schlaflosigkeit leiden. Es ist wichtig, dass die Ihnen nahestehenden Personen wissen, was Sie fühlen.
- **Nehmen Sie sich Zeit für die Lösungsfindung:** Sie können die konstante Beunruhigung und Sorge vermeiden, indem Sie sich hinsetzen und an der Planung des Wiederaufbaus Ihrer Finanzen arbeiten.
- **Bewerten Sie Ihre aktuelle Finanzlage:** Wenn Sie sich hinsetzen, um an Ihren Finanzen zu arbeiten, beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme, indem Sie alle Vermögenswerte, Schulden, Einkommen und Ausgaben erfassen. Anhand der dadurch erhaltenen „Vogelperspektive“ ist es leichter, das Gesamtbild zu verstehen und einen Plan zu machen.
- **Erstellen Sie einen Plan:** Beginnen Sie, indem Sie kleine, kurzfristig erreichbare finanzielle Ziele setzen und überlegen Sie, wie Sie diese Ziele erreichen können. Dazu müssen Sie eventuell ein Budget erstellen, eine monatliche Bestandsaufnahme Ihrer Finanzen durchführen und/oder die Auslöser für Ihre Ausgaben identifizieren und kontrollieren. Während Sie die gesetzten Ziele erreichen, sollten Sie beginnen, an größere Ziele zu denken.
- **Halten Sie sich an den Plan:** Nehmen Sie jeden Tag kleine Schritte in Richtung Ihrer Ziele und halten Sie sich an Ihren Plan, egal wie schwer das erscheinen mag.
- **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt:** Verfolgen Sie Ihren Fortschritt beim Erreichen der gesetzten Ziele und feiern Sie Ihre Erfolge, ob groß oder klein.

## Achten Sie in der Zwischenzeit auch darauf, Ihren Stress insgesamt unter Kontrolle zu halten

- **Räumen Sie Zeit für Ihre Selbstfürsorge ein:** Nehmen Sie sich Zeit zum Besinnen, Sammeln Ihrer Kräfte und Entspannen, z. B. durch Meditieren, tägliche Spaziergänge oder Lesen eines Buchs vor dem Schlafengehen.
- **Sorgen Sie für ausreichende Bewegung:** Körperliche Aktivität hilft beim Abbau von Frust, fördert die Glücklichkeit und hält Depression und Angst unter Kontrolle. Online-Workouts, Spaziergänge, Laufen, Yoga und Krafttraining halten Sie aktiv und stärken Körper und Geist.
- **Praktizieren Sie Dankbarkeit:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um an die Dinge in Ihrem Leben zu denken, für die Sie dankbar sind. Das lenkt Ihre Gedanken von den Sorgen an, verbessert Ihre Stimmung und reduziert den Stress.
- **Suchen Sie emotionale Unterstützung:** Wenn Sie mit Stress zu kämpfen haben, suchen Sie emotionale Unterstützung. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Freunden oder auch einem Spezialisten, der Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Gefühle helfen kann.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 203784-072020