

WORK BOOK Das Workout für meine Finanzen

**MEIN GELD,
MEIN GEHIRN
UND ICH**

Der Shoppingtracker

KLISCHEE ADE

Warum Geld
Frauensache ist

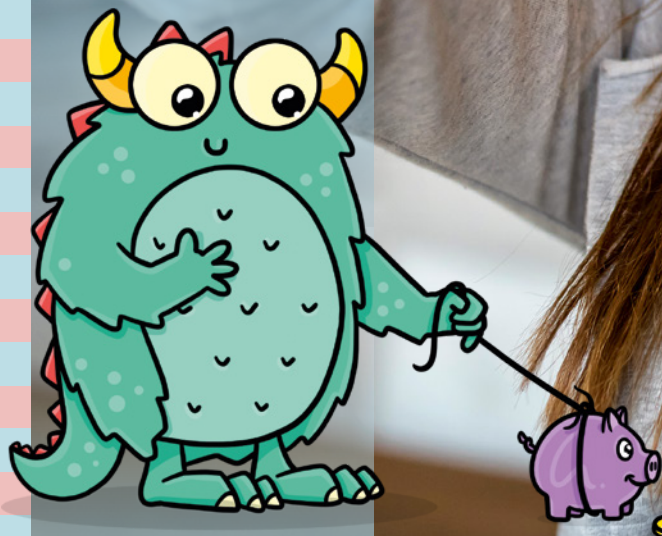
**DIE WORK-LIFE-
MONEY-BALANCE**

Mein Finanzplan entsteht

**GIRLS JUST
WANNA HAVE
FONDS**

Jetzt wird angelegt

Frauen + Geld



REINHÖREN:
Dein Podcast für
Money, Mind & More
Jetzt überall, wo es
Podcasts gibt!



Schutzgebühr: 9,80 Euro

Sparda-Bank
Sparda-Bank Hessen eG

Geld allein
macht nicht
glücklich –
es muss mir
auch gehören.



INHALT:

1. Nachdenken



- 8 9 **Mein Geld, mein Gehirn und ich**
- 10 11 **Money Mindset: 15 Fragen der Einstellung**
- 12 13 **Kontokillersätze**
- 14 15 **Inspiration für neue Gewohnheiten**

2. Nachrechnen



- 18 19 **Klischee ade – warum Geld Frauensache ist**
- 20 Single-Power
- 21 Doppelt gut
- 22 Baby an Bord
- 23 Back on Track
- 24 Getrennt
- 25 Patchwork
- 26 27 **Interview** mit Prof. Dr. Christine Laudenbach
- 28 **3 Tipps für Schnelle**

3. Aufräumen



- 30 31 **Die Work-Life-Money-Balance**
- 32 33 **Sparziele: Dein Brief an dich**
- 34 35 **Mein Haushaltsbuch**
- 36 43 **Wochenplaner**

- 44 45 **Monatsplaner**
- 46 Notgroschen
- 47 Schulden loswerden
- 48 49 **Spar-Challenge: 100 Euro in 4 Wochen**
- 50 51 **Einnahmen erhöhen**
- 52 **Vorsorge** checken
- 53 Der Rentenrechner
- 54 55 **Budgetplanung: Auf jeden Topf passt ein ... Bedarf**
- 56 57 **5 Tipps fürs Sparen**



4. Anlegen

- 58 59 **Girls just wanna have Fonds**
- 60 61 **Börsen-Guide**
- 62 63 **Wat is en Fonds?**
- 64 65 **Richtig verteilen: Nicht alle Eier in einen Korb**
- 66 67 **Genau mein Thema: Die richtigen Anlagen für dich**
- 68 69 **Her mit dem Depot**
- 70 71 **2 Portfolio-Beispiele**
- 72 **Chancen und Risiken von VermögenPlus**
- 73 **Was kostet das Ganze?**
- 74 75 **It's all in the Mix: Und los geht's!**
- 76 77 **Interview** mit Bloggerin Laura Dajana
- 78 **Podcast**
- 79 **Impressum**



Editorial

Du kannst jetzt schon stolz sein!

Hast du dich auch schon manchmal gefragt, wie andere es schaffen, so gut mit ihrem Geld auszukommen, und sie scheinbar nicht einmal darüber nachdenken? Wolltest du auch schon mal so sein wie die selbstbewussten Frauen auf Instagram oder in Reportagen, die vermeintlich dauernd in hochwertige Dinge investieren und wissen, dass ihr Kontostand dadurch keinen neuen Tiefstwert erreicht? Beim Schmökern in unserem Workbook machst du vielleicht schon bald eine überraschende Entdeckung: Dass du nämlich von diesen Frauen gar nicht weit entfernt bist.

Du hast ganz recht gelesen: Die souveräne Frau, die du in finanzieller Hinsicht gerne wärst, begrüßt dich jeden Tag im Spiegel. Sie steckt schon in dir. Du musst sie nur rauslassen und ihr etwas auf die Sprünge helfen. Du musst dich nicht von Grund auf ändern oder ein intensives Programm durchlaufen, keine Sorge! Nur ein paar Alltagsgewohnheiten hinterfragen, die Lust am Sparen wach kitzeln und dich dann über viele kleine und größere Erfolge freuen, die jenseits der Komfortzone auf dich – und dann auch auf deinem Konto – warten.

Aller Anfang ist leicht

Es geht also darum, dich erst einmal selbst gut kennenzulernen – mit all deinen Stärken und kleinen Schwächen, wenn's ums Geld geht. Nachdem du dir bewusst gemacht hast, wo du gerade stehst, machen wir uns gemeinsam einen guten Plan, wo du hinwillst und welches

Budget du dafür zur Verfügung hast. Erst dann geht es aufs Börsenparkett. Schritt für Schritt und mit ganz viel Hilfestellung. Denn das Ziel bei allem ist natürlich dein langfristiger Vermögensaufbau. In deinem Tempo, in deiner Lebensphase und nach deinen Vorstellungen.

Empowerment aus Überzeugung

Auf eines kannst du auf jeden Fall jetzt schon stolz sein: Die selbstbestimmte Frau in dir hat bereits einen großen Schritt getan, indem sie dieses Workbook aufschlug und sich auf den Gedanken einließ, ihre Finanzen in die Hand zu nehmen. Also, wollen wir loslegen? Wir – das ist übrigens ein Team aus Frauen aus der Sparda-Bank Hessen, die gemeinsam mit anderen die Aktion „Frauen + Geld“ gestartet hat. Und warum? Weil für uns als Genossenschaftsbank Empowerment kein Trend ist – sondern eine Überzeugung.

REINHÖREN:
GELDSCHWESTERN
Dein Podcast für
Money, Mind & More
Jetzt überall, wo es
Podcasts gibt!

**Frauen
Geld**

Eine Aktion der
Sparda-Bank Hessen eG

Sparda-Bank

1. Nachdenken

Mein Geld, mein Gehirn und ich

Wäre das nicht schön – durch Gedanken den eigenen Kontostand beeinflussen zu können? Was nach purem Wunschtraum klingt, ist gar nicht so abwegig. Denn auch, wenn wir uns in den folgenden Kapiteln noch des Öfteren ganz pragmatisch mit Zahlen, Fakten und Anlagestrategien befassen werden: Geld hat viel mehr mit Gefühlen und deiner unterbewussten Einstellung zu tun, als du vielleicht glaubst. Deshalb geht es zum Start dieses Workbooks zunächst um dein „Money Mindset“ – und was sich so geschmeidig anhört, hat es ganz schön in sich.

Wie Glaubenssätze dich prägen

Mit „Mindset“ ist deine Einstellung, deine Denkweise oder auch deine Haltung zum Thema Geld gemeint. Diese wird maßgeblich von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern geprägt, die du dir bereits in der Kindheit und Jugend oder im Laufe deines Lebens durch Erfahrungen und dein Umfeld angeeignet hast. Wurdest du zu einem verantwortungsbewussten, offenen Umgang mit Geld erzogen oder verbindest Geldverdienen mit Anerkennung und Wertschätzung? Dann kann dein Money Mindset dich durchaus positiv beeinflussen. Leider wachsen wir oft mit negativen Glaubenssätzen und Redewendungen über Geld auf, wie zum Beispiel:

„Geld stinkt.“
„Über Geld spricht man nicht.“
„Geld verdirbt den Charakter.“
„Geld ist die Wurzel allen Übels.“

Tu dir was Gutes: Denk um!

Hast auch du gelernt, Geld durch diese Brille zu sehen? Dann wird es Zeit, deine Glaubenssätze umzuformulieren und Geld eher als eine Freundin zu betrachten und anzunehmen: Denn Geld stinkt nicht, Geld ist die Grundlage eines sicheren Lebens und über Geld zu sprechen hilft dir, Probleme zu lösen und gute Entscheidungen zu treffen. Ziel dieses Umdenkens ist, dass Geld zu einem positiven Faktor in deinem Leben wird, und du mögliche Blockaden löst, die dich daran hindern, dich mit Geld zu beschäftigen, es anzulegen und dich über erreichte Sparziele offen freuen zu können.

Sich Glaubenssätze aufzusagen reicht allein selbstverständlich nicht aus, um dein Vermögen mit Optimismus und Erfolg aufzubauen. Doch ein gesundes Money Mindset ist die Voraussetzung dafür. Auf der nächsten Seite üben wir es ein.

Wenn ich shoppen war,
erzähle ich nicht, wie viel Geld ich
ausgegeben habe, sondern wie viel
ich gespart habe. Wer noch?

Money Mindset

15 Fragen der Einstellung

Damit du deine Einstellung zum Geld besser einschätzen kannst und weißt, worauf du achten solltest, wenn es ans Anlegen geht, haben wir 15 Fragen für dich vorbereitet. Beantworte sie alleine oder zusammen mit anderen. Wichtig ist nur, dass du ganz ehrlich zu dir bist und dir deine Antworten in Ruhe notierst. Schau sie dir in ein paar Wochen noch einmal an und beantworte dir die Fragen erneut. Du wirst sehen, dass sich deine Einstellung entwickelt hat und du dein Geldverhalten jetzt besser nachvollziehen und lenken kannst.

1. Vier Begriffe, die du mit Geld assoziiierst?
2. Über Geld spricht man nicht – richtig?
3. Wie wurde mit dir als Kind über Geld geredet?
4. Was hättest du gerne früh über Geld gelernt?
5. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie wichtig ist es für dich, immer ausreichend Geld zu haben?
6. Wie viel ist „ausreichend“ für dich?
7. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gut ist dein Überblick über deine Einnahmen/Ausgaben?
8. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr dient dir Geldausgeben als Belohnung oder „Tröster“?
9. Kannst du gut Geld von anderen annehmen?
10. „Immer schön bescheiden leben“ – für dich moralischer Grundsatz oder Bremse?
11. Ist „Mit dem Dispo in die Disco“ ein Motto, mit dem du leben kannst?

12. Bist du am Monatsende knapp bei Kasse?
13. Muss man für sein Geld intensiv arbeiten?
14. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr ist dein Kassenbon für dich auch ein Stimmzettel für oder gegen eine nachhaltige Welt?
15. Wie würdest du dein Geld-Ich mit einem Wort beschreiben? Sparsam, knauserig, großzügig, verschwenderisch, unbedarft, bewusst ...

Wir nehmen die Welt nicht so wahr, wie sie ist, wir nehmen sie wahr, wie wir sind.

Anais Nin, amerikanische Schriftstellerin

Ein wesentlicher Aspekt des Money Mindsets ist, dein Geld- und Konsumverhalten unter Kontrolle zu haben. Wie es dir gelingen kann, den vielen Versuchungen täglich standzuhalten? Zuallererst einmal – umblättern und weiterlesen.



Der Mindset-Test für Schnelle:

Beantworte du mehr als drei Fragen mit „Ganz genau“, darfst du ruhig etwas an deiner positiven Einstellung zum Geld arbeiten.

	Ganz genau	Seh ich anders
Bin ich reich, werde ich nur fürs Geld geliebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mehr Geld habe, könnte ich es auch wieder verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanziell unabhängig werde ich wohl nie sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viel Geld zu verdienen erfordert immer auch ein gewisses Maß an Rücksichtslosigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geld zu verdienen macht keinen Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hab dein Geld lieb, es sorgt für dich!

Kontokillersätze

Ob selbst gesagt, gedacht oder gelesen – bei diesen Sätzen aufgepasst!

1. Nur noch 1 Artikel verfügbar.

Bei diesem Satz jubelt unser innerer „Scheine-Hund“ und der Jagdinstinkt ist geweckt. Nur noch ein Artikel verfügbar, so ein Glück, wer weiß, ob der noch mal reinkommt... Aber wenn du ehrlich bist: Hättest du ihn auch ohne diesen Hinweis unbedingt haben wollen? Oder überlistet dich dein Gehirn gerade?

2. Hab ich im Sale geschossen.

20% auf alles – und du bist hundertprozentig dabei? Es sei dir gegönnt! Nur neigen wir bei reduzierten Angeboten zu Schnellkäufen und Ausgaben, die wir ohne Preisnachlass nicht getätigt hätten. Versuch deshalb, dich vor dem Bezahlen noch einmal zu fragen, ob es das wert ist.

3. Danach ist endgültig Schluss ...

Nur noch das eine Shirt, das eine Gerät, den einen ... und dann bist du glücklich und zufrieden? Nein! Denn es geht immer weiter, und unser Gehirn verlangt nach immer neuen Endorphinschüben, die immer kürzer vorhalten. Teste mal einen neuen Rausch aus: den Stolz darüber, verzichtet zu haben.

4. Noch 3,95 Euro und Sie sparen die Versandkosten.

Es bleibt nie bei 3,95 Euro, wetten? Stattdessen hast du die Auswahl zwischen Artikeln, die alle teurer sind als die Versandgebühr. Und du zahlst mehr.

5. Nächste Woche gibt's ja eh Gehalt.

Gehörst du auch zu den Menschen, bei denen oft „am Ende des Gehalts noch so viel Monat übrig ist“? Dann streich den Nächste-Woche-Satz aus deinem Kopf. Klappt vielleicht nicht sofort. Doch du übst mit der Zeit ein, nicht über deine Verhältnisse zu leben und nur Geld auszugeben, das du auch hast.

6. Die Belohnung brauchte ich jetzt.

Nur 6 bis 8% der Deutschen sind derzeit wirklich kaufsüchtig. Doch wird Konsum zum ständigen Impuls als Tröster für einen tapferen Tag oder als Belohnung für eine gelungene Aufgabe, dann schau hin. Tut er dir noch gut? Oder geht es dir nicht gut und du versuchst etwas auszugleichen?

Tipp

Kaufentscheidungen auf morgen verschieben. Der starke Impuls ist dann verflogen und du kannst die Dinge nüchterner betrachten.

Inspiration für neue Gewohnheiten

Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen.

Man weiß immer, was man bekommt: eine Praline. – Hast auch du den Eindruck, in einem Kreislauf aus (Geld-)Gewohnheiten festzustecken? Markiere die Punkte, die du ab jetzt vermehrt in deinen Alltag integrieren willst, um dadurch bewusst auch Konsumroutinen zu durchbrechen.

IN DEN KÖRPER INVESTIEREN

- Täglich 20 Minuten an der frischen Luft bewegen und die Natur wahrnehmen
- Mindestens 3x pro Woche frisch kochen und bewusster nach Bedarf einkaufen
- Nach dem Aufstehen 15 Minuten stretchen und das Handy auslassen
- In gute Körperpflege investieren, denn diese Produkte halten oft längere Zeit

IN ACHTSAMKEIT INVESTIEREN

- Ausmisten statt nur wegsortieren
- Möglichst viel plastikfrei oder Dinge zum Nachfüllen einkaufen
- Zeit für dich nehmen und einen Tag pro Woche ohne große Pläne starten
- Den Kopf zum Kribbeln bringen: mit einem Buch, Podcast, Musik ...

IN ANDERE INVESTIEREN

- Möglichst täglich mit Freunden oder Familie sprechen bzw. schreiben
- Mindestens 1x wöchentlich verabreden oder länger telefonieren
- Sich trauen, über Gefühle zu reden
- Gemeinsam ein Hobby starten (Laufen, Bücher lesen, Kochgruppe ...)

GEWOHNHEITEN OPTIMIEREN

- Weniger Online-Shopping
- Handy nicht mehr so oft checken
- Mehr schlafen
- Sich weniger sorgen

EIGENE IDEEN

Tipp

Bleib gelassen. Es geht nicht darum, perfekt zu werden, sondern darum, Verhaltensweisen zu optimieren, die auch dein Geld betreffen.

Glück ist eine
Frage der
Vorbereitung,
die Gelegenheit
beim Schopf
zu packen.

Oprah Winfrey,
amerikanische Talkshow-Moderatorin

SpardaGeldanlageOffensive

Girls just
wanna have
Fonds!
Frauen sparen anders.
Und so beraten wir
sie auch.

GELD
SCHWESTERN
MIT PODCAST!

Traut euch Mehr!
#WEIL MEHR EINFACH MEHR IST

MEHR GELD. MEHR ZEIT. MEHR FREUDE.

Jetzt anlegen!

- ✓ Für Frauen besonders wichtig: Geldanlage und Vorsorge – auch nachhaltig
- ✓ Ganzheitliche Beratung für alle, die finanziell unabhängig sein wollen
- ✓ Traut euch einfach! Termin vereinbaren und ab 25 € im Monat lossparen

 [sparda-hessen.de/
frauenundgeld](https://sparda-hessen.de/frauenundgeld)

Dieses Plakat wurde CO₂-neutral produziert.
Mehr auf: climatepartner.com

Sparda-Bank
Sparda-Bank Hessen eG

REINHÖREN:
GELDSCHWESTERN
Dein Podcast für
Money, Mind & More
Jetzt überall, wo es
Podcasts gibt!