



Ihr Verhältnis zum Geld neugestalten

Geld spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Es beeinflusst unsere Auswahl, unsere Entscheidungen und unser allgemeines Wohlbefinden. Manchmal, können wir in ungesunden Mustern gefangen sein, wenn es um unsere Beziehung zu Geld geht. Vielleicht ertappen Sie sich dabei, dass Sie übermässig viel Geld ausgeben oder Dinge kaufen, die Sie sich nicht leisten können - und am Ende haben Sie ein ungutes Gefühl, was Ihre Finanzen angeht. Oder Sie haben Angst davor, Geld auszugeben, auch wenn Sie es sich leisten können und es eine lohnende Investition für Sie und Ihre Familie ist.

In der gegenwärtigen Wirtschaftslage ist es wichtiger denn je, ein gesundes Verhältnis zum Geld aufzubauen, um unsere finanzielle und geistige Gesundheit zu erhalten.

Was beeinflusst unser Konsumverhalten?

Wir reagieren auf emotionale Auslöser, soziale Einflüsse und kognitive Vorurteile, wenn wir einen Kauf in Erwägung ziehen. Zum Beispiel kaufen Sie vielleicht eine Jeans, weil sie "im Trend" ist, obwohl Sie im Hinterkopf wissen, dass Sie einen anderen Stil bevorzugen. Oder Sie überzeugen sich selbst davon, ein neu erschienenes Telefonmodell zu kaufen, weil Sie es "brauchen".



Was tun Sie, wenn Sie sich in einer ähnlichen Situation befinden?

Fragen Sie sich selbst: "Mag ich die Jeans wirklich? Brauche ich das Telefon wirklich?"

Physiologische Faktoren können Ihre Ausgabengewohnheiten beeinflussen. Wenn wir uns darauf freuen, einen begehrten Gegenstand zu besitzen - sagen wir, ein neues Auto - schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Dopamin, allgemein bekannt als das "Glückshormon", wird mit Gefühlen der Freude in Verbindung gebracht. Die Ausschüttung von Dopamin verstärkt unser Verhalten und ermutigt uns, die Erfahrung zu wiederholen, wodurch der Drang entsteht, einen Kauf zu tätigen. Wird die Dopaminausschüttung jedoch nicht aufrechterhalten, kann es anschliessend zu einem "Absturz" kommen. In Bezug auf den Kauf ist dies der Moment, in dem die "Reue des Käufers" einsetzt und Sie anfangen zu zweifeln, ob Sie das Geld ausgeben sollten oder ob der Kauf das Richtige für Sie ist.

Fragen Sie sich selbst: "Wie werde ich mich eine Woche nach dem Kauf fühlen? Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es nicht tue?"

Werbung spielt eine grosse Rolle bei der Förderung unseres Kaufverhaltens. Die Werbung ist sorgfältig zusammengestellt, um visuelle und auditive Reize anzusprechen und Gehirnregionen zu aktivieren, die mit Verlangen und Belohnung in Verbindung stehen. Werbung erzeugt ein Gefühl der Dringlichkeit - dass Sie jetzt etwas kaufen müssen - durch die Verwendung von Sonderangeboten oder Behauptungen, dass sich Ihr Leben erheblich verbessert. Diese Dringlichkeit kann wiederum zu widersprüchlichen Wünschen führen. Sie könnten sich unglücklich fühlen, wenn Sie den Artikel nicht kaufen. Oder Sie würden sich attraktiver, erfolgreicher oder erfüllter fühlen, wenn Sie es kaufen.

Zweifellos ist unsere Welt zunehmend konsumorientiert geworden. Wir werden in jedem Aspekt unseres Lebens mit Marketing überflutet: in den sozialen Medien, im Fernsehen, im Radio und, wenn wir unterwegs sind, in unseren Städten und Gemeinden. Es ist fast unmöglich, der Werbung in unserem täglichen Leben zu entkommen, und diese ständige Exposition kann im Laufe der Zeit Überzeugungen und Verhaltensweisen prägen.

Hier sind einige Tipps...

...wie Sie Ihr Verhältnis zu Geld verbessern und gesunde Ausgabengewohnheiten einführen können, und zwar ab heute:



Machen Sie sich bewusst, warum Sie einen Kauf tätigen wollen

- Seien Sie sich der psychologischen und physiologischen Faktoren bewusst, die beim Kauf von Produkten eine Rolle spielen, sowie der Auswirkungen, die Werbung auf Ihre Überzeugungen und Ihr Verhalten haben kann.

Überdenken Sie Ihre Einstellung zum Thema Geld

- Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihre Gedanken und Gefühle nachzudenken, wenn es um Geld geht. Fühlen Sie sich ängstlich oder besorgt, oder sind Sie mit Ihren derzeitigen Ausgaben- und Spargewohnheiten zufrieden? Versuchen Sie, so viel wie möglich zu sparen oder denken Sie, dass Geld ausgeben wichtig ist, um glücklich zu werden? Wenn Sie über Ihre Überzeugungen in Bezug auf Geld nachdenken und sie verstehen, können Sie Ihre gegenwärtige Sichtweise hinterfragen oder ändern.

Setzen Sie sich klare finanzielle Ziele

- Klare Ziele zu setzen ist wichtig, um ein gesundes Verhältnis zu Ihren Finanzen zu erhalten. Es kann hilfreich sein, alles aufzuschreiben, was Sie in finanzieller Hinsicht erreichen wollen. Zum Beispiel wollen Sie Schulden abbezahlen, ein Haus kaufen, eine Ausbildung finanzieren, für die Familie sorgen oder einen Notfallfonds aufbauen. Teilen Sie diese Ziele in erreichbare Schritte und monatliche oder jährliche Sparziele auf.

Behalten Sie Ihre Ausgaben im Auge

- Haben Sie jemals am Monatsende gedacht: "Wo ist mein ganzes Geld geblieben?" Wiederholte kleine Anschaffungen, die Sie vielleicht nicht jeden Tag bemerken, können sich im Laufe eines Monats oder Jahres zu einer grossen Summe summieren. In der Zwischenzeit können grosse Rechnungen, die Sie vielleicht jährlich bezahlen, wie Grundsteuer oder Lebensversicherungsprämien, Ihnen das Gefühl geben als würden Sie zu viel Geld ausgeben. Viele Banking-Apps bieten inzwischen eine Funktion, mit der Sie Ihre Ausgaben automatisch verfolgen und in Bereiche wie Lebensmittel, Verkehr und Unterhaltung einteilen können. So können Sie sehen, wo und wie Sie Geld ausgeben und wo Sie Anpassungen vornehmen können.

Achtsames Ausgeben üben

- Achtsames Ausgeben setzt voraus, dass Sie bewusst darüber nachdenken, wie Sie Ihr Geld ausgeben. Wir alle haben schon einmal ein Geschäft wegen eines einzigen Artikels betreten und sind mit 10 Artikeln wieder herausgekommen, ohne es überhaupt zu merken! Bevor Sie einen Gegenstand kaufen, sollten Sie überlegen, wie er mit Ihren finanziellen Zielen übereinstimmt, und sich darüber im Klaren sein, was Sie für den Besitz des Gegenstands benötigen. Die Unterscheidung zwischen Wünschen und Bedürfnissen kann wirklich helfen, unnötige Anschaffungen zu vermeiden. Ein weiterer guter Tipp ist es, ein oder zwei Wochen zu warten - wenn Sie den Kauf bis dahin immer noch tätigen wollen, werden Sie diese Entscheidung wahrscheinlich nicht bereuen.

Informieren Sie sich über Finanzen

- Finanzielle Bildung ist wichtig, um Ihre Beziehung zu Geld neu zu gestalten. Heutzutage gibt es zahlreiche Ressourcen - Websites, Apps, Podcasts und Bücher - um sich über wichtige Finanzthemen wie Budgetierung, Investitionen und Schuldenmanagement zu informieren. Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen den Einstieg erleichtern.

Ressourcen

Weitere Informationen erhalten Sie vom Institut der Europäischen Investitionsbank: Programm zur finanziellen Allgemeinbildung <https://www.globalfinancialliteracyproject.org/toolkit-work-home>.

Bitte beachten Sie: Dies ist ein externer Link und hat keine Verbindung zu WTW.

Abschliessende Gedanken ...

Ihr Verhältnis zu Geld ist sehr persönlich. Jeder hat andere Prioritäten, Ziele und Kaufkraft, Vergleichen Sie sich also nicht mit anderen. Kleine Schritte in die richtige Richtung können heute eine grosse Wirkung auf die Zukunft haben. Wenn Sie sich wohlfühlen und die Kontrolle über Ihr Geld und Ihre Ausgabengewohnheiten haben, wird Ihnen das helfen, ein gutes finanzielles und geistiges Niveau zu erreichen.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.