Inhalt

Warum Sie sich selbst um Ihre finanzielle Gesundheit kümmern müssen. 11

TEIL 1

Wie Sie ein gutes Verhältnis zu Geld bekommen 17

WOCHE 1

Wer bin ich und was hat das mit Geld zu tun?. 18

MONTAG	Identität.	19
DIENSTAG	Geld und meine Kindheit	21
MITTWOCH	Wie mächtig die finanzielle Prägung aus unserer Kindheit ist	23
DONNERSTAG	Wie soziales Vergleichen unglücklich macht.	25
FREITAG	Denkpause	28
SAMSTAG	Zweimal Veronika	28
SONNTAG	Ergebnissicherung.	31

WOCHE 2

Wie Sie Ihren Umgang mit Geld in Einklang mit Ihren Werten bringen. 34

MONTAG	Unterschiedliche Geldtypen	35
DIENSTAG	Vier Fragen zu Geld und Werten	40
MITTWOCH	Warum ist Geld wichtig für mich?.	43

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1379971926

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

DONNERSTAG Ihr persönlicher Finanzkompass ... 46
FREITAG Denkpause ... 51
SAMSTAG Jonas' Höllenfahrt ... 51
SONNTAG Ergebnissicherung ... 55

WOCHE 3
Wie Sie verhindern, dass Geld Ihre Beziehungen gefährdet ... 58

MONTAG Wie Geld zum Gift in Familien wird ... 59
DIENSTAG Geld und Geschlechterrollen ... 61
MITTWOCH Über Geld reden (1): Theorie ... 64
DONNERSTAG Über Geld reden (2): Praxis ... 66
FREITAG Denkpause ... 69
SAMSTAG Papas kleines Mädchen ... 69
SONNTAG Ergebnissicherung ... 72

TEIL 2
Wie Sie die wichtigsten Grundlagen für ein gelungenes Finanzleben schaffen ... 77

WOCHE 4
Wie Sie essenzielle Lebensrisiken absichern ... 78

MONTAG Die sieben wichtigsten Grundregeln bei der Absicherung ... 79
DIENSTAG Beispiel Unfallversicherung: Grundregeln anwenden, Fehlentscheidungen verhindern ... 81
MITTWOCH Die wichtigsten Schutzschilde für Ihre finanzielle Lebensplanung (1): Versicherungen ... 84
DONNERSTAG Die wichtigsten Schutzschilde für Ihre finanzielle Lebensplanung (2): Verträge ... 88
FREITAG Denkpause ... 91
SAMSTAG Blinde Flecken in der Notfallplanung: Das Schicksal von Anja und Michael ... 92
SONNTAG Ergebnissicherung ... 94

WOCHE 5

Warum Schulden so gefährlich sind 98

MONTAG — Auslöser und Folgen von Verschuldung erkennen und verhindern 99

DIENSTAG — Wie Sie Schulden abbauen oder gleich vermeiden (1): der Haushaltsplan 103

MITTWOCH — Gute Schulden, schlechte Schulden? 105

DONNERSTAG — Wie Sie Schulden abbauen oder gleich vermeiden (2): die Vermögensbilanz 107

FREITAG — Denkpause 111

SAMSTAG — Wie die Sparkasse ihrem Schuldner Matteo Conti das Fell über die Ohren zog 111

SONNTAG — Ergebnissicherung 116

WOCHE 6

Wie Sie richtig sparen 119

MONTAG — Sparen – muss das sein? Warum wir uns beim Sparen oft selbst im Weg stehen 120

DIENSTAG — Der kleine Horrorshop der Finanzindustrie – eine Versicherung ist kein Sparprodukt! 122

MITTWOCH — Mit diesen fünf einfachen Tricks werden Sie zur erfolgreichen Sparerin 124

DONNERSTAG — Welche Spartöpfe Sie brauchen und wie Sie diese befüllen 126

FREITAG — Denkpause 130

SAMSTAG — Wie einmal falsch Abbiegen den finanziellen Spielraum einer Familie beschneidet 130

SONNTAG — Ergebnissicherung 134

TEIL 3

Wie Sie Geld klug investieren 139

WOCHE 7

Wie Sie Irrwege beim Investieren vermeiden 140

MONTAG — Zehn klassische (aber vermeidbare) Fehler beim Investieren am Kapitalmarkt 141

DIENSTAG Das Märchen vom genialen Fondsmanager 144
MITTWOCH Warum Market Timing zum Scheitern verurteilt ist 147
DONNERSTAG Risikomanagement: Weshalb der Versuch, sich vor Verlusten zu schützen, zu Verlusten führt 149
FREITAG Denkpause 152
SAMSTAG Angst, Gier und gerissene Verkäufer: Die blutige Lernkurve der Familie Wandler 152
SONNTAG Ergebnissicherung 155

WOCHE 8

Wie Sie richtig investieren 159

MONTAG Sie entscheiden selbst: Wollen Sie den Kapitalmarkt als Casino oder als Wohlstandsmaschine nutzen? 160
DIENSTAG Wie Sie die weltweite Marktwirtschaft in Ihr Depot bekommen 162
MITTWOCH Wie mische ich Risiko- und Sicherheitsbaustein richtig? 165
DONNERSTAG Die letzten Schritte zur konkreten Umsetzung 167
FREITAG Denkpause 169
SAMSTAG Endlich finanziell frei – und dann? 169
SONNTAG Ergebnissicherung 173

WOCHE 9

Wie Sie trotz Kursschwankungen gelassen bleiben 177

MONTAG Warum es (fast) unmöglich ist, in Kapitalmarktkrisen gelassen zu bleiben 179
DIENSTAG Crash – was tun? Ihr Notfallplan für gruselige Kapitalmärkte 181
MITTWOCH Gier und Hybris: Wie es Ihnen gelingt, auf dem Teppich zu bleiben 184
DONNERSTAG Kognitive Verzerrungen für Fortgeschrittene: falsche Referenzpunkte 185

FREITAG Denkpause ... 189
SAMSTAG Wenn die Realität keine Rücksicht auf das eigene Ego nimmt: Warum Unternehmer oft schlechte Kapitalanleger sind ... 189
SONNTAG Ergebnissicherung ... 193

TEIL 4
Wie Geld zu einem gelungenen Leben beiträgt ... 197

WOCHE 10
Wie Geld ein Zuhause schaffen kann ... 198
MONTAG Die eigenen vier Wände: NICHT die beste Investition der Welt ... 199
DIENSTAG Warum die Nachteile einer Immobilieninvestition oft gut für Sie sind ... 201
MITTWOCH Die emotionale Rendite der eigenen vier Wände ... 203
DONNERSTAG Wie Sie es schaffen, sich mit einer Immobilie unglücklich zu machen ... 205
FREITAG Denkpause ... 208
SAMSTAG Was tun mit dem geerbten Elternhaus? ... 209
SONNTAG Ergebnissicherung ... 212

WOCHE 11
Wie Sie Geldausgeben zufriedener macht ... 216
MONTAG Warum Kapitalverbrauch eine Zumutung ist ... 217
DIENSTAG Wie Verlustaversion und Finanzvertrieb Ihren finanziellen Spielraum im Alter beschneiden ... 218
MITTWOCH In vier Schritten zur konkreten Entnahmestrategie: eine Gebrauchsanweisung ... 220
DONNERSTAG Haben oder Sein: Wie Ihnen kluge Konsumausgaben helfen, glücklicher zu werden ... 225
FREITAG Denkpause ... 227

SAMSTAG Georg auf dem Holzweg: Warum der Wunsch nach hundertprozentiger Sicherheit jede Menge Lebensqualität kosten kann 228
SONNTAG Ergebnissicherung 232

WOCHE 12

Geld und Zeit: Wann Sie als Familie den maximalen Nutzen aus Ihrem Geld ziehen 235

MONTAG Wie Sie richtig Zeit in Geld und Geld wieder in Zeit tauschen 236
DIENSTAG Was Sie tun sollten, wenn Sie einmal reich und tot sind 239
MITTWOCH Warum Sie versuchen sollten, pleite zu sterben 241
DONNERSTAG Wann ist der richtige Zeitpunkt, Geld an seine Kinder zu verschenken? 243
FREITAG Denkpause 246
SAMSTAG Zeit oder Geld? Was ich aus einem verschwendeten Nachmittag gelernt habe ... 247
SONNTAG Ergebnissicherung 249

Geld, Glück und erfülltes Leben 252

Leistung und Flow 252
Sinn und Spiritualität 253
Selbstbestimmung und Kontrolle 254
Positive Emotionen und Vergnügen 256
Soziale Beziehungen 257
Zeit und Gesundheit 258

Anmerkungen 260

Literaturverzeichnis 267

Über den Autor 271