

Geld in jeder Lebensphase

**Was in Bezug auf
Geld im Allgemeinen
wichtig ist**

Geld in jeder Lebensphase

Was in Bezug auf Geld im Allgemeinen wichtig ist

Inhalt

1. Persönliches Geldverhalten
2. Grundlegende Fertigkeiten für einen guten Umgang mit Geld
3. Warum uns der gute Umgang mit Geld oft schwerfällt
4. Hürden clever überwinden
5. Geld in der digitalen Welt
6. Weitere Informationen und hilfreiche Links



Hinweis:

Dieser Folder soll als Erstinformation dienen. Bei individuellen Fragen stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der Arbeiterkammer sowie der angeführten Beratungsstellen zur Verfügung.

Selbstverständlich sind alle Inhalte dieses Ratgebers sehr sorgfältig erarbeitet. Dennoch kann nicht garantiert werden, dass alle Informationen aktuell und vollständig sind.



Tipp:

Mit dem Klick auf die unterstrichenen Text-Teile gelangen Sie direkt zur entsprechenden Website.

Im Leben durchläuft man verschiedene Phasen. Geld ist dabei ein Thema, das in fast allen Bereichen des Lebens eine Rolle spielt. Trotzdem beschäftigen sich die meisten Menschen zu wenig damit, was allerdings ernsthafte negative Folgen haben kann:



- Geld ist der größte Stressfaktor weltweit.
- Der zweithäufigste Grund für Überschuldung ist der persönliche Umgang mit Geld.

Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Thema Geld zu beschäftigen und den persönlichen Umgang damit zu verbessern. Durch Finanzkompetenz sind Menschen in der Lage, über zahlreiche Lebensbereiche hinweg selbstständig die richtigen finanziellen Entscheidungen zu treffen – und so ein selbstbestimmteres und erfüllteres Leben zu führen.

Persönliches Geldverhalten

Geld ist ein sehr persönliches Thema, mit dem jede:r etwas anderes verbindet. Die subjektive Einstellung zu Geld und der eigene Umgang damit wird unter anderem von Erfahrungen, persönlichen Werten und dem individuellen Umfeld geprägt.

Die Einflussfaktoren auf den eigenen Umgang mit Geld lassen sich in drei Bereiche einteilen:

- **Psychologische Mechanismen** in Bezug auf Geld – also vorprogrammierte Funktionsweisen im Gehirn



Tipp

Mehr Information zu diesen Mechanismen und wie man diese überwinden kann, folgt auf Seite 9.

- Hinzu kommt die **soziale und wirtschaftliche Ausgangslage** – also das Umfeld, in dem man aufwächst und lebt. Dazu gehören die soziale Herkunft, der Bildungsgrad und die persönlichen Einkommensverhältnisse.



Gut zu wissen

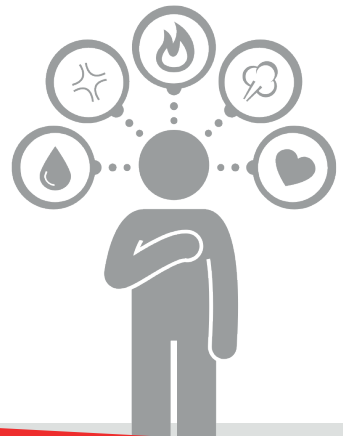
Für eine einzelne Person ist es schwierig, die soziale und wirtschaftliche Ausgangslage zu verändern. Gerade hier liegt aber die Kraft der Interessenvertretung der Arbeitnehmer:innen: sich gemeinsam zu engagieren und solidarisch für Verbesserungen für alle zu kämpfen.

- Als dritter Faktor setzt sich die **eigene Finanzperson** schließlich aus Werten und Einstellungen, Wissen und Fertigkeiten zusammen. Diese eigenen Werte und Einstellungen werden schon früh geprägt und hängen stark von Eltern und Bezugspersonen ab.



Gut zu wissen

Finanzkompetenz vereint unterschiedliche Dimensionen, nämlich Bewusstsein, Fähigkeiten, Einstellungen und Wissen.



Daumenregel

Es ist meine ganz persönliche Entscheidung, was mir im Leben wichtig ist. Ich kenne meine Werte und Einstellungen und lasse mich in meinen Kaufentscheidungen nicht von anderen beeinflussen.

Über Geld nachdenken

Um besser zu verstehen, wie man selbst in Bezug auf Geld tickt, hilft es, sich selbst ein paar Fragen zu beantworten:

- Was bzw. wer hat mein eigenes Geldverhalten beeinflusst?
- Wo und von wem habe ich wirklich etwas über einen guten Umgang mit Geld gelernt?
- Was war mein erster Einkauf? Was meine erste große Investition?
- Was war mein größter finanzieller Fehler?
Was habe ich daraus gelernt?

Hier ist Platz für Ihre Notizen zu diesen Fragen:



A large rectangular area defined by a dashed red border, intended for taking notes. The area is currently blank.

Grundlegende Fertigkeiten für einen guten Umgang mit Geld

Die eigenen prägenden Erfahrungen und Einstellungen zu kennen, ist der erste Schritt hin zu einem guten Umgang mit Geld. Hat man das eigene Verhalten nämlich erst mal verstanden, fällt es leichter, es in die gewünschte Richtung zu verändern.

Um den Grundstein für einen guten Umgang mit Geld zu legen, braucht es eigentlich nur ein paar grundlegende Fertigkeiten, die jede und jeder erlernen kann:

1. Das eigene Budget im Griff haben

- Woher kommt mein Geld?
- Wofür gebe ich es eigentlich aus?
- Schaffe ich es, nicht mehr auszugeben, als ich einnehme?



Gut zu wissen

Angesichts der aktuellen wirtschaftlichen Lage wird es immer schwieriger, Lebenshaltungskosten mit dem verfügbaren Einkommen zu decken. Sollten die Kosten langfristig die Einnahmen übersteigen, ist es wichtig, sich Beratung und Hilfe zu suchen.

Daumenregel

Ich achte immer darauf, dass meine Ausgaben meine Einnahmen nicht übersteigen.



2. Kaufentscheidungen bewusst treffen

- Was brauche ich zum Leben und was will ich (nur)?
- Treffe ich meine Kaufentscheidungen entsprechend meinen eigenen Werten und Prioritäten?



Tipp

Schreiben Sie sich einen Zettel für die Geldtasche mit der Frage: „Brauch ich's oder will ich's?“ Stellen Sie sich diese Frage vor jedem Einkauf.

3. Sich äußerer Einflüsse bewusst sein

- Welche äußeren Faktoren beeinflussen mein Kaufverhalten (z. B. Gruppendruck)?
- Verführt mich Werbung und Marketing zum Kauf von Dingen, die ich sonst nicht kaufen würde?



Mini-Challenge

Laden Sie sich die [App Moneyfy](#) herunter und schreiben Sie eine Woche lang Einnahmen und Ausgaben mit. Schauen Sie sich die Liste nach einer Woche genau an. Welche Ausgaben überraschen Sie? Haben Sie Gewohnheiten, die Sie regelmäßig Geld kosten? Auf welche Ausgaben hätten Sie verzichten können?

4. Auf Unerwartetes vorbereitet sein

- Bin ich mir bewusst, dass im Leben nicht immer alles so läuft wie geplant?
- Wie gut bin ich abgesichert, wenn unerwartete Kosten auf mich zukommen?
- Was kann ich heute tun, um Schritt für Schritt einen Notgroschen aufzubauen?



Daumenregel

Ich habe immer so viel Geld am Sparguth, dass ich drei Monate Miete und Lebenskosten zahlen kann – auch wenn ich meinen Job verliere.

5. Finanzielle Ziele setzen und diese erreichen

- Was will ich in Zukunft erreichen? Mit welchen finanziellen Folgen ist das verbunden?
- Habe ich kurz-, mittel- und langfristige finanzielle Ziele (z. B. Urlaub, Auto, Eigenheim)?
- Welche Schritte kann ich setzen, um diese Ziele auch zu erreichen?



Daumenregel

Die erste Ausgabe des Monats geht an mich selbst. Ich überweise meinen Sparbetrag – so gering er auch sein mag – per Dauerauftrag am Anfang des Monats auf ein Sparkonto.

6. Fürs Alter vorsorgen

- Bin ich mir bewusst, wie viel Pensionsanspruch ich ungefähr haben werde?
- Wie groß wird meine Pensionslücke sein?
- Was kann ich heute schon für ein gutes Geldleben in der Pension tun?



Gut zu wissen

Der aktuelle Stand der eigenen zu erwartenden Pension kann im [Pensionskonto](#) abgerufen werden. Die Pensionslücke beschreibt die Differenz zwischen der zu erwartenden Pension und dem Geld, das man eigentlich für ein gutes Leben im Alter braucht. Weitere Informationen dazu sind im Folder zur Lebensphase „Altersvorsorge“ zu finden.

Warum uns der gute Umgang mit Geld oft schwerfällt

Wenn Finanzkompetenz keine Raketenwissenschaft ist und praktisch jeder die notwendigen Fertigkeiten erlernen kann, warum fällt es uns trotzdem oft so schwer, gut mit Geld umzugehen? Hier kommt die Psychologie ins Spiel. Es gibt nämlich Mechanismen in unserem Gehirn, die uns daran hindern, vernünftige (finanzielle) Entscheidungen zu treffen:

Sofortige Bedürfnisbefriedigung

Durch die Ausschüttung von Glückshormonen beim Einkaufen werden wir verleitet, aus Frust, zur Belohnung oder einfach aus Kauflust Spontankäufe zu tätigen, die wir nicht geplant haben. Leider halten die ausgeschütteten Glückshormone nicht lange an, das ausgegebene Geld kommt allerdings nicht zurück.

Kognitive Überlastung

Laufen bei einem Computer zu viele Programme gleichzeitig, übersteigt das die Arbeitskapazität und der Computer wird langsamer. Genau gleich funktioniert das Gehirn eines Menschen. Muss es zu viele Informationen gleichzeitig verarbeiten, wird es überlastet, langsamer und macht unter Umständen Fehler.



Gut zu wissen

Wenn (Finanz-)Entscheidungen kompliziert werden, tendieren Menschen dazu, die leichteste bzw. vorausgewählte Option zu wählen.

Empathielücke

Menschen neigen dazu, die Wirkung ihrer Emotionen zu unterschätzen. Zusätzlich fällt es ihnen schwer, ihre Reaktionen in emotionalen Zuständen vorab einzuschätzen. Wenn eine Person z. B. gerade Hunger hat, ist es für sie schwer einzuschätzen, wie es ist, wenn sie später keinen Hunger mehr hat, und welche Entscheidungen sie dann treffen würde. Diese „Lücke“ nennt man Empathielücke.

Gewohnheiten

Laut Duden ist eine Gewohnheit eine durch häufige und stete Wiederholung selbstverständlich gewordene Handlung, Haltung oder Eigenheit. Es handelt sich um etwas oft nur noch mechanisch oder unbewusst Ausgeführtes. Oft haben Gewohnheiten auch mit Geld zu tun: z. B. wenn wir gewohnheitsmäßig mit Karte bezahlen, wenn wir bei einem Produkt immer die gleiche Marke wählen oder wenn wir täglich einen Kaffee aus der Bäckerei mitnehmen.



Rechenbeispiel

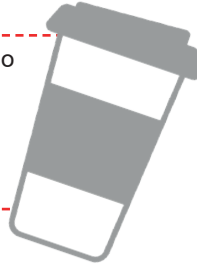
Das kostet ein Coffee to go

... pro Tag: 3,50 €

... pro Woche: 17,50 €

... pro Monat: 70,00 €

... **pro Jahr: 840,00 €**



Selbstüberschätzung

Menschen haben häufig unrealistische, zu optimistische Erwartungen an die Zukunft und verdrängen mögliche negative Ereignisse. Zum Beispiel denkt man nicht gern daran, dass die alte Waschmaschine kaputtgehen könnte, oder überlegt, ob man sich das Leben im Alter leisten wird können. Wenn man dann doch von etwas Unerwartetem überrascht wird, kann dies zu negativen finanziellen Auswirkungen führen.

Soziale Normen

Soziale Normen beschreiben, was im persönlichen Umfeld (Familie, Freund:innen, Arbeitskolleg:innen, Bekannte, Menschen auf sozialen Medien) übereinstimmend gedacht, gefühlt und erwartet wird. Diese Erwartungen haben einen Einfluss auf das eigene Verhalten. Wenn viele Menschen im eigenen Umfeld zum Beispiel ein neues Handy kaufen, ist man selbst viel stärker dazu verleitet, sich auch ein neues Handy zu kaufen.



Infobox

Eine Studie unter Lottogewinner:innen zeigt: Nach dem Gewinn ist die Chance hoch, dass sich die Nachbarin oder der Nachbar ein neues Auto kauft.

Hürden clever überwinden

Folgende Tipps können helfen, um unsere Mechanismen im Gehirn auszutricksen und unser Geldverhalten zu verbessern.

- Fragen Sie sich vor dem nächsten Einkauf: „Brauche ich das oder will ich das?“
- Machen Sie sich in Überlastungssituationen die eigenen Prioritäten bewusst, um richtige Entscheidungen zu treffen.
- Treffen Sie finanzielle Entscheidungen nur in einem emotionalen „Normalzustand“. Wenn Sie gerade wütend, traurig, euphorisch etc. sind, schlafen Sie lieber eine Nacht darüber.
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Ausgaben, um unbewusste Gewohnheiten aufzudecken.
- Überlegen Sie, welche unvorhersehbaren Ereignisse eintreten könnten, und beginnen Sie damit, einen entsprechenden Notgroschen aufzubauen.
- Lassen Sie sich nicht von Meinungen und Verhalten aus Ihrem Umfeld beeinflussen. Fragen Sie sich vor großen Konsumentscheidungen: „Warum will ich das?“



Geld in der digitalen Welt

Die Welt, in der wir leben, hat sich in den letzten Jahren aufgrund der Globalisierung und Digitalisierung sehr stark verändert. Die heutige Lebens- und Konsumrealität ist schnell, digital und beeinflussend und stellt Konsument:innen vor zusätzliche Herausforderungen. Diese können sich negativ auf die eigenen Finanzen auswirken.

Bezahlen in Zeiten der Digitalisierung

Immer mehr Zahlungsmethoden erschweren es, den Überblick über die eigenen Ausgaben zu behalten.

Gerade wenn es ums Zahlen im Internet geht, gibt es eine Vielzahl von angebotenen Zahlweisen: Debit- oder Kreditkarte, Rechnung, Sofortüberweisung, Klarna, PayPal etc.

Wenn wir unser Verhalten bei Barzahlungen mit dem bei bargeldlosen Zahlungen vergleichen, spielen psychologische Faktoren eine große Rolle. So unterscheiden sich diese Zahlweisen:

■ Geringer Verlustschmerz

Bei Bezahlungen mit Bargeld reagiert das Gehirn darauf mit einem Verlustschmerz. Dadurch wird weniger ausgegeben. Bei Kartenzahlungen tritt dieser Verlustschmerz nicht auf.

■ Kognitive Überlastung

Gerade bei Online-Käufen stehen oft viele verschiedene Zahlweisen zur Auswahl. Das kann zu Überforderung und in weiterer Folge zu schlechteren finanziellen Entscheidungen führen.



■ **Gewohnheit**

Der Griff zur Karte ist bei vielen schon zur Gewohnheit geworden. Leider geht dies aber häufig nicht einher mit der Gewohnheit, die Kontoauszüge regelmäßig zu überprüfen und so die bargeldlosen Zahlungen im Blick zu behalten.

■ **Unbeabsichtigte Schulden**

Kartenzahlung ist nicht gleich Kartenzahlung. Unterschiedliche Zahlungsmethoden bedeuten auch unterschiedliche Abrechnungsarten. Zwischen monatlicher Kreditkartenabrechnung, Sofortabbuchungen, Lastschriftmandaten etc. wird es immer schwieriger, den Überblick zu behalten.



Checkliste

Welche Zahlweise passt für mich?

- Datensicherheit:** Welche Daten müssen angegeben werden und wer verarbeitet diese?
- Gebühren:** Fallen Gebühren für Zahlungen an?
- Abbuchungszeitpunkt:** Wann wird der Betrag vom Konto abgebucht?
- Sicherheit:** Wie sicher ist eine Zahlweise in Online-Shops? Gibt es z. B. eine Zwei-Faktor-Authentifizierung?
- Bequemlichkeit:** Was muss getan werden, um die Zahlung abzuschließen?
- Zusatzleistungen:** Bietet der Zahlungsanbieter sonstige Zusatzleistungen?

Digitale Geldfallen

Im Alltag begegnen uns unterschiedliche Geldfallen, die uns verleiten, Geld auszugeben. Gerade im digitalen Raum lauern viele Geldfallen, die unnötig Geld kosten können. Es ist wichtig, diese zu kennen, um ausweichen zu können.

■ Fake Shops

Hinter Fake Shops verstecken sich Betrüger:innen, die Konsument:innen durch gefälschte Internet-Verkaufsplattformen täuschen. Nach Bezahlung wird entweder gar nicht geliefert oder in einer Qualität, die nicht dem Bestellten entspricht.

■ Phishing

„Phishing“ ist der Versuch, über gefälschte E-Mails, SMS oder Websites an persönliche Daten zu kommen, wie z. B. an Passwörter oder Kreditkartendaten.

■ Preisvergleichsportale

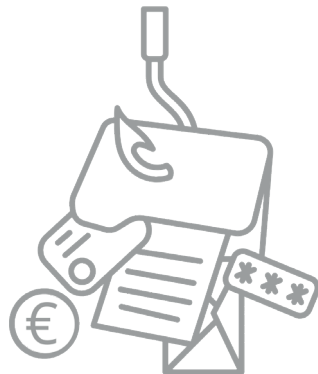
Es gibt viele Vergleichsportale, die vorgeben, neutral zu sein. Tatsächlich bezahlen die dort abgebildeten Unternehmen allerdings dafür, gelistet zu werden. Nur wenige Plattformen sind unabhängig und liefern eine neutrale Auskunft.

■ Cookies und Tracker

Cookies und Tracker speichern individuelle Nutzerdaten im Internet. Dazu gehören z. B. Login-Daten, Suchbegriffe, Surfverhalten und Einstellungen. Durch das Speichern dieser Daten kann Online-Werbung noch personalisierter auf User:innen abgestimmt werden.

■ Freemium-Modelle

„Freemium“ beschreibt ein Geschäftsmodell, bei dem grundlegende Funktionen einer App zunächst gratis angeboten werden. Will man jedoch weitere Funktionen nutzen können, muss Geld bezahlt werden.





Gut zu wissen

Geldfallen vermeiden

■ Fake Shops

Der [Fake Shop Detector des ÖIAT](#) warnt vor betrügerischen Angeboten.

■ Phishing

Geben Sie niemals ohne persönlichen Kontakt Benutzername, Passwörter oder Adressen an.

■ Cookies und Tracker

Löschen Sie regelmäßig alle Cookies in den Einstellungen Ihres Browsers.

■ Freemium-Modelle

Informieren Sie sich im Vorhinein, ob bei einer kostenlosen App wirklich alle Funktionen, die Sie brauchen, gratis sind.

Weitere Informationen und hilfreiche Links

- [Gut mit Geld](#) - Online-Kurs für einen guten Umgang mit Geld
- Budget-App [Monefy](#)
- [Pensionskonto](#) einsehen
- Informationen und Tipps der Arbeiterkammer zum [Thema Sparen](#)
- Informationen und Tipps der Arbeiterkammer für die [Geldanlage](#)
- Informationen und Tipps der Arbeiterkammer zum [bargeldlosen Zahlen](#)
- [Fakeshop Detector](#)
- Weitere Informationen zu [Themen, die Konsument:innen beschäftigen](#)

www.geldundleben.at