

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Das sind die Finanzthemen des Tages.

Wir reden heute über das richtige Mindset für den finanziellen Erfolg und darüber, ob und bis wohin Geld überhaupt glücklich macht. Es geht darum, wie man sich am besten vergleicht mit dem Porsche-Fahrer oder doch der Krankenschwester. Unser Gast ist Geldcoach, Verhaltensforscher und erforscht die Denke der Sparer, Konsumenten und Anleger. Er entlarvt die Cappuccino-Formel, hält ein ungewöhnliches Plädoyer für die Aktion verrät, wie er mit der Wenn-Dann-Methode selbst die größten Krisen beherrscht. Ein Gespräch mit

Thomas Matta. Alles auf Aktien, der tägliche Börsen-Shot. Es begrüßen euch, Volker Chapitz und Nanosommerfeld aus der Weltwirtschaftsreaktion.

Die im Podcast besprochenen Aktien und Fonds stellen keine spezifischen Kauf- oder Anlageempfehlungen

dar. Die Moderatoren und der Verlaghaften nicht für etwaige Verluste, die aufgrund der Umsetzung der Gedanken oder Ideen entstehen. Heute ist Samstag, der 2. September und wir haben Herbst, liebe Holger. Ich mag den Herbst nicht so, ich glaube, es geht vielen so. Aber so blöd, dass der Sommer vorbei ist, fand ich es schon lange nicht mehr. Wobei es gibt da noch diesen, ich weiß nicht, ich habe keinen Bock auf Herbst. Das ist zu früh. Ich bin noch im, was die Fernsehen gerade vorbei, weil es gerade aus dem Urlaub schon erst zurückgekommen ist und irgendwie, ich bin nicht bereit für den Herbst, aber es gibt ja noch diesen Trick. Wir haben ja meteorologisches Jahr der Herbsanfang jetzt gekommen, aber kalendarisch ja noch nicht. Ich wechsele jetzt wieder in den kalendarischen Modus und da ist der Herbsanfang dann erst in ein paar Wochen. Schön, das ist ein schöner Selbstbetrug. So kann es den Sommer noch etwas verlängern, das ist doch gut. Aber ich mag den Herbst ja sehr, aber ich hätte auch noch nicht ein Monat Zeit lassen können. Ja, kann ja auch noch ein goldener Herbst werden, wenn wir sehen, ob es ein goldener

Herbst an der Börse wird. Das ist ja, naja, gut, ihr habt das schon gesagt, September nicht so ein guter Monat, Oktober auch nicht. Doch, der Oktober ist im Durchschnitt ein relativ guter Monat, das Problem ist nur, wenn es da mal runter geht, dann kracht es halt so richtig. Die Crashes waren all dem Oktober. Und das September ist halt, es gibt ja beim DAX, gab es ja 35 Jahre DAX

und in 21 Fällen, 21 Jahren war der September negativ und 14 Jahren war positiv. Und das ist so die schlechteste statistische Rate, die man haben kann. Aber du hast so viel geraunt in letzter Zeit, dass der September, uu, uu, uu, ich sag, das wird ein richtig guter September. Ich wette jetzt nicht, aber ich bin, ich hab das, ich hab ein gutes Gefühl. Wollen wir wetten? Aber jetzt, nee, wir wetten nicht. Aber wir gucken jetzt mal kurz am Ausdruck. Wir können das sagen, wird der September den, der, der, der DAX bei 16.000 rausgehen? Weil klar, auf jeden Fall. Gut, ok, da werd ich da gehen. Prima. Haben wir das auch, dann hab ich jetzt hier doppelte wetten, hab jetzt geleveraged, einmal gegen den Defner bis kommende Woche 16.000, jetzt noch mit dem Sommerfeld bis Monats Ende 16.000. Das wird ein goldener September. Nee, das wird nichts, das wird nichts. Obwohl die letzte Woche war eine gute, komm jetzt mal mal hier, die letzte Woche war eine gute tatsächlich, also mit Schwung gehen wir in den goldenen September, meine These.

Beim DAX, ja, da war es jetzt nicht so, wahnsinnig 4 1,3 Prozent in der letzten Woche. Da ist

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

auffällig,

dass Salando an der Spitze ist. Jetzt nicht zum ersten Mal, muss man sagen, mit 7,5 Prozent, wo Novia, ja, die profitieren hier angeblich, hatte die ja auch gesagt von der Idee, dass die Zinsen ja nur dann irgendwann sich mal beruhigen. Der Zinsanstieg weiß ich gar nicht, ob das so ist. Naja, auf jeden Fall sind sie auch deutlich plus gewesen. Und was wirklich auffällig ist, wie jetzt wirklich zum Start der IAA, der internationalen Automobil-Ausstellung, die ja so richtig geht sie los, glaube ich, am Dienstagabend zu der Öffnung von Scholz, vom Kanzler, aber so richtig geht sie jetzt so sagen am Wochenende, also heute quasi. Da sind die ganzen Autowerte minus diese Woche gewesen. Volkswagen, 3,5 Prozent, BMW, 2,5 Prozent, Mercedes, Porsche. War auch der Grund dafür,

dass der Freitag beim DAX so schlecht war, so lausig war. Und ja, da gibt es China-Angst. Und zwar, dass die chinesischen Hersteller irgendwie VW oder anderen die Marge kaputt machen könnte. Und deswegen hat die OBS am Freitag die VW-Aktion untergestoben. Weil die ist uns soweit gefallen und das Kusti ist jetzt hundert. Ja, gut. Schlechter war nur noch RWE. Die haben wir am Örstedt die Bakel noch eine Runde mitgefallen, aber das war ja auch wirklich in die Bakel. Das ist der größte Windkraftbetreiber, 2,3 Milliarden mögliche Abschreibungen. Das ist doppelt so viel, wie der Jan Jarras gewinnt. Naja, da fragt man sich schon, was da los ist.

Örstedt war ja wirklich so eine der letzten geführten Superstaraktien aus diesem Segment. Und jetzt schwächeln selbst die. Aber ihr habt es ja ausführlich beschrieben mit diesen ...

Aber ist das ... ist das ... war das wirklich eine ... ich glaube, ich hab mich mal genauer angeguckt. Also das Management hat jedes Mal wieder dummer Ausreden gehabt, warum was nicht ging. Mal was Wind flaute, mal was Lieferengpässe. Jetzt sind es Zinssorgen. Ich bin mir nie sicher, ob Örstedt wirklich die geile Aktien ist. Ich glaube, ich glaube nicht. Vielleicht haben die auch nur zuletzt noch profitiert von dem guten Ruf der Dänenschärft. Genau, das ist das Dänen-Image. Das ist das Dänen-Image.

Denen-Lüge-Nicht. Gibt's da nicht so ein Lied?

Gut, der muss jetzt auch hier mal gebracht werden.

Achtung und Gottes Willen.

Wie kommen wir machen weiter? Wir brauchen auf die amerikanischen Hekte.

Ja.

Nestek 100, die war deutlicher. Der war deutlicher im Plus. 3,7 Prozent. Und Siehe da, PDD-Holings.

Die hatten ja auch sehr gute Zahlen, muss man sagen. Ich glaube, Anfang der Woche war das.

Fast 30 Prozent im Plus. Und wer hat's gesagt? Wer hat's gesagt?

Alex Graf hat's gesagt. Und Alex Graf hat übrigens auch gesagt, er würde

Zalando kaufen, würde ihn 30 Prozent zutrauen, allein aus Übernahme gründen. Und auch Zalando war auch der Dachsgewinne. Also er hat sowohl den Dachsgewinne richtig voraus geworden als auch

den Nestek 100. Also Alex.

Und er hat auch gesagt, Mercado Libre hat ebenfalls sehr aus Sicht freier Wert. Ist jetzt auch kein Geheimtipp mehr, diese große, quasi das Amazon Südamerikas, aber auch die 15 Prozent.

Zweitbester. Zweitbester Wert im Nestek 100.

So, also ich glaube, den Mann sollten wir häufiger einladen oder vielleicht uns irgendwie mit ihm

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

auch häufiger mal zusammenschalten. Also das war auf jeden Fall ein gutes Timing.

Und im S&P 500, da war Western Digital ganz vorne und SeaGate, das sind ja so Festplattenhersteller.

Und eine Achze dürfte auch, eine von meinen ist auch dabei, Arista Networks.

Aber welche gut laufen sollte am Montag, das ist unsere Jahrhundertachze.

Ja, richtig. Sie hat zusammen einen Ritterschlag bekommen.

Ja, sie wird nämlich in den S&P 500 aufgenommen und ich erinnere mich noch als damals Tesla aufgenommen, weil das war auch ein Mega-Event. Und bei Airbnb, die sind auch, weiß ich gar nicht, wie groß, die sind natürlich nicht so groß und kriegen auch nicht sofort so ein großes Gewicht wie damals Tesla, wo dann alle ETFs die Arkt zu kaufen mussten, ob sie wollten oder nicht. Aber trotzdem ist es ein Ritterschlag und ich glaube, nachbörsig, du hast geguckt.

Ja, viel nach einem Freitag, knapp fünf Prozent.

Also das ist, es ist natürlich, muss man sagen, es gebührt natürlich einer Jahrhundertaktie auch im S&P 500 vertreten zu sein. Also das war ja höchste Zeit.

Und bei den Verlierern im S&P 500 waren Einzelhändler, Dollar General, die Leiden hat unter schlechten Zahlen und Liebstahl, hat ja unser Kollege in Washington, in New York, der ist nicht in Washington, New York aufgeschrieben. Genau, ich weiß. Und Walgreens war die zweitgrößte Verlierer und dann gab es noch im Medienbereich, richtig fett am Freitag, im Riesen, ja, würde ich sagen, gerangelt zwischen den Kabelgesellschaften und den Medienkonzernen. Die Kabelgesellschaften

haben kein Bock, bei den Medienkonzernen so viel Geld zu überweisen, weil auch immer mehr Amerikaner ihre Kabel-Subscriptions einfach katten. Und da hat dann gleich mal Warner Brothers fett verloren, ist gleich mal der drittgrößte Verlierer in dieser Woche geworden, minus 5,8 Prozent. Auch Disney hat am Freitag noch verloren und andere Medienaktien auf, weil nichts nicht weiß. Fox, Paramount, ja. Also alle, alle richtig. Und Disney sogar noch mit am wenigsten, am Freitag haben die, glaube ich, 200 Billionen. Aber interessant, dass die haben ja auch nicht so einen Medienbereich so groß, also der Medienbereich von denen, die haben zwar ABC und ESPN, aber die verdienen ja mit anderen Sachen. Wenn du aber, weiß ich nicht,

Paramount bist oder Warner Brothers, das kann wohl noch viel schlimmer, bist du wahnsinnig hoch verschuldet. Und wenn dir dann irgendeine Einnahme wegbricht und du bist highly leveraged, das ist nie gut. Und deshalb verdienen die dann halt überdurchschnittlich, auch wenn es eine wichtige Einnahme ausreitet. Warner Brothers am Freitag allein 12 Prozent verloren. Das ist schon echt heftig. Ich meine, die haben sich ja ganz okay entwickelt, nicht zuletzt dank Barbie, das ist wohl der erfolgreichste Film, den die jemals hatten, Warner Brothers. Also, wer ihn noch nicht geguckt hat, absolute Guck-Empfehlung. Ein Wahnsinnsfilm. Richtig, richtig, richtig gut. Aber gut, wir sind hier kein Kinopokast. Wir sind auch so ein bisschen abgeschweift. Heute wollen wir mal nicht mal was machen. Wir schweifen aber auch mit der Folge heute so ein bisschen ab. Ja, aber das ist auch gut so. Und deswegen vergesst jetzt mal alles, was ihr hier gehört habt gerade. Das wäre jetzt so, ich glaube, das würde unser Gast als kurzfristiges

Börsenrauschen denunzieren. Wir halten das natürlich für hochwertige Unterhaltung und ihr müsst ja auch immer wissen, was in der Welt passiert und mal wissen, wie finanzieren sich

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Medienkonzerne oder was ist ein Leverage oder sonst was. Das ist ja auch für die, um durchs Leben gut zu kommen, insofern sollt ihr es nicht vergessen. Aber unser Gast wird es vergessen, weil der eher langbogen spannend. Ja, das ist so einer dieser Gäste, die ich mag, dass ja besonders, die so völlig unbekannt sind, die wir oder ja oft du, vor allen Dingen die Behörde aus den Tiefen der Community oder was auch immer holen, die aber wahnsinnig spannende Sachen tun. Und so genauso jemand ist Thomas Tom Mata. Der ist ja selbst damit kann man eigentlich

noch wenig anfangen. Well-being, Optimierer, Verhaltensforscher, Wissenschaftler und so weiter. Aber das wird euch gleich selbst erklären und dann werdet ihr es verstehen und dann werden wir es auch verstehen und dann werden wir vor allem verstehen, wie spannend das ist, was er tut und fangen die Schlüsse daraus. Aber lasst uns gar nicht weiter rum philosophieren. Herzlich willkommen, Tom.

Hallo Nando, hallo Holger. Es ist toll, dass ich hier sein darf. Vielen Dank für die Einladung. Ja, wir freuen es, dass du da bist. Und Tom Mata zugegebenerweise, ich kannte den Namen bisher auch noch nicht. Ich habe dich über LinkedIn kennengelernt und dann habe ich gesehen, dass du

ein spannendes Buch geschrieben hast. Aber die anderen Menschen, da habe ich schon vielen Menschen

wahrscheinlich was voraus und die wollen jetzt Tom mal kennenlernen. Die wollen wissen, was ist das für ein Typ, was macht er und was können sie hier in den nächsten 60 bis 90 Minuten erwarten. Und die wird sagen, deine Minute, Tom läuft jetzt. Alles klar, danke Holger. Also ja, du sagst, ich bin Tom. Ich lebe seit 13 Jahren mit meiner Frau in Edinburgh in Schottland, inzwischen auch mit

Kindern. Ich komme aber ursprünglich aus Hamburg. Ich arbeite für Egon. Wir bieten für 4 Millionen

Kunden hier in Großbritannien die führende Investitionsplattform an. Ich arbeite aber nicht fürs Kerngeschäft, sondern ich leite eine verhaltenswissenschaftliche Forschungsabteilung. Also das heißt, ich habe einen Team aus Psychologen und Verhaltenswissenschaftlern und wir erforschen,

wie Menschen bessere finanzielle Entscheidungen treffen können. Und wir haben in dem Zusammenhang

ein erfolgreiches Financial Waring-Konzept entwickelt und dabei geht es, und ich denke, das werden wir ein bisschen vertiefen, in Kürze geht es darum, wie wir Geld am besten ausgeben, verdienen und verwalten, sodass wir uns heute aber auch langfristig ein glückliches Leben ermöglichen.

Okay, und das kommt im britischen Markt, kommt das gut an, sowohl bei den Endkunden als auch bei den Arbeitgebern und den Finanzanlageberatern, mit denen wir viel kommunizieren. Und ich sah vor

ungefähr einem Jahr die Möglichkeit dieses Konzept nach Deutschland zu tragen, wenn ich beobachtete, dass es das so noch nicht gibt. Und ja, das ist jetzt beim Gawalfallag veröffentlicht worden. Super, da hat die Minute genau eingehalten. Also wenn ich es jetzt mal zusammenfassen, ja genau, wenn ich es mal zusammenfassen darf, du bist also sowas wie der Bodo Schäfer mit PhD, also mit dem Dokortitel, weil du gesagt hast, weil der sagt ja auch, der ist Bodo Schäfer,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

er hat noch zwei Weltbesteller geschrieben, das hast du jetzt noch nicht, das kommt ja bei dir gerade. Und er schreibt ja auf seine eigenen Seiten, es ist nicht nur wichtig, dass wir reich sind, sondern auch glücklich, alle vier großen Els zusammen ermöglichen uns dieses Glück. Lieben, leben, lernen und unser Lebenswerk. Also bist du so ein bisschen Bodo Schäfer-mäßig? Könntest du damit irgendwie was anfangen? Also ich möchte jetzt nicht Bodo Schäfers Arbeit kommentieren. Ich meine, er ist natürlich sehr erfolgreich und tatsächlich sehr erfolgreich. Ja, man fühlt heim. Ja, gibt es genau. Und das suggeriert ja vielleicht, dass er auch Menschen Hoffnung gibt und Menschen was bringt und insofern hat das auch seinen Wert. Ich würde schon vermuten, ja, weil du jetzt sagst PhD, also ja, ich habe in Berlin auch mein Doktor gemacht, aber die, hoffentlich ist es eher ein Sachbuch, kein Fachbuch und trotzdem ist es alles noch irgendwie relevant und anwendbar. Tatsächlich würde ich sagen, ist halt der Beitrag, den ich dazu mache, wie soll ich sagen, dieses Thema Money Mindset ist natürlich eins, das schwebt jetzt schon irgendwie im Raum eine Weile und es gibt dazu verschiedene Perspektiven, unter anderem die von Bodo Schäfer, weil du das jetzt genannt hast, aber es gibt natürlich auch viele andere. Ich sage mal, eine Sache, die mir halt aufgefallen ist, ist, dass in dieser Debatte wenig Systematik und wenig Methodik herrscht. Oder vielleicht sagen wir so, das kommt nicht besonders gut dabei heraus. Und das kann ja sein, dass da wahnsinnig viel Psychologie und wahnsinnig viel Wissen hintersteht, aber es wurde meiner Meinung nach eben nicht so wahnsinnig gut herausgearbeitet und diese Systematik und diese Methodik in diese Debatte hineinzubringen. Wie können wir systematischer und methodischer über Money Mindset nachdenken, ist etwas, worüber ich mir halt eben viele Gedanken gemacht habe, das ist so, sage ich mal, im Allgemeinen, im Spezifischen die Perspektive, die mir halt gefehlt hat. Und das ist vielleicht weit was, was in Deutschland generell ein bisschen fehlt, ist eben die verhaltenswissenschaftliche Perspektive. Und das ist natürlich genau die, die ich an meinem Center for Behavioral Research irgendwie entwickelt habe und interviewt habe. Und das war wirklich so die, sage ich mal, die Nische, die ich halt irgendwie so beitragen wollte. Vielleicht bin ich da jetzt am Ende sozusagen im selben Orbit, wie Bodo Schäfer und viele andere, die über Money Mindset reden. Aber meine Stimme ist ein bisschen anders und mein Ansatz ist ein bisschen anders. Wahrscheinlich, weil ich persönlich denke, dass die selben Tipps anders landen, eine andere Glaubwürdigkeit, eine andere Legitimität haben, wenn sie irgendwie in Evidenzen und soliden Daten irgendwie basiert sind. Das werden wir ja jetzt dann gleich erleben. Aber kannst du dir vorstellen, ganze Hallen zu füllen und wie würdest du die Leute begrüßen, wenn sie jetzt da stehen? Was wäre so dein erstes Ding, wenn du auf die Halle reintrittst und dann sagst du was? Also ich mein, Hallen fülle ich nicht, aber ich rede hier natürlich viel mit Finanzanlageberatern. Und hier mache ich den Punkt Money Mindset schon klar mit einer bestimmten Übung, wo ich die Leute dazu anregle, darüber nachzudenken, wo sie vor 20 Jahren oder vor 30 Jahren waren, mit wem sie Zeit verbracht haben, mit wem sie Tag ein, was sie Tag einen Tag ausgemacht haben und so weiter, um den Punkt zu machen, dass bestimmte Emotionen und bestimmte Entscheidungen und so weiter, dass das irgendwie alles miteinander zusammenhängt und dass wir, das ist dann der nächste Schritt, dass wir, wenn wir diese Teile des Gehirns anregen, dass wir dann auch anders über die Zukunft nachdenken können, weil das ist halt

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

so
eine Sache, über die ich halt viel schreibe, dass wir, wenn wir einen langfristigen Zeithorizont haben, wir ganz andere finanzielle Entscheidungen treffen. Finanzberater, Finanzanlageberater, sorry, wir kommen jetzt gleich so in dieses Finanzthema rein, aber es ist halt deswegen spannend, weil die reden halt immer gleich, man muss halt irgendwie an die Altersvorsorge rennen und man muss halt irgendwie beim ETF-Sparplan und so weiter und so weiter. Viele Leute finden es extrem schwierig, einfach nur ans nächste Jahr zu denken oder was es in fünf Jahren und finden es extrem schwierig zu denken, was könnte in 15 oder 20 Jahren sein. Also von so, insofern habe ich sozusagen gleich so eine interaktive Aufgabe, mit denen ich halt irgendwie das Gehirn ein bisschen anrege, sozusagen eine emotionale, perspektive Anregung. Klingt jetzt nicht nach der Langzäs-Arena, aber vielleicht in der fast gleiche Rache. Also der LW der Pitsch war ja schon mal ganz gut und wie gesagt, aber wir sind natürlich der At-U-Tainment-Podcast, Tom von da, aber wir werden da reinkommen,
wobei ich muss ja gestehen, ich hatte ja gleich an, wir sagen mal mal so, ein Störgefühl. Ich hatte gleich am Anfang ein Störgefühl. Du schreibst ja, oder das geht ja um die 10 Money und Mindset-Bausteine. Sogar der Untertitel im Buch heißt die 10 Money und Mindset-Bausteine. Ich muss immer geschickt, ich habe immer ein Problem, es ist vielleicht ein persönliches Problem, ein Problem mit der Zahl 10, weil ich denke dann immer, ja ich mein 10 ist es doch völlig beliebig, also entweder hat er Sachen weggelassen oder er hat irgendwie eigentlich nur vier gehabt oder sechs
und hat dann irgendwie noch vier irgendwie dazugedichtet, weil 10, die 10 ultimativen Bausteine, das kann ja nicht sagen, also ich hätte lieber 11 oder 9 oder so gehabt, also irgendwie und gerade wenn wir über Emotion ja auch reden, das ist so. Und der Nando, der muss es wissen, weil der Nando
ist nämlich hier der Top-Verkäufer von Geschichten, also immer wenn wir Geschichten machen und immer
gesagt, wenn es um Gründe geht, wie viel Gründe, dann macht nie so eine gerade Zahl, also 10 ist wirklich, da hast du schon den ersten Fehler gemacht, deswegen wird das Buch, hättest du auf Nando gehört, der hätte gesagt, die 10 oder die 11 Dinger, dann hättest du das Buch anders mit einem Untertitel vorbei, vielleicht für die zweite Auflage, immer in die erste Auflage verkauft sich jetzt, weil du hier bist und die Leute, wie viel habt ihr getruickt, wie viele Dinger, 2.000, 5.000, 10.000, wie viel gilt es? Ich weiß es gerade gar nicht sogar, also ich weiß es gar nicht, ich versuch's, genau. Aber die erste Auflage, wie viele die Vorgäte ich habe, aber wie war bei 11 besser gewesen? 11 wäre besser gewesen, sagt der Nando, also insofern schon den ersten Fehler gemacht,
also vielleicht, das ist schon der Misserfolge, ich weiß nicht, vielleicht,
oder wir können das doch erweitern, wir wissen ja schon, was drin vorkommt, da gehen wir jetzt ja auch gleich durch, vielleicht können wir sozusagen den mit einer ersten Frage, genau, wie kommen wir
mit der ersten Frage, weil du hast doch ständig irgendwelche Sachen, also als Alltagsökonomist oder E-Sachen. Genau, wir kommen mit einer Seite vorweg, die du beantwortest, sondern mit den Elfenbauschönen,
das ist genau, ich bin nicht so persönlich, du hast ja schon gesagt, wieder das Rattenhirn,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

das war ja so ein bisschen dein Pitch am Anfang, musst du einfach in langfristige Gefühle, das ist ja nicht im Rattenhirn zu Hause, sondern das haben wir in anderen Hirnregionen, das wirst du besser wissen, als wir das wissen, und du hast ja auch geschrieben, dass Menschen nicht rational sind und so, bei mir ist, gibt es gerade genau den Punkt, Steuererklärung musst du abgeben werden bis zum 31. August. Und ich hab einfach, ich hab das so ein Störgefühl und bin dann so ein wie so ein Kleinkind, sage ich, nee, da hab ich keinen Bock drauf, frühestens am ersten, wenn nicht sogar später, die Steuerberaterin ist wirklich sehr unglücklich darüber, meine Frau auch unglücklich, ich überweise Rechnungen, wenn du bei mir vorstellst, wie, ich weiß nicht, was du Peter Zweigert kennst, kennst du noch, der ging immer so, das war so ein Schuldentyp, der immer gesagt hat, raus aus den Schulden mit Peter Zweigert, und wenn jetzt für den Leuten nach Hause kam, dann lagen da immer so eine ganze Stapelvolle Rechnung, und wenn du zu mir nach

Hause kommen würdest, hab ich sogar in meinem Arbeitsfilm eine Tischtennisplatte, wo die Rechnung

nicht aufeinander gestapelt, sondern nebeneinander gelegt wird, aber ich überweise sie nicht, weil ich irgendwie, ich bin ein bisschen ein Kleinkind, und meine Frau hat gesagt, du bist ein Kind, du musst mal erwachsen werden, und jetzt möchte ich von dir Coaching haben, Prokrastination, nennt man das ja auch, coach mich mal hier am Anfang, wie kriege ich das innere, das innere Kind raus und die Prokrastination weg? Okay, alles klar, also erst mal interessantes

Feedback da zu den zehn Bausteinen, und das ist neun oder elf hätten sein, sondern vielleicht ist es ja tatsächlich so, dass im Laufe dieses Podcastes elfte dazukommt, oder? Ja, sehr sehr produktiv. Okay, also zu diesem Punkt rationales Verhalten, irrationales Verhalten, und wie geht man bestimmte irrationale Verhalten wie jetzt Prokrastination zum Beispiel an? Erst mal, wenn ich darf, einen Schritt zurück, okay? Also dieses Thema rational versus irrational ist eines, was natürlich uns irgendwie hilft, das zu verstehen, also was passiert da bei uns im Kopf, aber gleichzeitig

würde ich auch das ein bisschen problematisieren zu sagen, es ist entweder rational oder das ist irrational, okay? Ich glaube, das liegt ein bisschen daran, dass die Verhaltensökonomie vielleicht ein bisschen übers Ziel hinaus geschossen ist vor zehn Jahren, als sie sich so einigermaßen etabliert hat, weil bis dahin war die Ökonomie halt sozusagen. Wir sind alle rationale Homo Ökonomikus und so weiter, und man muss uns nur die Informationen richtig darstellen, und dann machen wir richtige Entscheidungen, bla bla bla, und dann kam die Verhaltensökonomie und

hat gesagt, nee, so einfach ist das überhaupt nicht, ganz im Gegenteil, wir sind alle irrational. Okay, und dann wurden halt diese ganzen Denkfehler und kognitiven Prozesse und so weiter aufgezeigt,

wie wir uns systematisch falsch walten, wie man das vorher sagen kann, und ich glaube, das ist so etwas, wo die Verhaltenswissenschaft inzwischen selber so ein bisschen zurück rudert und sagt, naja, vielleicht ist das eigentlich auch gar nicht alles so irrational, und wenn wir bestimmte Emotionen und bestimmte Instinkte und bestimmte Fähigkeiten und wenn uns bestimmte Verhaltensweisen nahegelegt werden in bestimmten Kontexten, dann kommt das vielleicht auch

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

irgendwo

her, ja, also und das ist nicht per se schlecht, okay, da gibt es irgendwelche biologischen Gründe, da gibt es vielleicht biografische Gründe für, da gibt es vielleicht soziologische Gründe für und so weiter, und das muss man vielleicht auch irgendwie erst mal anerkennen, ja, und das ist etwas, wo ich jetzt sagen würde, zum Beispiel als erstes Prokrastination, also anstatt auf sich selber irgendwie gleich bestraft und irgendwie auf die Finger haut und sagt, wie dumm man wieder ist, dass man das nicht macht und so weiter, vielleicht als erstes vielleicht wirklich so ein bisschen Introspection, woher kommt das eigentlich, ja, also was ist das da, was mich hier gerade stört und was ist das, was mich daran irgendwie auffällt, vielleicht hat es ja irgendwelche produktiven Gründe, ja, oder vielleicht hat es irgendwelche Gründe, die in der Vergangenheit liegen, aus denen man lernen kann, okay, das ist so erst mal so ganz allgemein etwas, was ich sagen würde, so zu diesem Thema.

Was ist der therapeutische Ansatz? Ich muss aus meiner Vergangenheit schon auf der Coach fliegen gehen, oder Holger.

Ich habe mich dann gehört, ich lege mich hier schon nieder, bitte.

Na ja gut, also der Punkt ist ja so ein bisschen, weil du jetzt sagst Therapie, also ich möchte nicht psychologisieren oder jetzt irgendwie jetzt pathologisieren oder so, das wäre auch irgendwie arrogant von mir, weil ich überhaupt keine Erfahrung und Qualifikation in dem Bereich habe. Aber also eigentlich ist der Punkt sozusagen fast ein anderer, also es geht nicht, ich möchte nicht sagen, irgendwie du hast da irgendwelche Defizite, sondern ganz im Gegenteil, ich möchte sagen, da gibt es bestimmt irgendwelche positiven Gründe, warum das so ist, okay, und da sind irgendwelche Stärken und die kann man vielleicht auch da irgendwie daraus herauslesen

und kristallisieren und mit denen kann man arbeiten, okay. Eigentlich ist das so ein bisschen, sag ich mal, mein, eines dieser Kernthemen in meinem Buch, dass man das selbst wissen, eine Art von Vermögen ist, die extrem wichtig ist für finanziellen Erfolg, okay, und das sind so Momente, wenn man sich halt irgendwie dafür bestraft oder darüber ärgert, dass man sich halt schon wieder so verhält und so weiter. Bisschen innehalten, woher kommt das eigentlich, was ist da eigentlich los, was kann ich über mich lernen und so weiter, und daraus dann Schlussfolgerungen ziehen, um halt bessere Entscheidungen zu treffen, okay. Aber jetzt, also so, okay, du hast ja von Anfangs ganz konkret umgefragt, wie kann ich jetzt mit Prokrastination umgehen, und das ist jetzt dann vielleicht eher dieser traditionelle verhaltensökonomische Ansatz, auch ein Modell, worüber ich rede, in meinem Buch das EAST-Modell

von, vom British Behavioral Insight Team, also das heißt, make it easy, make it attractive, make it social, make it timely, okay. Und kurz kann man vielleicht sagen, es geht sozusagen darum, dass wir ein bisschen strategischer damit umgehen, worauf wir Aufmerksamkeit richten. Also im britischen oder im englischen, wenn man sagt Aufmerksamkeit richten auf, heißt ja to pay attention to, ja, und die Tatsache, dass man im britischen oder im englischen sagt to pay attention, also nicht to give attention oder to direct attention, to pay attention, finde ich ziemlich clever, weil es sozusagen klar macht, dass, was wir Aufmerksamkeit geben und was wir Aufmerksamkeit nicht geben, ist eigentlich, also Aufmerksamkeit ist ein knapes Gut, okay, wir müssen damit haushalten, wir müssen damit ökonomisch umgehen, so. Und darum geht es

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

so ein bisschen bei EAST, also es geht darum sozusagen strategischer mit unserer Aufmerksamkeit umzugehen, so, und worauf wir Aufmerksamkeit richten. Jetzt ganz konkret sozusagen im Zusammenhang mit Prokrastination, würde ich also sagen, okay, vereinfache sozusagen die Aufgabe, was sich die Steuererklärung erstmal, was sich aufmachen, dann irgendwie, was weiß ich, in Zeitblock buchen und so weiter, also alles sozusagen in kleine, handhabbare Teile aufblocken und dies kann sozusagen die mentale Barriere ein bisschen verringern, die davon abhält, dich mit der Steuererklärung auslösen ist. Und die anderen Reize muss ich dann wegpacken wahrscheinlich, das ist wahrscheinlich, ich darf eigentlich nicht in anderen Sachen attention payen, ich merke schon. Stück für Stück, genau, weil so, naja, und dann also make it attractive und also mach es dir attraktiv. Das wird nie attraktiv, nee, also attraktiv mit Steuererklärung. Ja, aber der

Fehler ist doch schon, du breitest es aus auf der Tischtennisplatz, es sieht doch viel mehr aus, als es ist, wenn es übereinander liegen würde, dann wäre es ein kleiner Stapel. Jetzt kommt der Sommerfeld. Ja, ich meine, das ist ja auch, okay, das ist ja schon der Anfangsfieler. Okay, Gott, also ich muss es kleiner machen, kleiner und überschaubare Häppchen und nach attraktiv machen.

Ich weiß nicht, wie ist das attraktiv, aber die Steuerbehörde schreibt ja dann schon so hochachtungsvoll, so richtig pässege Briefe, Chris, also wenn du mal was nicht pünktlich gemacht hast, ich meine, das ist doch auch, da ist man, da ist man schon innerlich, da ist man innerlich schon so, dann will man irgendwie, ist doch nicht hochachtungsvoll. Ja, ja, das stimmt. Jetzt kannst du dir mal schreiben, danke, dass die Steuern zahlen, wir sind nur netter Staatsbürger und ich zahle hier immer Steuern, auf dem wir wirklich jeden Fakt, den ich irgendwie, weil sie nicht zuverdient habe, an, das kann ja nicht sein und ich mich ärgere das immer. Und das ist schon so ein Kroll, ich habe so einen Kroll gegen die, gegen diese Behörde, obwohl wir immer, immer Mist machen. Also ich glaube, da müssen wir, da müssen wir die Lösungen irgendwo auch noch in

den anderen 10 Punkten finden. Genau, ich meine, also das verstehe ich total mit der, mit der deutschen

Bürokratie und das irgendwie alle Lebenslust aus einem rausgesaut wird, wenn man wieder ein amtliches

Merkblatt. Wie so ein Dementor ist das? Genau, so Dementore, die kommen mit und wollen dir irgendwie

so was raussaugen. Aber gut, jetzt habe ich mein Problem gelöst, vielleicht hast du auch noch eines, was du coachen? Ich habe ja auch keine Probleme. Was auf mir fällt gar nicht hier noch ein Problem ein im Laufe dieser Sprays. Und ich gucke erst mal, ob das sozusagen mit den anderen Bausteinen gelöst wird und wenn noch etwas durch ist. Genau. Ja, nee, lass uns das tatsächlich mal direkt machen, Baustein für Baustein, ich weiß nicht, wir haben das jetzt hier nicht sortiert aber es geht los. Der erste Baustein ist das Einkommen. Ja, und du hast nach Manni und nach Bau und nach Mainz Baustein immer unterschiedlich. Kannst du uns vielleicht erklären, was es damit

aus sich hat? Genau, also du sprachst ja schon an, also 10 insgesamt und vielleicht ist es zu viel, aber auf der anderen Seite denke ich, Moses hat ja auch 10 Gebote bekommen und die hatten ja auch

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

eine gewisse Haltbarkeit. Und die Bibel ist das bestverkaufte Buch. Ja, eben, genau. Das ist auch schon relativ alt dieses Buch, muss man sagen. Ja, aber es hat eine Haltbarkeit, also es ist immer noch, naja gut, also es geht um, es gibt noch Hoffnung, es gibt noch Hoffnung. Ich habe von Moses gelernt. Also es gibt halt, es gibt so ein paar Kontraste in dem Buch, also zum einen geht es um Manni Bausteine und es geht um Mainz Bausteine, also es geht um das, was auf ein Bankkonto passiert und es geht um das, was auf dem Kopf passiert. Es geht, andere Kontraste sind so ein bisschen, es geht ein bisschen um das, was man in der Gegenwart machen sollte und es geht ein bisschen um das, was man in der Zukunft machen sollte und anderer Kontrast dann vielleicht einer, den ich schon angesprochen habe, es geht halt eher so zum einen um, also traditionell verhaltensökonomische Ansätze, also ich sage traditionell, ich meine das, was ich so vor zehn Jahren ungefähr etabliert hat und dann so neuere Ansätze, okay, also so, das sind so ein paar Dualismen da drin oder Kontraste und ja, der erste Baustein, den ich behandle, ist halt Einkommen und eigentlich, was ich damit im Kern sage, ist, dass Geld wichtig ist, okay, und das ist halt sozusagen jetzt auch vielleicht gar nichts Besonderes, aber ich meine, ich kenne auch viele Leute, die halt irgendwie sagen, dass ach ja, ich brauche eigentlich gar nicht viel Geld und ich brauche, genau, so und eigentlich ist mir das nicht so genau, also so Hauptsache, ich mache was, was mir Spaß macht und so weiter und natürlich ist das auch irgendwie alles wichtig, aber der Punkt, den ich hier mache, ist, dass wenn man kein Geld hat, das Leben ganz schön hart ist, okay, und da gibt es halt irgendwie diverse Studien, die das belegen und deswegen, Geld ist wichtig, andererseits, Geld ist auch nicht wiederum so wichtig, wie man vielleicht annimmt, weil es gibt auch diesen Punkt, ab dem mehr Einkommen oder mehr Geld eigentlich unbedingt glücklicher macht, ja, und das ist auch gut studiert und erwiesen und ich benutze da einige Studien, um das hier eben zu überlegen, darum geht es im ersten Jahr. Okay, bis wohin geht das Glück noch? Bis wohin geht das Glück jetzt, wie die gerade wissen? So, bis zu welchem Einkommen? Also, bis wann muss ich, muss ich noch mal zum Chef gehen und nachverhandeln, damit das Glück noch hört oder bin ich schon über den Punkt drüber? Also, ich habe da so eine Formel mit eingebaut und mit Netto-Equivalenz-Einkommen und so weiter und das ist natürlich irgendwie, also, es kommt ja auch ein bisschen darauf an und das ist natürlich irgendwie nur unzufriedenstellende Antwort, aber auf der anderen Seite ist ja klar, weil es kommt natürlich darauf an, ist man allein, hat man Kinder, lebt man in der Großstadt, lebt man am Stadtrand, lebt man und so weiter, also es kommt ja auch verschiedene Dinge an. Also, ich habe da so eine kleine Fausträge gegeben und rede von Netto-Equivalenz-Einkommen, wenn das mehr als 30.000 Euro ist, dann ist man vielleicht so langsam in dem Bereich, wo es sozusagen gut genug ist und mehr Geld nicht unbedingt in Mehrwert an sozusagen Wohlbefinden bringt. Wie gesagt, das ist ein bisschen mit einem Pinch of Salt, aber so ein Richtwert, vielleicht auch die Aussage dahinter, wir müssen nicht immer nach mehr streben. Also, es gibt einen bestimmten Punkt und du musst jeder, das ist das Konzept auch irgendwie bei financial well-being, es ist

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

individualistisch, jeder muss das irgendwie so selber für sich herausfinden, aber vielleicht ist der Punkt gar nicht so hoch, wie viele denken. Okay, aber 30.000 Netto ist in Deutschland ja schon, dann musst du ja schon mit den ganzen Satz-Equivalen gestorben werden. Ja, aber trotzdem glaube ich, es sind 70.000 Brutto. Aber ich glaube, viele hätten gesagt, das ist höher, viele würden trotzdem sagen, es muss mehr sein, dann bin ich so, ab hier werde ich nicht mal glücklicher,

würden glaube ich viele sagen, oh, ein bisschen mehr, bitte schön. Aber von daher finde ich, das ist interessant, dass es dann doch relativ niedrig ist. Das kann man erleben. Weil wir reden ja über die Spälle, wenn ich dich richtig verstehe, Tom, ab da hat es quasi keinen Mehrwert mehr, also ab da macht mich das Geld eigentlich nicht mehr, da wird der Grenznutzen, der Glücksgrenznutzen

nimmt dann rapide ab. Nimmt dann ja rapide vielleicht nicht unbedingt und natürlich wir reden halt sozusagen über die Gesellschaft als Gruppe, also wir reden natürlich nie über einzelne und so, klar. Aber ja, er nimmt ab und das liegt halt daran, dass wenn man mehr Einkommen

hat, man wahrscheinlich auch eher in Berufen unterwegs ist, die das wohl befinden, also das sozusagen die objektive Lebensqualität, also wie oft ist man krank, wie oft sieht man die Familie, wie oft hat man Zeit mit Freunden, das nimmt dann häufig ab. Und das ist halt der Grund, weshalb sozusagen objektives Wohl befinden, nicht unbedingt subjektive Lebensqualität, das ist doch mal ganz interessant. Jetzt kommen wir gleich zu einem zweiten Baustein, nämlich den sozialen Vergleichen und Vergleiche, sage ich, versuche immer, meinen Kindern zu erzählen, das macht unglücklich, weil es wird immer jemand geben, der ist schöner,

reicher, klüger, was auch immer. Jetzt in dieser Welt, wo alle Leute ja durch Social Media ja die Vergleiche quasi in einem digitalen Gerät sind. Wie willst du das verhindern? Vielleicht kannst du uns erst mal sagen, warum soziale Vergleiche unglücklich machen und dann B, wie verhindere ich das, dass da wieder so ein Geldcoach oder eher so therapeutisch. Erstmal würde ich sagen, der erste Punkt, den ich eigentlich mache ist, man kann nicht nicht vergleichen, okay, es ist menschlich zu vergleichen. Und das liegt daran, weil wir können nicht intrinsisch von uns aus sagen, ob meine Situation gut oder schlecht ist. Bin ich ein guter Vater? Habe ich ein gutes Einkommen? Bin ich ein angesehenes Mitglied in meiner Nachbarschaft? Weil all diese Dinge, die kann man nicht beantworten,

ohne dass man im Vergleich bedient zu anderen. Das geht nicht. Das ist also das erste, das zweite, was ich sagen würde, Vergleiche haben viele produktive Seiten, viel sozusagen Fortschritt kommt zustande dadurch, dass wir uns vergleichen. Man kann nicht per se sagen, dass Vergleiche schlecht sind, okay. Vergleiche können natürlich problematisch werden und das ist halt auch etwas, was ich in meiner Forschung sehe. Also ganz egal, welche Einkommensgruppe man angehört, man vergleicht immer nach oben. Und da wird es dann natürlich irgendwie problematisch und darüber rede ich auch, dass gibt es diese schöne Studie aus der Schweiz, wo gezeigt wird, dass in den Kantonen des Landes, wo es eine hohe Registrierung an Porsches und Ferrari gibt, ist die Lebensqualität

geringer, sorry, die Lebenszufriedenheit geringer. Also mit anderen Worten, weil man halt irgendwie die ganze Zeit diese Status-Symbole hat, wird man die ganze Zeit erinnert, dass man sie selber

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

nicht hat. Das sage ich auch immer meiner Frau. Deswegen gehe ich nämlich immer in den Wedding einkaufen. Ich wohne so an der Grenze vor, wo reiche Menschen und weniger reiche Menschen leben. Und

ich gehe immer in den Wedding einkaufen. Weil wenn ich bei mir, wenn ich da einkaube, legen die Leute Sachen aufs Band, da fühle ich mich immer wieder wirklich wieder geringverdiener, wie mein Sohn sagt. Aber wenn ich in den Wedding gehe, denke ich immer, A, ich lebe gesund, weil die Menschen sehr viel süße Sachen drauflegen und B, denke ich immer so, ey, was ist denn das hier für ein soziales Gefühl? Also wird das so eine Idee, dass man so ein leicht weg, also man zieht besser in die Gegend, wo kein Ferrari sitzt? Oder so? Ja, oder du bist an der Grenze, dass du immer rübergehen kannst, wo die Volkswagen fahren. Was ich sagen würde, ist, man ist sozusagen, weil wenn man sozusagen die Erkenntnis benutzt, man kann nicht nicht vergleichen.

Aber man kann besser vergleichen. Oder man kann strategischer vergleichen. Also man kann sich sozusagen ein bisschen genauer und überlegter aussuchen, mit wem man sich vergleicht. Also das ist

eine Technik, eine andere Technik ist, das einfach zu normalisieren und sozusagen auch die Selbstempathie

zu haben. Okay, jetzt vergleiche ich mich wieder und jetzt sehe ich schon wieder, wie es jemand besser hat und so weiter. Das ist okay, das ist normal, aber ich wünsche dem anderen trotzdem ein gutes Leben und so weiter. Also das ist einfach zu normalisieren und irgendwie Selbstempathie zu haben und so. Und das ist jetzt auch nicht schlecht, dass ich das macht habe. Ist natürlich aber auch ein bisschen schwierig, weil man ja immer, man ist ja in seiner Blase. Also wenn ich jetzt mal bei uns sehe, wir wohnen damit Ärzten und Juristen und irgendwelchen Geschäftsführern und so weiter

und so fort und meine Frau, die ist Krankenschwester, ich bin Schnöder Journalist und die dachte, also obere Mittelschicht, das kann ich nicht sehen, wir sind noch nicht obere Mittelschicht, guck die mal die anderen an. Also dann ist es immer schwierig, dann muss man seine Blase irgendwie

auch verlassen, was schwierig ist. Also guck und das ist vielleicht das Dritte, weil ich würde dann, ich würde sagen, okay, wenn wir dann diese Vergleiche machen, also was kann man denn daraus lernen,

also was kann man daraus über sich selbst lernen und über seine eigenen Anliegen und Bedürfnisse und so weiter. Also ein bisschen das, worüber wir gerade eben gesprochen haben, weil wenn man jetzt irgendwie sieht, okay, um einen herum sind die Ärzte und die Anwälte und die und so, wer wäre auch immer irgendwie besser verdienenden Berufe sind. Also okay, was ist eigentlich das, was mich daran, was ich daran beneide? Also ist es das mehr Geld oder ist es das größere Haus oder wenn es das größere Haus ist, was ist es denn dann an dem größeren Haus, weil gibt es dann vielleicht etwas, was ich auch schon jetzt machen kann und gibt es auch an den Berufen oder an den Vergleichen, die ich bediene, Dinge, die ich gar nicht so gerne mag. Also gibt es da vielleicht Schatten, man sieht immer das Gute, gerade bei Social Media, weil du es gerade angesprochen hast, Volker, man sieht immer das Gute, man sieht immer die tollen Partys und die lustigen Hunde und die Kinder, wie sie schon wieder Spaß haben und so weiter und man sieht nie sozusagen die Schattenseiten. Darüber nachzudenken, ja was könnten eigentlich die Schattenseiten sein,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

die ich an dem Leben der anderen, die ich oberflächlich beneide, nicht sehe und die ich nicht haben möchte, also weil ich meine, ich möchte kein Anwalt sein, obwohl die viel mehr verdienen, aber so kann man eben auch anfangen, darüber nachzudenken und um halt mehr über sich selber zu lernen. Wie gesagt, Vergleiche sind nicht per se schlecht, man kann daraus etwas über sich selber lernen und dieses Selbstwissen, dieses Selbsterkenntnis, die kann man nutzen, um bessere Entscheidungen zu treffen für sich und seine Familie. Jetzt haben wir hier viele Banker, die zuhören. Einmal im Jahr gibt es Bonus bei Bankern und das ist auch nur die Geschichte, die wenn man, wenn man so einen Bloomberg Termin hat, das sind auch die Geschichten, die am meisten immer geklickt werden, weil da geht es so richtig zur Sache und da sind Leute schon beleidigt, wenn sie fünf Euro weniger als der Kollege bekommen und das ist wirklich so Bonus, das ist so eine Zeit, das kennen wir jetzt, also das ist nicht so, aber in der Finanzbranche, würde ich das mal sagen. Gibt es das? Wie kannst du damit umgehen? Genau, ich meine, ich habe auch viel mit, wie gesagt, mit Finanzanlageberatern zu tun und viele von denen sind unten in London und ich habe gerade neulich mit einem Finanzanlageberater gesprochen, der hat gesagt, er hat zwei Arten von Kunden unter seinen Bankern, das sind 80 Prozent sind diejenigen, die denken, dass sie nicht genug haben und 20 Prozent sind diejenigen, die denken, sie haben zu viel und machen sich Sorgen darüber, dass ihre Kinder vermässelt werden, weil sie zu viel Reichtum groß werden. Aber eigentlich würde ich genau, Probleme, das sind Probleme, das sind dann halt Citibanker. Ja, gut, okay, und ja klar, Bonus, Bonus-Saison, ja, triggert dann natürlich all diese Gedanken und ja, ich würde, ich würde schon, also ich würde, und das ist das, was ich den Finanzanlageberatern dann halt empfehle, sich halt zu vertiefen mit den Kunden, ja, wenn sie, wenn sie diese Vergleiche heranziehen, was kann man daraus lernen? Wenn sie neidisch sind, weil sie, weil der andere mehr Bonus bekommen hat, dann greift diesen Moment des Neids und versucht den zu vertiefen. Was ist es denn eigentlich? Also, warum, warum ist das so schlimm, dass die anderen mehr bekommen haben? Vielleicht, da kann es, da kann es gute Gründe für geben, warum die das beneiden, es kann auch schlechte Gründe geben, aber das sozusagen zu vertiefen, um halt ein bisschen mehr darüber über sich selber zu lernen und dann eventuell eine Finanzanlage-Strategie anzupassen, weil man etwas über seine eigenen Motivationen und Bedürfnisse und so weiter erfahren hat. Klingt so ein bisschen wie, klingt so ein bisschen wie das Orakel von Delphi, erkenne dich selbst. Jetzt haben wir das, also das heißt, erkenne dich selbst bei jedem Problem, erkenne dich selbst, aber das ist doch sehr einfach, ich meine, das Orakel von Delphi hat damit auch Erfolg gehabt, die Leute da hingepigert, aber gibt's nicht, kann man nicht irgendwie da hinregionen, die das haben und kann man nicht sagen, irgendwie kriege ich das, kann ich das wegtrainieren oder irgendwas? Also ich glaube nicht, dass man es wegtrainieren kann, also wie gesagt, ich glaube, Vergleiche ist etwas, was inhärent und das ist seit, seit, seit, seit, seit. Ja, wenn ich sagen nein, der damit einhergeht, klar, dass man vergleicht verstehe, das sieht man ja, man muss mit geschlossenen Augen nicht die Welt gehen, das will man ja nicht, aber trotzdem dann sofort zu, also meine Mutter konnte das super, die sagt,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

ja, ich will mal drei, ich hab mir doch egal, aber ich weiß nicht, wie kriegt man das hin?
Also wie gesagt, ich würde sagen, ich glaube nicht, man kann es verhindern und man kann es halt umlenken, ja, also man kann strategischer vergleichen und man kann die produktive Seite daraus nutzen, also und wie gesagt, das ist etwas, was sozusagen, also ich bin ausgebildeter Ethnologe,
okay, selbst vor tausenden von Jahren haben die Leute verglichen, haben gesagt, auf der anderen Seite der Bergkette ist das Getreide irgendwie besser und die haben irgendwie mehr Kinder als wir und so weiter und natürlich ist das irgendwie neid, aber auf der anderen Seite kann man das sozusagen auch nutzen, um irgendwie bessere Entscheidungen zu treffen für sich, um eben auch irgendwie das Getreide anders anzuwachsen und irgendwie die Kinder und so weiter, ne? Und ja, so würde ich das sehen, also das nicht, nicht, nicht verteufe, sondern versuchen halt irgendwie die produktiven Seiten davon eventuell zu erkennen lernen und damit strategischer umzugehen, als jetzt zu sagen, das ist so doof, dass ich das schon wieder beneide und lasst das und so weiter. Jetzt hast du noch cleverer Konsum, das ist mein Konsum, das ist so mein Punkt, cleverer Konsum, da hast du auch ein Kapitel zugemacht, da geht es viel um Überschuldung und über, aber das ist ja auch in dieser Gesellschaft, wo ich einfach mal so pay now, kauf ich jetzt, bezahle später, buy now, pay later, das wird doch überall, ist ja auch digitalem Geld bezahlen, ich merke ja gar nicht meine Streethood, ich sage dann so, ja, ja, ich bezahle mal hier mit Händen, die da macht es einfach nur peep, da wird dann nicht mal angezeigt, wie viel weg ist. Ich meine, wie kriege ich das hin, cleverer Konsum? Muss ich wieder so ein Haushaltsbuch führen oder irgendetwas, was auch überhaupt nicht meine Mentalität entspräche, was kann man da machen? Also die Antwort frustrierender Weise ist natürlich auch wieder, dass es darauf ankommt, ja, und das ist, also, it depends, genau, ihr könnt sagen, ich bin Forscher, it depends, das ist unsere standard Antwort, aber natürlich kommt es darauf an, ja, und ich finde halt, es gibt häufig so Ratschläge wie verzichte morgens auf den Cappuccino oder kauf, ich mach dir deinen Frühstück zu Hause anstatt, dass du Avocado toast bei Costa kaufst oder was auch immer,
weil die 6 Pfund oder 6 Euro, die du dabei sparsst, wenn du die in deinen Rentenplan einigst, dann mit wie Zins ist, Zins funktioniert und so weiter, das Internet nach 5 Jahren. Wir haben die Geschichten auch, die Kette, alles richtig, das ist die Cappuccino-Formel, so haben wir das genannt, die Geschichte lief wie Bombe und ich wollte sogar ausrechnen, wie lange ich das machen muss, das Spiel, um Millionär zu werden. Und das Problem ist, nur 42 Jahre waren es, wir haben es berechnet,
wahrscheinlich, weil der Cappuccino jetzt so teuer ist, wird man schon schneller zum Millionär, wahrscheinlich hat man jetzt nur noch 38 Jahre, wenn man es jetzt neu berechnen würde, aber ich muss ja jeden Morgen, habe ich ja dieses Lebensgefühl, was mir abhanden kommt, ich meine mal ganz ehrlich, das kann es ja nicht sein. Cappuccino zu Hause. Ach komm, es ist doch was anderes, als wenn ich da reingehe, den Geruch habe, die Leute habe, jemanden schlecht gelaunt, das hat jemand gut gelaunt, ich meine nicht, dass ich das jetzt machen würde, ich bin jetzt nicht so ein Mensch, der jeden Morgen, ich kann verstehen. Gut gelaunte Kaffeeverkäuferin Berlin, die zeigt mir mal bitte. Natürlich. Erst mal Kaffee. Kaffee, Kaffee nicht mehr. Nee, erstens wird der, du wirst du noch in Englisch bedient und es werden dir 20 Hafersorten Milch. Ach so, ja,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

oder auch Kuhmilch oder... Ey, geht mir einfach Kuhmilch und dann wirst du komisch an, der Kuhmilch,
du sagst Kuhmilch, dann bist du wie so ein Tierchenker. Oder das ist aber ein anderes Thema. Gut, egal, aber jetzt wollen wir zum... Genau, also der Punkt ist, dass, ja natürlich, diese Rechnung, dass, wenn man dieses Geld nicht ausgibt für Cappuccino, sondern in seinen ETF-Sparplanen steckt und dann halt irgendwie den Zins-Szins-Effekt... Ja, Karsten Marschmeyer, die Millionärsformel,
das Ding ist auch ein Bestseller geworden, die Millionärsformel. Wir haben Karsten Marschmeyer dazu interviewt und er stand dann auch da. Neun Wege, wie sie zum Millionär werden, glaube ich, so ungefähr.
Dann war's da, ja, gut, okay. Die Cappuccinoformel war eins, also ich meine, du sagst, geht nicht. Also ich meine, da kann natürlich was dran sein, mathematisch ist das natürlich jetzt richtig, also das Problem ist halt nur, dass wir natürlich eigentlich idealerweise, wenn wir Geld ausgeben, auch irgendwelche tieferen Bedürfnisse damit befriedigen. Sei es so wie in dem Beispiel, was du gerade genannt hast, Holger geht's irgendwie um soziale Interaktion, vielleicht ist es irgendwie nach dem School Drop-off, wenn man die Kinder an der Schule abgeliefert hat, vielleicht ein sehr kurzer Moment, wo man sagt, jetzt habe ich mal kurz fünf Minuten Meet-Time, oder es gibt, was weiß ich, man möchte das lokale, unabhängige Café unterstützen, oder es gibt ja diverse Gründe dafür, warum man jetzt diesen Cappuccino kaufen möchte, vielleicht aber auch nicht, vielleicht macht man es auch einfach total unüberlegt, weil es eine Gewohnheit ist und so weiter. So, aber genau deswegen kommt es darauf an, ja, ob eine Ausgabe gut ist oder schlecht, und da kommen wir wieder zu diesem, also ich meine, ich laufe jetzt vielleicht Gefahr irgendwie mich zu, zu häufig zu wiederholen, aber es geht wieder um dieses Selbstwissen, dass man halt irgendwie weiß, welche, was sind eigentlich die tieferen Bedürfnisse und was ist einem eigentlich wichtig, ist es das lokale, unabhängige Café, ist es die Social Time, ist es die, was er sich, ist es Abenteuer, ist es Companionship, ist es Liebe, ist es Unterhaltung, ist es und so weiter, sind mir diese, sind mir diese Dinge wichtig, und wenn mir diese Dinge wichtig sind, dann kann man untersuchen, ja okay, wie befriedige ich eigentlich diese Bedürfnisse mit dem Geld, die ich habe, und kann ich diese Bedürfnisse auf eine andere Art und Weise befriedigen, als auf die Art und Weise, wie ich es jetzt mache, ja, und das ist eine, das ist eine andere Art des Budgetierens, nicht eine, die einfach nur schaut, das sind alle meine Ausgaben und das sind alle meine Einnahmen und so weiter, sondern das ist halt eine, die halt irgendwie guckt, ja okay, das ist halt eine Ausgabe, damit befriedige ich mein Bedürfnis nach Abenteuer und damit befriedige ich mein Bedürfnis nach Unterhaltung und so weiter, und das ist für mich das, was ich meine mit cleverer Konsum, weil natürlich hast du Recht Holger, es gibt alle möglichen Anreize, die an unser System 1 appellieren, die halt irgendwie sagen, kauf dies, kauf das und jetzt und was weiß ich, rote Farbe und letztes Angebot und Leute, die das gekauft haben, haben das gekauft und so weiter, all diese Dinge, die dich natürlich dazu motivieren und anregen irgendwie jetzt schnell auch etwas zu kaufen und unüberlegt etwas zu kaufen, das ist das, was ich meine mit cleverem

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Konsum, wenn man ein bisschen mehr Selbsterkenntnis darüber gewinnt, was einem eigentlich wichtig ist, dann macht man die Kaufentscheidungen vielleicht eher reflektiert und motiviert und versteht, wie diese Instinkte getriggert werden und wie diese Emotionen getriggert werden, aber kann halt irgendwie kurz sagen, okay, brauche ich das eigentlich wirklich oder ich verstehe, was hier gerade mit mir passiert, aber ist das jetzt hier sinnvoll, wenn ich das berücksichtige, was mir wichtig ist? Jetzt könnte man ja fragen, du hast ja auch aufgeschrieben und wir haben da auch letztens in der Studie zu gelesen, was so die Hauptgründe sind für Überschuldung und das ist wirklich unwirtschaftliche Haushaltsführung, das ist wirklich eines der Sachen und sagen viele, ey, da muss man die Kinder halt in der Schule schon darauf vorbereiten, Wirtschaft, die Haushaltsführung und so weiter, man kann nur das ausgeben, was man allgelommen hat und so weiter. Klingt jetzt, ja, wirst du darin, wird so ein Schulfach, so ein Schulfachwirtschaft und so was, wirst du meinen, dass das, dass das dem gesamten Thema Financial Well-being und dem, dem, dem, der Überschuldung, dem cleveren Konsum, bringt das was oder ist es eigentlich was anderes, was wir berechnen? Also ich sage jetzt mal pauschal, pauschal und platt, nein, es bringt nichts und es gibt auch alle möglichen Untersuchungen, die halt zeigen, es bringt nichts, ja. Also so Finanzbilder, es gab gerade im März hat die Bundesregierung ja eine Kampagne zur Förderung des finanziellen Bildungs eingeführt und da geht es dann auch wieder so funktionieren, Sparpläne und so muss man budgetieren und deswegen sind Schulden, hier Schuldenmanagement wichtig und so weiter, Pipapo. Das Problem damit ist ja, dass wenn man den Leuten das sagt, und ich habe gerade eine Umfrage gemacht, die das wieder belegt, die große Mehrheit der Leute sagt ja, hey, kein Scheiß, ich weiß das alles, ja. Gut. So, das ist, das ist überhaupt nicht das Problem, das Problem ist nicht mangelndes Wissen, das Problem ist in der Regel, dass die Leute sich halt anders verhalten oder dass sich das Wissen in der Regel nicht einsetzen und da würde ich sagen, und so problematisiere ich ein bisschen diese pauschale Antwort, finanzielle Bildung bringt nichts. Ich würde sagen, finanzielle Bildung bringt nichts, wenn man es macht, ohne auch ein Verständnis dafür aufzubauen, wie Instinkte, Motivationen, Emotionen, Kontextfaktoren und so weiter wirken. Also das ist dann eine tiefere Art von finanzielle Bildung, nicht eine, die allein auf sozusagen die Vermittlung von technischem und positiven Wissen reduziert ist, sondern eine, die halt auch irgendwie ein bisschen Psychologie benutzt und die ein bisschen ja auch ja diese Dinge appelliert, die ich jetzt hier genannt habe. Ich würde sagen übrigens, also finanzielle Bildung oder Financial Education ist natürlich was, was viele Leute halt irgendwie mit Financial Well-Being verbinden und ich möchte es nicht, ich möchte es nicht jetzt irgendwie pauschal ablehnen, aber was ich sagen würde, was ich mache und was ich oder was wir auch jetzt in meinem Center for Behavioral Research machen und was ich glaube, was eigentlich viel notwendiger ist, ist Long-Jevity Education oder Langlebigkeitsbildung. Die Tatsache, dass wir halt viel länger leben, dass wir längere, gesündere Leben leben und dass wir für diese längeren Leben, die wir leben, ganz andere

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

finanzielle Entscheidungen machen müssen und dass wir dafür auch eine ganz andere Art von Umgang mit Geld, aber auch mit Emotionen und mit diesen Dingen wie Selbstwissen und so weiter brauchen. Das ist ein großes Anliegen, aber so im Kern, das ist auch so ein bisschen...

Und das in der Zeit, wo unsere Ratten hören ja täglich immer mehr Stimulierwerte, das ist ja eine wunderbare Aufgabe und es ist eigentlich ein Spagat, den man gar nicht hinbekommt, oder? Na ja gut, also...

Also du wirst jetzt sagen, die hat doch schon...

Na ja genau, also das ist, ja natürlich und es ist ein hohes Anliegen, aber ich sage mal, also wir haben alle möglichen sozialen Pionierer und alle möglichen Anliegen in der Gesellschaft und also ja, warum nicht?

Also man muss...

Wie kriegt man die Disziplinierung denn hin?

Jetzt musst du aber irgendwie, jetzt sagst du ja, ich muss dich wieder selbst erkennen, kommst du jetzt hier nicht raus.

Jetzt wollen wir mal wirklich wissen, ich sehe jetzt also diese Sache und denke mir so, wenn ich mir jetzt das kaufe, dann kann ich bei meinen Kumpels cool aussehen, die denken, das ist ein geiler Typ, dann gucken auch die Frauen mich vielleicht an oder andere Typen gucken mich an und ich sehe viel besser da und ich habe dann einen cooleren Freundeskreis und das wieder, ich sage aber, ich könnte aber auch irgendwie mit 80 noch irgendwie mir was zurücklegen, ich meine ganz ehrlich, wie kriege ich das jetzt zusammen?

Aber davon abgesehen auf der, ich würde jetzt also um das Beispiel zu nennen, das kann ja auch sein, dass das eine gute Entscheidung ist.

Also jetzt sage ich mal, es gibt auch, da sind jetzt hier so Firmen wie die, für die ich arbeite, sind da auch schuldig, die sagen dann immer so, ja du musst später denken und du musst jetzt schon fürs Alter vorsorgen und so weiter und dann sagt man immer so, schau dir an die Jugendlichen und die Jungen, die halt irgendwie das ganze Geld ausgeben für die Clubs und Bars und für wie sie aussehen und das teuerste Handy und so weiter.

Da würde ich sagen okay, aber vielleicht ist das auch gar nicht so dumm, okay, weil wenn du Geld ausgibst für Clubs und für Kleidung und so weiter, dann ist das halt irgendwie vielleicht ein bisschen was, weil du halt irgendwie soziale Anerkennung brauchst, vielleicht ist es eine Art und Weise,

Netzwerke zu bauen, Freunde kennenzulernen, festzustellen, was dir wichtig ist und so weiter. Insofern, vielleicht ist das Partner-Suche, also insofern ist es vielleicht auch alles eine langfristige, kluge Investition, nicht einfach nur Presence- oder Gegenwart-Bias, ja, wie die Verhaltensökonomien sagen. Da kann es auch sozusagen einen positiven, produktiven Grund für geben. Ja, aber wenn man weiß...

Jetzt haben wir sogar das noch rationalisiert. Ich meine, wer will denn jetzt noch als Jugendliche an später denken und schon mal den Sparplan mit 14 eröffnen?

So, jetzt kommen wir darauf, wie kriegen wir das jetzt noch zusammen?

Obwohl die Jugend tatsächlich ja schon begriffen hat, also in Deutschland ist es so, England wahrscheinlich ähnlich, dass sie es am allernötigsten hat sozusagen für die Zukunft vorzusorgen, weil ob das zutrifft oder nicht, aber die Rente ist unsicher, wird es nicht mehr gehen, gesetzlich. Also das kommt ja auch noch dazu, in dieses Mindset, um das Wort hier auch noch mal

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

zu benutzen und zu sagen, ja, wie kriegen die das hin? Ja, wie soll die das machen? Wie soll das machen? Das sind auch genau unsere Hörer und Hörer. Ja, Tom, bitte. So, Tom, jetzt. Gut, also, ja, gut, also ich würde schon sagen, dass an die Zukunft denken wichtig ist, wobei an die Zukunft denken heißt nicht unbedingt immer nur an den Ruhestand denken, ja, und ich glaube sowieso, dass sozusagen der Ruhestand... Finanzielle Freiheit. Finanzielle Freiheit, genau, das ist unser Mantra, was wir hier pflegen. Aber wir müssen ja irgendwie erreichen, die finanzielle Freiheit. Das heißt ja nichts, man, dass man nicht mehr arbeiten muss, sondern dass man so viel Geld, dass man einen Zwei-Lzwei-Ambann-Job hinschmeißen kann, dass man ein Zwei-Lzwei auch mal, das ist das berühmte Fuck you Money, wie man es auch nennt. Ja, Ja, aber jetzt sagen wir uns, wie machen wir es? Ja, also, okay, also eine Sache, das ist das, was ich eingangs ein bisschen erwähnt hatte in dieser Übung, die ich mit Finanzanlageberatern mache, ist halt tatsächlich dieses langfristige Denken, okay? Und das fällt vielen schwer. Es gibt diese wunderschönen Forschungen, die halt irgendwie zeigen, manche Leute, wenn sie an ihr selbst in fünf oder zehn Jahren denken, die aktivieren einen Teil von ihrem Gehirn, in dem normalerweise sozusagen fremde Menschen prozessiert werden und andere Menschen, wenn sie an ihre zukünftige Selbstdenken, denken, aktivieren einen Teil des Gehirns, an dem sie selbst aktiviert werden. Also es gibt sozusagen evolutionsbiologisch, und das ist ja auch klar, warum das notwendig ist, dass man unterscheiden kann zwischen sich selbst und anderen. Ja, aber manche Leute, wenn sie an sich selber in zehn Jahren denken, aktivieren halt den Teil des Gehirns, der an andere denkt und andere denken an das, aktivieren den Teil des Gehirns, sich selber denken. Mit anderen Worten, für viele Leute ist irgendwie für ihr zukünftiges Selbstvorausorgen genauso gut wie einfach irgendeinem Fremden auf der Straße Geld in die Hand zu drücken, okay? Und das ist natürlich ein Problem. Also so, weil wenn man diesen langfristigen Zeithorizont nicht hat, dann macht man halt diese Entscheidung nicht. Die gute Nachricht ist, dass man das trainieren kann. Also dass man diesen langfristigen Zeithorizont trainieren kann. Und da gibt es irgendwie diverse Techniken, die ich auch in dem Buch anspreche. Eines ist diese Prospektive Heizeit, also vorausschauende Rücksicht. Das klingt jetzt irgendwie auch wieder pathologisierend und irgendwie, aber es ist eigentlich eine relativ einfache, einfache Lückentext, okay? Wo man dazu angeregt wird, sucht dir einen Zeitpunkt aus, sei es in fünf Jahren, in zehn Jahren, du fängst an darüber nach, wie alt bin ich dann? Wie alt ist meine Partnerin dann? Wo könnte ich dann leben? Was könnte ich tag-ein tag ausmachen? Was könnte mich glücklich machen? Was könnte mir Lebenssinn geben? Was wird meine Wohnsituation sein? Und so weiter. Einfach nur, um sozusagen diesen Teil des vorausschauenden Gedächtnisses zu trainieren. Spitzensportler machen das übrigens, wenn die zusätzlich zu körperlichem Training auch so eine Art Mentaltraining machen. Also Michael Phelps ist damit bekannt geworden, dass er genau überlegt hat, wie fühlt sich das an? Diese konkrete Verbindung zu bestimmten

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Situationen in der Zukunft. Und das führt zu einem komplett anderen finanziellen Verhalten. Das sehen wir in diversen Forschungen. Wir haben hier ein Projekt mit der University of Edinburgh, wo wir auch genau diesen Ansatz entwickelt haben, den ich gerade nannte, der gerade Leuten, die es schwer finden, an die Zukunft zu denken, ermöglicht, das zu machen, mit konkrete und lebhaft Verbindungen zu einer Version von sich selber in fünf oder zehn oder 15 Jahren herzustellen,

okay? Verreib ich das nieder? Oder wie mache ich das? Ich muss ja irgendwie auch nachgehalten werden. Ich bin ja nicht einfach so, ich liege abends im Bett, denk mir so, hör mal, was du hübsch in zehn Jahren hast, muss ja richtig, muss ja richtig was ein einschneidendes Erlebnis sein.

Und wie machen das die Sportler? Wie macht das der Phelps? Und wie können wir da was lernen draus?

Gut, die haben natürlich den Vorteil, dass sie jetzt Trainer haben und die haben ein Trainerteam und dann haben die halt irgendwie die Mentaltrainer als Teil davon und so weiter. Also das ist natürlich jetzt irgendwie eine Ausstattung, die dem normalstabilen nicht zur Verfügung steht. Und ja, natürlich, man braucht ein bisschen Selbstdisziplin. Übrigens eine Sache, die ich eben noch nennen wollte im Zusammenhang mit der Steuererklärung Temptation Bundling. Also natürlich ist es nicht attraktiv, sich hinzusetzen und diese Steuererklärung zu machen. Aber wenn du dir überlegst, Versuchungsbündelung, wenn du das sozusagen, wenn du die Steuererklärung

machst mit etwas, was ist ich, einem Stück Kuchen oder einer Packung Kekse, die du dir normalerweise nicht gönnst, und du verbindest sozusagen das eine, was du nicht magst, mit etwas, was du magst, dann ist sozusagen, dann machst du es vielleicht ein bisschen attraktiver.

Temptation Bundling. Und genau dasselbe könnte man hier in dem Zusammenhang anwenden, mit dem, wenn man sich jetzt hinsetzt und irgendwie diese, weil natürlich ist es hart, okay, jetzt irgendwie diese 10 Minuten oder 15 Minuten zu finden, wo man sich hinsetzt und überlegt, okay, was könnte ich denn wollen in fünf bis zehn Jahren und so weiter, okay.

Aber mach es attraktiv, zum Beispiel mit Temptation Bundling, also was ist ich, dazu kann ja auch dann Glaswein, würde ich nicht vielleicht zur Steuererklärung empfehlen, aber bei jetzt irgendwie der Verbindung irgendwie mit dem zukünftigen Selbst kann man halt irgendwie auch Glaswein dazu nehmen, man kann sich hinsetzen mit der Partnerin oder dem Partner und das Gemeinsam machen und so weiter. Also man kann es sich irgendwie attraktiv machen, man kann es sozial machen und so weiter. Ja, man muss diesen Kontext halt sich irgendwie einrichten. Das ist klar, das braucht man, das ist eine kleine Hürde, die überwunden werden muss. Es gibt auch digitale Tools und wenn ihr so Show Notes habt, dann kann ich euch den dann schicken. Future Me heißt das,

wo man so ein Brief schicken kann an sein zukünftiges Selbst und man kann bestimmen, der Zeitpunkt, wann in der Zukunft man den Brief zurückgeschickt bekommen möchte. Also ich schreibe jetzt sozusagen auf, was ich möchte in einem Jahr oder in drei Jahren und so weiter und kann dann sagen, schick mir das zurück in drei Jahren, okay. Also das sind so kleine Interventionen und die sind halt erwiesenermaßen hilfreich, die ermöglichen eben genau diese Verbindung zur Zukunft herzustellen und dann wie gesagt die ganze Evidenz, die wir haben, die zeigt, dass wenn man diese zukünftige, diese Verbindung zusammen zukünftig selbst hat, dann trifft man

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

alle möglichen anderen Entscheidungen, nicht nur hinsichtlich Altersvorsorge, sondern auch hinsichtlich Schuldenmanagement, hinsichtlich Budgetierung, hinsichtlich der Versicherung, die man hat, hinsichtlich aller möglichen Dinge. Und das macht ja auch Sinn. Dazu habe ich noch eine

Frage, die hebe ich mir jetzt aber auf. Guter Cliffhanger, das ist mein erstes zwölfte Baustein.

Der zwölfte Baustein? Ja, den habe ich jetzt.

Den Zwölften oder haben wir den Elften?

Nein, den Elften, den ersten hast du doch vorgeschoben.

Ach so, du meinst, meine Prokrastination, aber das passt ja...

Genau, ich habe eine Frage.

Ja, aber die Prokrastination hatte ja in den ganzen anderen Bausteinen,

will er mit dir immer mit Selbsterkenntnis und die Zukunft schauen, ausbauen, ich kaput.

Nein.

Das ist das, was passiert, weil ich presse natürlich alles in das, was ich schon gemacht habe.

Ja, sehr logisch. Ja, passt ja auch. Also du hast ja gut...

Also ihr könnt mir schon gespannt sein, was das noch mal fällt.

Ja, genau. Alle müssen hier bis zum Schluss sein.

Alle müssen bis zum Schluss sein.

Das ist eine der großen Fragen des Lebens, sag ich jetzt schon.

Die eine der großen Fragen des Lebens?

Die Tom dann jetzt eine Antwort.

Und hat er dann die 42 vielleicht als Antwort schon?

Das wird, wenn wir sehen. Die gab es ja schon.

Die 42, die wollen eine neue Antwort haben.

Oder wer weiß, dass Tom für eine Antwort gibt.

Gut, wir sind jetzt stehe geblieben, wir hatten das Baustein cleverer Konsum und die Klarheit über die Bedürfnisse, weil das gespiegelte Ding darüber, das haben wir ja schon gehabt.

Und dann hast du das, den Manni Baustein, Finanzbolster und Sicherungsnetze.

Da hatten wir auch schon so ein bisschen was.

Ja, genau, da war wir auch gesprochen.

Also genau, da geht es dann vor allem so.

Und da geht es ein bisschen um den Punkt, den wir angesprochen haben, dass wissen wir ja irgendwie alle.

Es gibt diese Faustregel, man sollte so drei bis sechs Monate des Nettoeinkommen,

sollte man irgendwie als Finanzbolster oder als Rücklage so in sicheren Produkten halten.

Und auch das, da gibt es dann auch wieder die Instinkte bei vielen, die sagen, oh mein Gott, das schaffe ich ja sowieso nicht und wie soll das denn gehen und so weiter.

Und in dem Zusammenhang bringe ich es halt East.

Also wie macht man sich das einfach?

Wie macht man sich das attraktiv?

Wie macht man das möglicherweise sozial?

Und wie macht man das rechtzeitig?

Und da benutze ich ein Beispiel, was von Entwicklungsökonomern und Verhaltensökonomern

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

zusammen erarbeitet wurde in den nendlichen Philippinen, also wirklich unter den Ärmsten der Armen.

Und wo diese Intervention funktioniert hat, die ich da anwende und die eben auf dieses East-Modell nicht explizit, aber die man darauf zurückführen kann.

Ja, ich glaube, das haben wir behandelt.

Genau, und Empathie mit dem zukünftigen Selbst.

Wir haben das zukünftige Selbst hatten wir schon.

Und jetzt muss ich dann nach Empathie mitentwickeln.

Ja, genau. Also gut, das ist halt Empathie, das ist das, was ich umschrieben habe.

Also diese konkrete und bedeutungsvolle, wenn man so will, das klickt vielleicht ein bisschen komisch auf Deutsch.

Also concrete and insightful connection, sage ich auf Englisch, zu seinem zukünftigen Selbst.

Also der Punkt hier ist, es geht gar nicht so sehr um Geld.

Also es geht nicht darum, dass ich sage, wenn ich 55 bin, dann möchte ich 60.000 verdienen und in meiner Altersvorsorge habe ich so und so.

Sondern es geht um intrinsische Dinge.

Es geht um, wo werde ich leben, mit wem werde ich Zeit verbringen, wie viele Stunden werde ich arbeiten,

was wird mir Lebenssinn geben, was wird mir Lebensfreude machen und so weiter.

Solche Fragen, intrinsische Fragen, die einen intrinsisch motivieren, weil dann folgt das sozusagen automatisch mit dem Geld.

Und dann haben wir jetzt noch die Altersvorsorge, den Manni Baustein.

Genau, da hat es schon gesagt, das Stichwort Altersvorsorge.

Und da geht es auch darum, quasi die richtige Verhaltensdenkweise, glaube ich, du hattest das formuliert für das langfristige Investieren.

Also du versprichst auch so, hier gibt es auch so Ankündigungen von Faustregeln, die wollen wir natürlich auch wissen.

Ja, ganz genau, also so und genau, zum einen geht es sozusagen so ein bisschen theoretisch,

um die Tatsache, dass Faustregeln eigentlich wirklich powerful sind und mächtig sind,

dass man die nicht sozusagen abstimmt, so ja, das ist ja irgendwie alles viel zu vereinfachen und so weiter,

weil eigentlich ist halt so eine Kernaussage, dass diese Altersvorsorge, das ist auch eigentlich gar nicht so kompliziert.

Ja, also oder was komplizierter ist, ist vielleicht unsere inneren Blockaden und unsere mentalen Hürden und so weiter zu diesem Thema.

Und in dem Zusammenhang spreche ich halt über ein paar Investitionsfaustregeln, das ist einfach so wie so ein ETF-Sparplan.

Also ich rede auch ein bisschen über Riester und betriebliche Vorsorge und so weiter.

Aber vor allem geht es halt um diese mentalen Hürden, die man halt hat, wenn es um Sparren mit Aktien oder ETFs geht,

um letztendlich zu sagen, dass es eigentlich relativ einfach, was man da machen kann.

Es geht ein bisschen um eine Sparquote, es geht ein bisschen um ja, wie sucht man den richtigen Anbieter, aber auch so ein bisschen Anlagestrategie.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Wie gesagt, es gibt ganz einfache Dinge, wie achte darauf, dass es günstig ist, ein günstiger Fonds und ein günstiger ETF ist.

Wenn es um jetzt irgendwie Asset Allocation geht, wie sagt man das auf Deutsch, also den Anteil an Aktien und den Anteil an Staatsanleihen,

beispielsweise die so 100 minus deinem Lebensalter, das ist der Anteil an Aktien, die du hast.

Und verwende nicht zu viel Zeit da drauf, automatisiere das.

Also am Ende des Monats geht einfach ein bestimmter Betrag, geht einfach weg, mach es einfach.

Okay, du musst nicht weiter drüber nachdenken, mach es einfach.

Und der geht dann einfach weg. Hab keine Apps, hab keine Verschwände nicht.

Also gut, wenn ich das so sagen darf, lehst nicht zu viele Nachrichten über Aktien und was passiert in den Märkten und so weiter, weil das ...

Nein, nein, nein, nein.

Jetzt will ihr unseren Podcast ja mal.

Das kann natürlich auch unser Modell hier.

Also, es kann natürlich auch.

Es braucht auch Fomo, um irgendwie glücklich zu sein für die Altersvorsorge, dann hat ihr zwei Konten.

Man hat ja einmal das langfristig und so.

Aber was mir interessieren wird, wie viel Prozent meines Einkommens muss ich denn weglegen?

Wie muss denn meine Sparquote sein?

Ja, da habe ich eine Faustregel zu.

Also ich habe erst mal, ich gehe von dieser 50, 30, 20, also 50 Prozent für Lebensausgaben, für sozusagen die Basics, dann 30, für ...

Spaß?

Ja, Spaß, genau.

20 Prozent, um sozusagen seine ... 20 Prozent, um seine finanzielle Situation zu verbessern.

Und was, womit man die finanzielle Situation verbessert, kommt natürlich ein bisschen darauf an, in welcher Lage man sich befindet.

Vielleicht hat man Schulden oder vielleicht möchte man irgendwie ein Home Deposit und so weiter unter.

Aber so, erst mal grob sage ich, diese 20 Prozent würde ich ihr markieren, wie sagt man zur Seite legen,

zur Verbesserung der sozialen, der eigenen finanziellen Situation.

Das ist aber schon relativ hoch.

Also haben wir bisher immer so zehn gehabt, aber wenn du sagst 20, dann ist es wahrscheinlich für langfristig besser.

Die Tatsache ist, das sage ich ja eben schon, wir werden älter.

Wir leben gesündere, längere Leben.

Die Rentenlücke ist relativ groß.

Und die Tatsache ist, dass wenn man älter lebt, wenn man länger lebt, dann braucht man mehr Geld.

Das ist ganz einfach.

So, das stimmt.

Wenn man länger lebt, dann braucht man mehr Geld.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Und irgendwann muss das Geld kommen.

Nicht ganz so einfach, da hätte ich jetzt aber eine Bitte, Tom.

Du hast gerade gesagt, auch den Leuten allein zu sagen, hey, deshalb Aktien.

Einmal so ein kurzes Plädoyer jetzt für die Aktie.

Also auch mit allen emotionalen und psychologischen Hinweisen und Behavioral.

Also warum denn die Aktien?

Weil diese Fragen kriegen wir natürlich ständig gestellt.

Wir beantworten die natürlich auch immer wieder.

Aber die Leute wissen natürlich auch, man macht Börsen Podcast.

Und dann kommen ständig diese Diskussionen, warum ist die Aktien so ein wesentlicher Bestandteil?

Und du kannst euch jetzt mal ein schönes, mit allen Finessen auch psychologischer Natur ein Plädoyer dafür halten.

Ja, gut.

Also okay, um den psychologischen Aspekt vielleicht vorweg zu schieben.

Ich verstehe die Instinkte, warum man jetzt irgendwie sagt, ich möchte das nicht.

Deutschland gibt es vielleicht nochmal irgendwie andere, ein anderes sozusagen kollektives Gedächtnis zu jetzt irgendwie,

hier diese Wirtschaftskrise, diese Hochinflation und das einbrechende Märkte und so weiter.

Das hat irgendwie, keine Ahnung, weckt andere Gefühle.

Verstehe ich, aber ich sage mal, rational ist es halt so, dass Aktien sich immer erwiesen haben, als die Anlageform, die halt am ehesten von allen gewachsen ist.

Und das ist halt, das ist in den meisten Ländern, sag ich mal, akzeptiert, Großbritannien, USA, natürlich sowieso, aber wenn man sich anschaut.

Und selber hat das auch gerade was zum norwegischen Aktienphone,

welche Rolle das spielt, zur Absicherung der Sozialsysteme und so weiter.

Das ist einfach, das ist einfach erwiesen, dass das die Anlageform ist, die irgendwie langfristig sich...

Okay, das war das Rationale.

Das haben wir verstanden.

Das ist Rationale.

Jetzt kommen wir zum Emotionalen, bitte.

Jetzt kommt das Emotionalen.

Wie kann ich mit Schwankungen klarkommen?

Das ist so Verlust, Angst oder viele Leute haben irgendwie Angst, dass sie irgendwie keine Kontrolle mehr haben, Kontrollverlust.

Irgendwas schmiert ab und ich sehe einfach nur Minuszeichen und so weiter.

Irgendwie, der Argument ist ja immer mehr,

aber die kann ja in zwei Jahren auch Minus sein.

Kannst du mir garantieren, dass das nicht passiert?

Nein, kann ich natürlich nicht garantieren.

Ja, genau, das kann keiner garantieren.

Ich meine, ich kann auch nicht garantieren,

dass wir jetzt irgendwie ein Black Swan Event kriegen

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

und auf einmal wird erwiesen, dass halt irgendwie die Börsengeschichte der letzten 300 Jahre umgeschrieben wird.

Ja, aber gut, das sind Ereignisse, die kann niemand kontrollieren und die betreffen ja auch alle möglichen.

Also das betrifft ja auch Cash oder alle möglichen vermeintlich sicheren Anlagenplügte.

Ja, genau.

Das ist natürlich das Problem.

Das ist auch das, was ich sage.

Also sozusagen der größte Gefahr für langfristigen Erfolg an den Börsen ist eigentlich weniger die Börse, das eigene Verhalten und die eigenen Emotionen.

Beim nächsten Kursverfall steige ich immer wirklich ein.

Oder jetzt um mit dem kaufen.

Oder wenn es ein bisschen runtergeht,

vielleicht verkauf ich lieber, wenn es stark runtergeht,

jetzt verkauf ich alles und so weiter.

Vielleicht kann ich wieder auf dieses East-Modell zurückkommen.

Mach es einfach, mach es attraktiv, mach es sozial und mach es timely.

Mach es einfach, indem man einfach sozusagen automatisiert,

automatisch einen Betrag am Ende des Monats geht,

ein bestimmter Betrag einfach ab.

Machst dir schwerer sozusagen impulsiv zu handeln.

Das machst du zum Beispiel, indem du einfach überhaupt keine abhast.

Also ich finde ab, ich sehe das bei unseren eigenen Kunden,

das ist ein bisschen zweischneidig, weil die Kunden sagen selber immer, wir wollen unbedingt die App.

Und wir wollen unbedingt Traden können über die App und so weiter.

Aber dann schaue ich mir das Verhalten an.

Ich sehe, wann locken sich die Kunden eigentlich ein?

Das ist nachdem es Marktschwankungen gegeben hat.

Und natürlich gab es dann sozusagen Triggers,

die dann halt die Leute dazu angeregt haben zu sagen,

jetzt muss ich mal gucken, wie hat sich das ausgewirkt auf meinen Anlageplan und so weiter.

Und das ist natürlich falsch.

Aber das motiviert dann einen dazu,

irgendwelche Vorstellungen und Entscheidungen zu treffen.

Also am besten eine Entscheidung treffen

und einfach ignorieren.

Und es eventuell einfach schwer machen,

diesen Plan, den man einmal gemacht hat, zu ändern.

Zum Beispiel, indem man ja keine abhat

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

oder vielleicht irgendwie anders über die Nachrichten nachdenkt, die man dann liest.

Oder das Altersvorsorge-Depot in was Andem hat.

Man kann ja auch sagen, weil ich sage, so mach ich das.

Ich hab meine klassischen Sparpläne, lasse ich bei einem Broker und meine ganzen Spaßdepots, die hab ich bei anderen.

Da komme ich auch nie in die Versuchung,

irgendwie so fomomäßig zu sagen,

mach mal schnell ein paar Tausis von der Altersvorsorge weg,

weil ich hab ja gerade eine gute Aktie.

Weil bevor man das Geld hin- und hergeschoben hat,

das funktioniert nicht.

Deswegen immer das Trennen voneinander,

das Post-Trenn-Depot-Trenn-Sparplan.

Dann haben wir ja 100 Aktien, sind ja quasi auch ein Hinweis von dir.

Die haben wir ja sehr lieb.

Das bedeutet ja auch, einmal dafür entschieden,

aus guten Gründen dabei bleiben, egal was passiert.

Was haben wir noch?

Ein paar Ideen?

Wenn man sich das attraktiv macht,

zum Beispiel indem man visualisiert,

wofür ist dieser langfristige Anlageplan überhaupt.

Man kann immer das Gegenteil, gerade eben halt ich gesprochen,

so macht man sich das einfach,

aber vielleicht so macht man sich das auch schwer,

um eben das falsche Verhalten zu verhindern.

Genauso kann man sich sozusagen unattraktiv machen,

wenn man jetzt irgendwie den Instinkt hat,

oh Backe, ich will unbedingt raus,

weil hier gibt es den Kursverfall,

das ist vielleicht das Argument des Käufers.

Ja, also per Definition,

wenn du verkaufst, dann brauchst du auch einen Käufer.

Was ist das Argument des Käufers,

die Aktien jetzt zu kaufen, die ich verkaufen möchte?

Bei der sozialen Komponente geht es darum,

vielleicht kann man an Rollenvorbilder denken,

Rollenmodelle denken, Vorbilder denken,

die irgendwie diese Bayern-Hold-Strategy gut machen,

entweder sind das Bekannte,

vielleicht sind es welche im Freundeskreis,

vielleicht sind es welche in der Familie oder so.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Man sollte sich überlegen, was ist sozusagen die Norm?
Was machen die meisten Menschen?
Wenn wir einen Kursverfall sehen,
dann suggeriert das alle verkaufen wie verrückt,
aber eigentlich verkaufen natürlich nicht alle.
Die Mehrheit wird wahrscheinlich immer noch halten.
Sich sowas zu vergewissern, macht es einfach,
weil wir wollen sozusagen das machen,
was die Mehrheit macht.
Wir wollen nicht auf der falschen Seite der Geschichte stehen,
wir wollen das machen, was die Mehrheit macht
und sich zu vergewissern, was macht eigentlich die Mehrheit?
Es ist wichtig und mächtig.
Und dann letztendlich gibt es diese zeitliche Dimension,
dass man sich mental vorbereiten kann,
wenn dann Plänen wie z.B.
wenn ich das nächste Mal lese,
was weiß ich von der Immobilienkrise in X,
oder wenn ich das nächste Mal
irgendwelche dramatischen Nachrichten lese über den Aktienmarkt,
dann bleibe ich ruhig und ändere nix.
Also dass man sich so mental darauf vorbereitet,
einfach zu sagen, okay, das ist ein Wenn-Dann-Plan.
Man sieht sozusagen voraus, was könnte passieren,
was könnte einen sozusagen vom Kurs abbringen.
Wenn das passiert, dann bleibe ich ruhig.
Das ist auch etwas, was ich Finanzanlage berate
und z.B. sage, dass man die Kunden darauf vorbereitet.
Aber das kann man natürlich als Individuum selber auch anwenden.
Weil man dann das Gefühl hat, ich bin darauf vorbereitet,
auch in der Situation selbst.
Ja, genau.
Stimmt, das ist eine gute Idee.
Wenn was 20% fällt, dann bleibe ich ruhig.
Habe ich schon mal durchgespielt im Kopf.
Dann bleibe ich einfach ruhig.
Und wenn es 30% fällt, ich bleibe ruhig.
Genau.
Wie so ein Stoiker.
Du musst die Panikschwelle da auch mal zu definieren.
Ich bin dann so ein stoischem Anlageansatz fürs Depot.
Das ist eine gute Idee.
Aber das ist gut.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Wenn man sich vorher schon mal klarmacht,
hat man immer das Gefühl, man hätte noch die Kontrolle drüber.
Weil Kontrollverlust für uns ist so geil.
Ich wundere mich, mein mittleren Sohn, der macht auch mal so Szenarien.
Und dann ich so, jetzt lass mich doch mal mit der ...
Und am Ende hat er quasi diese Wenn-Dann-Szenarien
schon vier Stunden später als geplant nach Hause.
Erst dann rufe ich die Polizei oder solche Sachen.
Super.
Der ist schon richtig klug, ohne dass das Buch gelesen hat.
Vielleicht hat er das ...
Oder Bodo Schäfer hat auch das beliebteste Keyer.
Geldbuch geschrieben.
Ein Hund namens Money, hieß der, glaube ich.
Ich glaube, so heißt das Buch.
Habe ich zu Hause liegen.
Die Kinder wollten es auch nicht lesen.
Ist sein Buch auch was für Kinder?
Ganz ehrlich.
Ich habe es witzigerweise ja meinen Kindern gewidmet.
Ja, das steht voll.
Die Cousinen der Kinder haben deswegen gleich gedacht,
das ist ein Kinderbuch, und dann waren sie gleich in Deutschland.
Ach, sie waren enttäuscht.
Ich würde sagen, es ist für die Kinder, wenn sie so 18 sind.
Okay, gut.
Wir sind keine Kinder, wir sind keine Kinder.
Super.
Aber diese Wenn-Dann, das finde ich richtig.
Das ist wirklich wenn-Dann.
Das Ding ist banal.
Wenn man so eindrucksrum denkt, das ist wenn-Dann.
Die Wenn-Dann-Regel.
Das sollte ich meinen Kindern auch mal sagen.
Das ist eine super Idee.
Kann man für alles Mögliche anwenden.
Dann kann man nie enttäuscht werden,
auch weil man es ja eigentlich schon durchgedacht hat, oder?
So muss nicht überrascht werden.
Enttäuscht kann man schon werden.
Ich glaube, was es im Kern macht,
ist, wenn man sich ein bisschen dessen vergewissert,
was ist in deiner Kontrolle und was ist nicht in deiner Kontrolle.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Was eventuell passiert in den Märkten,
ist natürlich nicht in deiner Kontrolle.
Aber wie du darauf reagierst, ist in deiner Kontrolle.
Und das ist ja so dieser Dichotomy of Control.
Das ist halt so dieser stoische Ansatz,
darauf passiert ja alles, was die Stoika machen.
Was ich nicht kontrollieren kann, muss ich mich ergehen lassen.
Sehr schön.
Beziehungsweise, warum soll ich mir darüber Sorgen machen?
Ich kann es ja sowieso nicht kontrollieren.
Ich kann bestimmte Dinge kontrollieren,
viele Dinge kann ich nicht kontrollieren.
Aber die Dinge, über die ich sowieso keinen Einfluss habe,
warum soll ich mich, warum soll ich darüber großartig nachdenken?
Okay, cool.
Jetzt haben wir noch den Leif weg.
Ja, noch mehr.
Jetzt haben wir noch langfristige Lebensplanung,
nicht Finanzplanung.
Das haben wir ja schon so ein bisschen angesprochen.
Ja, okay.
Also ganz kurz, ich möchte nicht überstrapazieren.
Also kurz geht es hier im Kern darum,
dass ich glaube, dass wir uns so verabschieden
von so einem Lebensmodell,
was sich etabliert hat,
eigentlich seit dem Aufkommen der Sozialstaaten.
Und das ist also so seit,
was wir sich der Bismarckchen reformen, was 1880 sowas.
Und das ist so eine Art Dreistufenleben.
Zuerst die Ausbildung, dann die Arbeit, dann der Ruhestand.
Okay?
Und das, glaube ich, löst sich auf.
Okay, unter anderem, weil wir älter werden,
unter anderem aber auch,
weil der Sozialstaat anders herausgefordert ist,
aber auch,
weil es diverse hier Schnellebigkeiten
im Arbeitsleben gibt,
weil es neue Herausforderungen gibt
an multigenerationale Familien und so weiter.
Und deswegen gibt es alle möglichen
neuen Herausforderungen.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Wir werden Arbeitslosigkeit vielleicht häufiger erleben.
Wir werden uns häufiger umerziehen müssen.
Wir werden Caring Responsibilities
zwischenmal mal annehmen müssen und so weiter.
Und das heißt dann halt sowohl was für unsere Ausbildung
als auch für unser Arbeitsleben
und für das, was wir klassischerweise Ruhestand genannt haben.
Und in dem Zusammenhang spreche ich halt
davon auch wieder von diesem Selbstwissen,
dass das halt total wichtig ist,
um längerfristige Entscheidungen treffen zu können,
zum Beispiel darüber, wie man Geld verdienen möchte,
wenn man arbeitslos wird
oder wie man sich nach Auszeit finanziert,
wenn man Caring Responsibilities übernimmt und so weiter,
all solche Dinge.
Aber wie gesagt, es geht nicht allein um eine Finanzplanung
im Sinne von wenn ich 65 bin,
dann möchte ich so viel Geld haben und so weiter,
sondern es geht eher um eine Lebensplanung.
Das ist mir wichtig und so reagiere ich auf bestimmte Dinge.
So bin ich darauf vorbereitet und dann weiß ich, was ich mache.
Jetzt hast du auch noch andere Kapitalarten mit eingebracht.
Soziales Kapital, Zugehörigkeit zu einer Gruppe
oder kulturelles Kapital,
Produktivität der Bildung und so was.
Das ist ja in der Soziologie schon länger akzeptiert
in soziales Kapital, kulturelles Kapital,
Netzwerke sind wichtig und so weiter.
Das ist jetzt vielleicht weniger unbekannt.
Das alles spreche ich an
in diesem Zusammenhang mit dieser neuen Langebigkeit, die wir haben.
Das ist halt nicht ausreichend,
bis vor vielleicht die Generation unserer Eltern,
wenn ich das so pauschal sagen darf.
Da war es halt so, du hast die Ausbildung gehabt
und die Ausbildungsassets,
wenn man so das kulturelle Kapital hat so gepiekt,
war so am Höchststand mit 25
und dann hat das sozusagen immer graduell abgenommen
und dann kam der Ruhestand und boom.
Und umgekehrt gab es irgendwie so andere Vermögensarten,
wie was sie sich einkommen.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Das war am Anfang dann gering, ist aber dann graduell gestiegen und genauso mit anderen Kapitalen.
Es gab immer so gerade Linien so, die es gelaufen.
Und ich glaube, jetzt ist es halt alles viel zackiger.
Also so kulturelles Kapital kann mit 25 weit oben sein, wird dann aber schnell aufgebraucht.
Man muss es wieder aufstocken.
Das ist ein kulturelles Kapital ebenso.
Ökonomisches Kapital ebenso.
Man wird vielleicht am Anfang ein schlechtes Einkommen haben, das einmal gut ist,
dann hat man wieder eine herausfordernde Phase, man muss sich umorientieren, man geht an die Uni oder ich mache eine Zusatzausbildung und so weiter.
Also solche Dinge, aber das hat natürlich die Konsequenz, dass halt all diese Vermögensarten, dass die über auf so ein Lebensweg geplottet, dass die halt irgendwie zackiger verlaufen.
Und die Vermögensart eigentlich, und da mache ich es dann explizit, also der aufmerksame Leser, der wird zu dem Zeitpunkt dann schon das gemerkt haben.
Und du würdest hoffentlich nicht überraschen.
Aber da mache ich es dann explizit mit diesem Selbstwissen als Vermögensart.
Dass man halt, wenn man eben eine bestimmte, wenn man eine gute Vorstellung davon hat, was einen Lebenssinn gibt und was einen Lebensglück gibt.
Also wenn man weiß, was macht einen nützlich, das lässt einen nützlich fühlen, was lässt einen wertvoll fühlen, was erholt mich, was macht mich glücklich und so weiter, dann trifft man ganz andere Entscheidungen für seine Zukunft.
Und in dem Zusammenhang sage ich ja, dass dieses Selbstwissen für unsere längeren Leben, die wir leben, extrem wichtig ist.
Extrem wichtig für langfristigen Erfolg, weil wir eben andere Entscheidungen treffen.
Klingt ein bisschen komplizierter als früher.
Krisenbewusste Gelassenheit hast du hier geschrieben.
Und ich habe einen Kabel gefunden, da muss ich feststellen, meine Kindheit in der DDR hat mir dazu sehr geholfen.
Wenn es irgendwie mal Sachen nicht gab, dann gab es die halt nicht.
Dann musst du improvisieren.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Und Improvisation, dann machst du hier hier Knappheitsmindset, ninst du das?

Das haben wir quasi, ja, in dem Wirtschaftsleben schon erlebt.

Und wenn irgendwann der Quinter streng war und nicht genug Braunkohle aus dem Boden gebuttelt wurde, hatten wir halt schon 220 Volt, nur noch 110.

Oder gar keinen Strom.

Und das kann man, insofern habe ich das gut gelernt.

Wie kann man das jetzt als im Wohlstand aufgewachsener, der das nicht erlebt hat?

Wie kann man das Knappheitsmindset trotzdem irgendwie erlangen?

Also die Improvisationsgabe.

Ich würde ja sozusagen, ich würde ja witzigerweise sagen, dass du, also so wie du das jetzt gerade beschrieben hast, dein Erlebnis in der DDR, das würde ich eigentlich gar nicht Knappheitsmindset nennen.

Ich würde sagen, es gab objektive Knappheit, aber das war nicht unbedingt ein Mindset, weil ihr sozusagen immer noch kreativ und produktiv oder positiv mit Knappheit irgendwie umgegangen seid.

Und Knappheitsmindset würde ich, also das war witzigerweise eigentlich auch so ein Auslöser dafür, dass ich dieses Buch geschrieben habe, weil mir vor einem Jahr ungefähr, als das losging, na ja, da war es sozusagen mitten drin.

Energiekrise, genau.

Energiekrise, Ruheinflation und so weiter, Pipapo.

Und da hatten wir, da hatten wir, fand ich, als Gesellschaft dieses Knappheitsmindset, weil es auf einmal wahnsinnig schwer war, in den Supermarkt zu gehen und nicht mehr zu sehen, oh mein Gott, Butter ist schon wieder 20 Cent teurer geworden und ich ist schon wieder und so weiter.

Und wir haben irgendwie kürzer geduscht und wir haben uns schon gedacht, ja gut, dann stelle ich die Heizung erst im Oktober an, statt Ende September und so weiter.

So, das ist Knappheitsmindset.

Und Kaufmarine.

Genau.

Da haben wir das auch schon während der Pandemie.

Da waren auch auf einmal so Sachen, also Gewissheiten und sei es nur beim Konsum auf einmal irgendwie in Frage gestellt.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Ja, ja, genau.

Und der Punkt, worum es beim Knappheitsmindset geht, ist, dass man halt eine einseitige Aufmerksamkeit richtet die man jetzt gerade nicht hat.

Und die unglaublich problematisiert und so ein Alarmismus darum herum entsteht.

Und das hat einerseits auch wieder was Produktives, weil man dann halt irgendwie mit dieser Knappheit umgehen kann.

Aber auf der anderen Seite ist das Riesenproblem, dass man das größere Ganze aus den Augen verliert.

Und das ist so ein bisschen das, was mir halt, sag ich mal auf gut Deutsch,

so ein bisschen auf den Keks ging an dieser Debatte, weil halt irgendwie alle dann von Konsumklima gesprochen haben und irgendwie die große Arbeitslosigkeit steht bevor und irgendwie, was es sich alles wird teurer und dramatisch und so weiter.

Und natürlich, ich möchte das jetzt überhaupt nicht runterspielen für viele Haushalte, war das natürlich auch total dramatisch.

Aber trotzdem würde ich halt auch sagen so, man muss auch das große Ganze berücksichtigen, was nämlich ist, dass wir alle älter werden und dass wir alle längere Leben leben und dass wir deswegen natürlich auch mal irgendwann Krisen erleben werden.

Seien das finanzielle Krisen, Wirtschaftskrisen, politische Krisen, Gesundheitskrisen, was sich persönliche Krisen wie Scheidung oder Krankheit und so weiter. Das wird passieren.

Das wird passieren, das ist einfach statistisch, ganz klar, dass das passieren wird, wenn man längere Lebensspannen durchlebt.

Die Frage ist, wie ist man darauf vorbereitet und wie geht man damit um, wenn es dann passiert.

Und da hilft ein Knappheitsmeins halt überhaupt nicht, weil es halt diesen Fokus total richtet auf all die Probleme, die man hier und jetzt hat und da dann eben so einen Schritt zurückzugehen und sich daran zu hören, okay, was ist eigentlich dieser Trend und also dieser große ganze Trend, nämlich mich befinde auf einem sozusagen das Leben als irgendwie einen ganzen Bogen gesehen, okay, wo befinde ich mich jetzt hier gerade und dann halt irgendwie Entscheidungen zu treffen, die nicht nur das hier und jetzt betreffen,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

sondern auch die Zukunft.

Also das ist, wie gesagt so, wenn man so will,
auch irgendwie ein Teil von Langlebigenkompetenz,
nicht allein finanzielle Bildung oder finanzielle Kompetenz,
sondern das ist Langlebigenkompetenz.

Langlebigenkompetenz ist ein schönes Wort.

Das gefällt mir, diese Kompetenzform zu haben, okay.

Es gibt auch so wie Kontextkompetenz, Langlebigenkompetenz.

Also wir sollten mal so ein paar, so ein Kompetenzzentrum.

Kompetenzzentrum.

Wir wollen Kompetenzen mit lauter diesen,
was war das für Kompetenzen?

Dann machen wir das Buch,
diese Kompetenzen sollten Sie mitbringen.

Jetzt haben wir ja schon viele Kompetenzen von dir erfahren.

Jetzt haben wir ja die zehn Dinger durch,
jetzt muss der Sommerfeld hier mal kommen.

Jetzt bin ich mal gespannt.

Sind wir schon bereit für diese?

Wir sind bereit, also ich wäre bereit, oder?

Oder hast du, haben wir noch was vergessen jetzt mit dir?

Für den Sommer? Sorry, ich habe es nicht ver.

Ja, Sommerfeld.

Also ich muss jetzt quasi,
die Frage, ob ich jetzt schon mit meiner,
mit meiner Frage komme,
beziehungsweise mit den zehn Dinger sind wir durch
oder haben wir noch einen vergessen?

Ach so, also jetzt kommen die elf oder die zwölf, okay.

Ja, ich dachte, jetzt kommt der Sommerfeld hier,
nicht der Sommerfeld.

Sommer ist rum.

Das weiß ich jetzt, wir sind im September.

Also ich bin von Menschen umgeben,
beziehungsweise einem Menschen,
der dieses Motto, lebe den Tag,
sehr lebt.

Also sagt dem Motto,
ich weiß, was weiß ich denn eigentlich,
was die Zukunft bringt,
muss zugeben, das ist jetzt derjenige,
oder diejenige ist auch ein Beruf tätig,
wo sie sehr viel mit sterbenden Menschen zu tun hat.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Deswegen ist es immer ein schwieriges Argument zu sagen, also daraus entsteht auch eine wahnsinnig intensive Konsumlaune.

Ja, und teure, also was heißt teure Reisen, aber hey, es ist mir eigentlich relativ egal, wie viel Geld ich jetzt auf dem Konto habe, was auch immer, ich weiß ohnehin nicht, was in fünf Jahren ist. Das ist ein bisschen eben konträrlos zu dem, was wir vorhin besprochen haben.

Ja.

Und dieser Mensch, ich habe dann immer wenig Argumente, sagt dem Motto, weil weiß, was die Zukunft bringt.

Wir wissen es alle nicht, deswegen leben wir jetzt, lebe den Tag, kappetieren.

Geht mir doch, und vielleicht auch anderen Mal, Argumente in die Hand, dass das vielleicht dann doch nicht das richtige Lebensmotto ist. Weil eigentlich, am Ende denke ich mir, ah, hat sie recht eigentlich?

Also mir fällt spontan so ein Cartoon ein, den ich mal vor Jahren gezählt habe, wo ein Mann kommt in eine Küche, tritt in eine Küche ein, und die Küche ist so eine, das ist total die Bombe eingeschlagen. Alles ist dreckig, und die Töpfe fliegen rum und alles und so weiter.

Ja.

Und der Mann denkt nur so, ah Mist, ich habe gestern wieder so gelebt, als sei es der letzte Tag meines Lebens.

Also, um so zu sagen.

Das war es gar nicht.

Ja, jetzt schreib ich es noch, reine danach.

Okay.

Und das ist vielleicht so das, was ich sagen würde.

Also ja, gut, okay, da ist natürlich auch irgendwie eine gewisse Weisheit drin, aber ich würde sagen, die Tatsache ist, als Gruppe leben wir länger, und wir leben nicht nur heute, sondern wir leben auch morgen.

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Es ist schwer,
an morgen zu denken.
Ich würde übrigens auch sagen,
das ist gerade bei Frauen,
also das dene ich mich jetzt vielleicht so ein bisschen aus dem Fenster,
aber ich würde sagen,
dass an morgen denken
oder an die Zukunft denken,
ob vielleicht auch häufiger so ein bisschen scham behaftet ist.
Also, wenn ich jetzt mal ganz pauschal,
wenn ich jetzt an so etwas denke, wie Anti-Aging-Market,
ja, also wo es darum geht,
irgendwie, was weiß ich,
Falten im Auge
was weiß ich,
graue Haare und Pipapo sozusagen zu verhindern.
Ja.
Dass man in dem Zusammenhang,
dass man auch schwer findet,
an die Zukunft zu denken,
oder positiv an die Zukunft zu denken,
weil es geht ja eigentlich darum,
sozusagen zu verhindern, zu altern.
Und da würde ich sagen,
also sich dessen halt irgendwie ein bisschen klar zu sein,
weil es könnten eigentlich tiefere Gründe sein,
dafür, warum man sich mit diesem Thema nicht auseinandersetzen möchte.
Die Gründe, die Gründe kenne ich, ehrlich gesagt,
jetzt bei dieser Person.
Die Gründe könnte ich hier...
Kannst du dir doch offenlegen?
Ja, weil meine Frau eben sehr viel mit Menschen zu tun hat,
die im Sterben liegen.
Und Paljatikstätzer und so,
da hat sie einfach immer und allen Alters,
ob die 20-Jährige
oder der 45-Jährige und so weiter.
Und sie sieht all diese Schicksale
und schließt dann durch,
also mit einem gewissen Abstand natürlich,
aber natürlich sagt sie dann,
warum soll ich jetzt für den 20-Jahren sparen?
Also machen wir natürlich auch irgendwie,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

weil ich natürlich schon versuche,
aber wenn ich doch jetzt lebe
und da steckt ja auch eine Wahl dahinter,
weil man ja auch immer dieses Denken,
jetzt wir sparen
und dann sind wir in den Ruhestand
und gehen in Rente.
Und dann leben wir unser Leben.
Das ist natürlich auch, dass sie selbst ich,
dass das irgendwie nicht richtig klug ist.
Nee, genau, darum geht es auch so ein bisschen,
um den Gedanken geht es halt auch so ein bisschen
wenn man halt irgendwie so tut,
der Ruhestand kommt irgendwann
und erst dann habe ich irgendwie nicht mehr Zeit und so weiter.
Ja, nee, Blödsinn.
Man muss nicht warten bis zum Ruhestand
und das ist auch so eine,
ich glaube, das ist so eine Phrase,
die ich auch ein paar Mal im Buch benutze.
Jetzt verloren das Glück, ist für immer verloren das Glück.
Das ist dann vorbei.
Deswegen ist das auch schwer,
deswegen ist Financial Well-being schwer,
weil man halt diese ganzen Abwägungen,
diese ganzen Trade-offs machen muss.
Aber das heißt nicht,
dass man alle Entscheidungen zugunsten der Zukunft trifft
oder alle Entscheidungen zugunsten der Gegenwart.
Man muss diese Balance finden
und das ist irgendwie ein individuelles Undertaking.
Okay.
Jetzt verloren das Glück, ist verloren das Glück.
Gut, das wäre dann allerdings
tatsächlich eher die Argumente zu meiner Frau.
Der Punkt ist,
ist ja auch irgendwo richtig.
Ich kenne auch viele
in meinem Freundeskreis,
die genau das Gegenteil leben
von deiner Frau, die halt irgendwie sagen,
nee, nee, nee,
ich hole mir nur die Cola von Aldi,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

weil das Geld, was ich spare,
das geht in die Altersvorsorge.
Und ich denke,
jetzt verloren das Glück, ist also ich meine,
ich will es nicht sagen.
Das ist die Millionärsformel,
die uns allen,
alles Schöne abzielen will,
damit wir das in die Altersvorsorge packen.
Das ist jetzt auch nicht.
Aber wie kommen wir jetzt da raus
und die Reasons, die Bayes
und den Bayer oder aus dem Gegenwatz
und die Zukunft,
wie kriegt das Sommerfeld,
dass er 10 seiner Frau irgendwie ...
Ich hab schon rausgehört so ein bisschen.
Und zwar hattest du gesagt,
Tom, dass die,
als du misst interpretiere ich so, die Wahrscheinlichkeit,
dass es einen Morgen gibt,
dass es sie nicht, ist schon deutlich höher.
Ja.
Und damit versuche ich es jetzt erst mal.
Ja, und dann würde ich auch sagen,
es ist nichts per se falsch daran,
jetzt halt irgendwie in der Gegenwart
ein bisschen gefangen zu sein.
Also das muss man jetzt auch nicht gleich verdammen
oder so, aber ein bisschen
ist es natürlich ein Problem,
weil wir wahrscheinlich älter werden.
Aber dann jetzt gleich zu sagen,
okay, denk doch mal an in 20 Jahre,
ist natürlich ein ganz schöner Stretch.
Also vielleicht fängt man kleiner an
und sagt, denk doch mal an nächstes Jahr
oder denk doch mal an in 3 Jahren,
denk doch mal an in 5 Jahren und so weiter.
Vielleicht kann ich jetzt in dem Zusammenhang kurz
erwähnen, auch eine Sache, die ich ganz interessant finde,
wir machen so eine Umfrage immer wieder mal,
wo wir Haushalte von heterosexuellen Paaren,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

nur heterosexuellen Paaren,
weil wir diese Gender-Thematik
untersuchen, wo wir die Fragen
während eurem Haushalt ist, verantwortlich
dafür, wie viel wir ausgeben für Kleidung,
wie viel wir ausgeben für Lebensmittel,
wie viel wir ausgeben für die Weihnachtsgeschenke,
wie viel wir ausgeben für die und so weiter.
Und dann als letztes die Altersvorsorge.
Es ist immer so, dass die Frauen
in fast allen Bereichen ist.
Budgetfragen, Frau, Altersvorsorge, Mann.
Ja, ja, ganz genau.
Was übrig bleibt.
Und was ich sagen würde,
ist also der Appell dahinter ist halt so ein bisschen,
okay, Männer involviert eure Frauen
in der Altersvorsorge und Frauen aktiv,
ihr beteiligt euch stärker
an diesen Plänen
und verteilt die Haushaltsplanung
irgendwie ein bisschen
gleichmäßiger, weil es geht ja genau darum.
Wir leben jetzt und wir leben in der Zukunft,
aber das sollte halt irgendwie
gleichmäßiger verteilt werden, weil das Problem ist,
natürlich Frauen werden im Schnitt älter,
aber diese Art von Haushaltsplanung
regt Frauen dazu an,
kurzfristig zu denken
und regt Männer dazu an, langfristig zu denken.
Und da kann man es ein bisschen,
da könnte man es ein bisschen überkommen.
Statt Netflix-Serie gucken wir da jetzt mit ihr zusammen
immer die Spa-Plein-Kurven sich anschauen.
Schau mal, Schatz,
der Zinsens-Effekt ist das nicht toll.
Ich habe besser als jede Serie.
Es wird ein wunderbarer Abend
bei den Sommerfels.
Einmal im Monat
machen Sie dann,
treffen Sie sich nicht nur

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

eine Kaffeemaschine, um zu Sachen zu erzählen,
wie schön der Tag war,
sondern treffen Sie sich dann zum Altersvorsorge-Gespräch.
Sie gesagt, es geht ja,
es geht ja nicht darum,
finanziell darüber zu reden,
sondern eher intrinsisch motiviert zu sagen,
hey, leben wir hier in 10 Jahren immer noch
oder leben wir zu unserem
Ruhestand hier immer noch,
sondern wo leben wir stattdessen vielleicht?
Wie bleiben wir in der Nähe unserer Kinder?
Wenn das ein Problem ist, was ist uns wichtig?
Wollen wir in der Innenstadt leben
oder am Stadtrand mit schnellen Verbindungen
in die Innenstadt und so weiter.
Man kann die Diskussion auch anders führen,
als jetzt über Zinsistins zu reden.
Ich habe das schon verstanden, Tom.
Jetzt wollen wir noch zum Schluss,
müssen wir natürlich draufkommen,
wie wir unsere Kinder erziehen.
Ich habe bei deinem LinkedIn-Profil gesehen,
ich habe diesen Begriff GRID geprägt
und wir müssen GRID beibringen
und wenn es ein Predictor für Zukunft
und für Well-Being
und für, weiß ich nicht, was es gibt,
dann ist es genau das.
Und GRID war dann so etwas wie Ausdauer, Leidenschaft,
Zielgerichtigkeit, Selbstdisziplin.
Da war irgendwie alles darunter gefasst.
Und jetzt wollen wir natürlich
für unsere Kinder das hinkriegen, dieses GRID.
Und jetzt musst du uns sagen,
wie bringe ich den Kindern GRID beibringen?
Ich zitiere sogar Angela Duckworth
und ich zitiere sie auch.
Und da ist auch was dran.
Ich würde sagen, ich bin zu europäisch
und weniger
an permanenter
Selbstverbesserung interessiert,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

als dass ich das jetzt irgendwie so verinnerle.
Also tatsächlich wäre, glaube ich,
mein Erzieher
oder meinen Ansatz als
Elternteil,
dass ich wahrscheinlich sowieso scheiter.
Also meine ich gut.
Ja, dann war es das schon.
Danke, dann war es das.
Danke Tom.
Irgendwas werden die Kinder mir sowieso vorwerfen,
habe ich falsch gemacht.
Deswegen strebe ich nicht an,
perfekt zu sein, ich strebe nur an,
gut genug zu sein.
Gut genug ist vielleicht auch sowieso
ein verhaltenswissenschaftlicher Kernanliegen.
Und gut genug ist auch ein Thema
in dem Buch häufig,
gut genug das Einkommen,
die Hausausbau und so weiter.
Deswegen gut genug ich als Eltern.
Ich merke so mit dir,
dass die Mittelmaßmethode,
wenn man nur seine Erwartung auf Mittelmaßstuf hat,
dann kann man auch nicht enttäuschern.
Gut, jetzt haben wir die mittelmäßig,
die Mediokrität,
die Hochlebe, die Mediokrität.
Man kann natürlich trotzdem
so ein paar Ansätze irgendwie...
Da kommen wir zu den berühmten Donatests,
wo wir den Kindern einen hinsetzen
und sagen, hey, wenn du 10 Minuten warten kannst,
kannst du noch den zweiten, soll ich sagen,
wie kriege ich das in die Kinder rein?
Das ist ja auch Teil von Brit und von
Perseverance
und Leidenschaft
und weiß der Teufel.
Zwei Dinge, die vielleicht so ein bisschen
in die Richtung gehen von Angela Duckworth
ist, also dieses,

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

darüber, wir haben ein paar gesprochen haben,
dieses Emotionen verstehen lernen,
irgendwie zu verstehen
und auch artikulieren zu können,
irgendwie, da war ich traurig, da war ich glücklich,
da war ich sauer,
da war ich unzuweiter.
Solche Sachen artikulieren zu können
ist, glaube ich, wichtig
und
das Problem ist ja auch,
dass viele von diesen, gerade von so negativen
Gefühlen, die wachsen in einem, wenn man nicht
darüber redet, also sozusagen halt irgendwie
darüber früh reden lernen
und das vielleicht auch in Zusammenhang mit
halt irgendwie diesem inneren Affen
oder wie auch immer man das nennen kann,
also so von wegen, da habe ich so reagiert,
natürlich nicht in der Situation, aber
so vielleicht ein bisschen später, also so dahingehend
so ein bisschen
wie sagt man maturity
ein bisschen
Aufmerksamkeit
und
welches Wort suche ich
awareness, also awareness
ja, das so ein bisschen
so aufzubauen, so ein bisschen emotional
maturity würde ich das nennen, also so
ein bisschen selbsterkennend
wie funktioniert eigentlich
das andere
was ich sagen würde
worauf ich schon auch achte
bei den Kindern ist, dass sie ein Verständnis dafür
entwickelt, was ihnen Spaß macht
und so wo sie die
Zeit vergessen, also so
was weiß ich, mein Sohn
spielt unglaublich gern
Lego und Ninjago, vergisst

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

alles inklusive auf Toilette
gehen, wenn er Lego und Ninjago
spielt, okay und
da finde ich, das ist irgendwie
da steckt
irgendwas drin, also warum
spielt der mit diesen Fantasiefiguren total gerne
warum baut der Lego immer wieder oben und so weiter
wenn jetzt mein Sohn immer auf Toilette
gegangen ist mit dem Handy um Lego
Ninjago Videos zu gucken, dann wäre ich
falsch, oder? hab ich da was falsch gemacht
das wäre jetzt was anderes, das war das
Gegenbleib, was war ich denn jetzt
da ist schon
kaputt oder
kriege ich noch hin
da ist ja trotzdem, also so
da ist jetzt natürlich vielleicht auch sozusagen
einfach nur
schon etwas länger her gewesen, dass er es gemacht hat
aber weil du von Ninjago erzählt hast
oder kann man das auch so
ich würde schon sagen, da steckt was drin
und darum geht
wie gesagt selbstwissen
Verständnis dafür entwickeln, was
macht, was gibt einem Lebenssinn und was gibt
einem Lebensfreude
das ist wichtig, weil wenn man dafür eine
Erkenntnis hat, dann trifft man andere Entscheidungen
andere finanzielle Entscheidungen, andere Entscheidungen
welche Beruf man macht, welche Beziehungen man eingibt
wo man lebt und so weiter, bla bla bla
all diese Dinge, so und deswegen kann man
auch mit diesen Dingen halt irgendwie
arbeiten, mit so banalen Dingen wie
ich nehme das Telefon mit auf die Toilette
um halt irgendwie diesen Lego Ninjago
was ist es an dem Lego Ninjago
was halt irgendwie so
wahnsinnig fasziniert
damit zu arbeiten und das ist halt irgendwie

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

Teil von selbstwissen
und das ist glaube ich schon was was ich versuche
so ein bisschen in den Kindern irgendwie zu
stimulieren und heraus
zu arbeiten
ja, das fällt mir dazu ein
als Elternteil, wie ich das anwende
als Vater
Ach, so, jetzt haben wir eigentlich
die Welt eigentlich umrundet
oder haben wir noch was vergessen, haben wir noch irgendwie
einen... ich glaube, wir sind inzwischen bei 13
oder 14, wir haben jetzt, genau, wir sind
längere Bausteine, ich glaube, wir haben noch ein paar Bausteine
dazu gepasst
das ist genau Lego, genau
da haben wir es wieder, ja
das ist eine ganz weite Auflage, ja, genau
mit Lego Metaphan arbeite ich auch
super, das ist
großartig, also wir haben
ein bisschen fein miteinander oder hast du noch
irgendwas, wo du sagst, also das haben wir jetzt komplett vergessen
oder haben wir eigentlich alles
nein, es war ein tolles Gespräch
hat Spaß gemacht, guter Humor dabei
und wir haben eigentlich, glaube ich,
die Dinge über die
ich geschrieben habe
in ausreichender Tiefe
ich hoffe, dass die Zuhörer auch noch die Lust haben
das irgendwie dann auch zu lesen
Ach so, du meinst, dass wir jetzt alles schon
du musst natürlich sagen, wer das noch vertiefen will
der kann, so ein bisschen
zielgerechtere
Disziplin, Ausdauer, also du kannst es ja
wie den Donatest machen
wenn ihr das jetzt gehört habt
und danach das Buch lesen, dann ist die wirklich
das ist wie im Buddhismus, da kann man ja auch
ein paar mal wieder geboren, bis man dann irgendwann
die Erleuchtung hat und dann eins wird

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

mit diesem Buch wird es dann auch wirklich was
ich kann es dir irgendwie so ein Versprechen nochmal
du hast es jetzt gerade so schön gesagt
man braucht man kein fünftes Leben
oder kein sechstes Leben, dann hat man das
das Endziel erreicht
es ist jetzt immer besser, wenn es jemand anderes sagt
als man selber, also sonst komme ich noch als
schwieriger Verkäufer rüber
lassen wir da stehen, ich hoffe
ich hoffe ich
und wenn es irgendwann die Langsess-Arena ist
dann sind wir eingeladen, da kriegen wir
ein erster Reihe
hier geht es so wiptig, es kann man oben auf dem Balkon
mit stehen und kann aufs Publikum runtergucken
so wie in der Opa oder was?
ja ja, so ein bisschen
da freu ich mich schon drauf drauf
da darfst du nicht vergessen
wenn es jetzt losgeht
dann stehen wir da in Köln und das wird
wunderbar, es hat ein toller Abend
und du warst dann über Baby
der Einstieg muss noch besser werden
ihr muss den Leuten sagen, ihr seid gut so wie ihr seid
und dann es könnte noch besser werden
ich würde auch die Royal Orbital
nehmen in London
das ist ein bisschen gedienter
wenn du da einen Termin kriegst
wenn du da einen Termin hast
dann fliege ich euch ein
sehr gut
vielen Dank für das spannende Gespräch
dass du uns die Zeit gegeben hast
und es gibt bestimmt noch ein
zweites, drittes Wahl
dass du wiederkommst, wenn wir feststellen
dass wir noch Sachen noch nicht erreicht haben
oder der Sommerfeld mit seiner Frau
erst ein Jahr in die Zukunft gucken kann
vielleicht braucht er irgendwann nochmal

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

noch mehr Perspektive
tschüss, mach's gut
mich würde jetzt mal interessieren, Holger
was dich eigentlich nach diesen wirklich spannenden
was waren's noch in den Minuten glaube ich
was wieder, so am meisten umtreibt
was was nimmst du mit
von den Sachen die Tom uns erzählt hat
naja, was ich erstmal mitnehme
ist
bei meiner Prokrastination
Steuererklärung ist sowieso immer Schokolade
insofern da kann ich so mehr Schokolade draufbacken
geht nicht, da muss ich gestehen
mal eine neue Idee her
aber er hat ja Tom auch schon angedeutet
dass er vielleicht nochmal
eine Reise in die Kindheit nötig ist
um Prokrastination hinzubekommen
oder den Wert zumindest zu ermessen
den die Prokrastination irgendwie hat
es scheint ja auch was wertvolles zu sein
was ich ganz verstehe
Psychotherapeut ist er ja auch nicht, hat er ja auch gesagt
was ich wirklich spannend
fand war
dass nicht die Börse gefährlich ist
sondern die Menschen die sich halt aber falsch verhalten
und da fand ich ja dann dieses
sich vorher klar machen
was da passiert
wenn dann, das war ja diese ganz spannende Geschichte
wobei ich
hab mich dann nochmal gefragt, wie mach ich das eigentlich
mit dem wenn dann und wenn ich eine Entscheidung treffe
frage ich mich immer
was wäre der worst case, was können im schlimmsten
Falle passieren
und wenn da nicht der Tod steht
im schlimmsten Falle, sondern einfach nur
hast du vielleicht
ist das weniger oder können das passieren
oder verpasst du halt ein Zug

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

oder musst du halt irgendwie das machen
oder musst du jenes machen
dann kann man viel einfacher
auch eine Sache
oder wenn du weiß ich nicht
gerade beim Hausbauer
oder so einen riesen Kredit aufnehmen
da hab ich mich auch gefragt
was kann im schlimmsten Falle passieren
klar, da kannst du irgendwie
deine Ehe kein kaputt gehen, das wäre natürlich der schlimmste Fall
jetzt hab ich jetzt mal nicht angenommen
du kannst natürlich, der schlimmste Fall ist
ja, was wäre der schlimmste Fall dann
und dann wird es so, okay
dann hast du halt ein paar Schulden
oder du wirst vielleicht die Hütte dann wieder verkaufen
können und wirst dann vielleicht
mit einem Verlust von so rauskommen
aber es wäre jetzt nicht der wirtschaftliche Ruin
fürs gesamte Leben
und ich glaube, wenn man sich das vorher klar macht
kannst du auch so eine riesen Entscheidung machen
und dann einfach mal eine Kreditsober unterschreiben
wo du denkst, oh ja
jetzt mal eher noch ein bisschen weitergegangen ist
also dieses wenn
das ist das eine, aber was tust du dann
und wenn du eben für diese 2, 3
doch sehr schwierigen Szenarien
das geht eben an der Börse ja auch
sozusagen Plan B oder Auswege
oder dann Lösungen schon die Forms
dann hast du erstens, das ist ein Doppelteffekt
du hast erstens nicht so viel Angst und Sorge davor
und vor allem wenn es dann eintritt
hast du diesen Plan, weil du hast ihn ja schon mal
für dich durchgespielt
und wenn du jetzt sagst
was ich beim Hausbau
für Szenario A, okay wenn das passiert
ja gut dann muss ich halt
dann muss ich die Hütte halt wieder verkaufen

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

und dann, also
und zu welchen Konditionen, welche Konditionen sind das dann
und so weiter und so fort, also fand ich auch gut, stimmt
ich fand ja interessant
ja, die Cappuccino Formel
fand ich insofern interessant
weil er ja gesagt hat
so einfach ist das nicht, ja okay du hast
dann vielleicht eine halbe Million
wenn du 30 Jahre lang diese 6 Euro
Spaß am Tag oder was auch immer
aber was verlierst du denn womöglich
um so zu sehen, hey, wer verliert dann
also das von Fall zu Fall
zu betrachten ist, ja
trinkst du deinen Cappuccino so nebenbei
und ach, das ist eigentlich gar nicht mehr drauf
und machst das einfach aus reiner Routine
dann kannst du ihn einsparen
aber ist es tatsächlich der Cappuccino
den du brauchst um richtig gut in den Tag
zu kommen, die Kinder sind in der Schule
der Job ist noch eine halbe Stunde weg
und in dieser, ja wie sagt man mal
Meat Time oder Quality Time
trinkst du diesen Cappuccino
dann ist es einfach scheiße
dann ist es einfach schlau und sinnvoll
so wie gehört das Wort von dir
was, scheiße?
ja, das ist wirklich
ich entschuldige mich dafür
ja, ich würde sagen
das ist ein bisschen vorbild
auf jeden Fall
das war so ein Aha-Effekt
wo ich sage, ganz so einfach ist es doch nicht
ich hätte schon gerne die halbe Million
aber wenn ich dann 30 Jahre lang
aus dem eingesparten Cappuccino
die Pain hast du jeden Tag
da kann man an anderer Stelle
besser sparen, da hast du recht

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

fand ich einen guten Punkt
hast du noch was?
ja, die Sache
ich finde ja diese Geschlechterfrage
Männer sollten die Frauen in die Altersvorsorge
mit einbeziehen, also auch in Geld
Dinge und Frauen, vielleicht
die Männer auch so ein bisschen in die Konsumplanung
das wäre vielleicht noch irgendwie
ganz hilfreich
wenn es um Finanzen noch geht
dann kann man das dann auch
in die Altersvorsorge
in die Konsumplanung verbühnen
ja, das stimmt
ich kenne ihr Paar
wo das sehr gut passt
dass man da mal tatsächlich
so ein bisschen
liebe Männer involviert eure Frauen
in die Altersvorsorge, liebe Frauen
involviert eure Männer in die Konsumplanung
hast du da, möchtest du da ein paar Hinweise geben?
ich kenne keine Hinweise
ich nehme den Hinweis mit
zumal Frauen
auch lieber von Frauen
die finanzielle Freiheit
erklärt bekommen
haben wir ja in der kommenden Woche
auch noch eine Frau dabei
obwohl ich sehr völlig verblödsinnig halte
weil entweder gibt es gute oder es gibt schlechte
Finanzideen
und ob das jetzt von Männern kommt
oder von Frauen, es mag vielleicht von Frauen
empathischer klingen, ich weiß es nicht
aber eigentlich
gibt es gut und schlecht
aber wir haben wieder
so ein klassisches männliches Ding hier gemacht
wir wetten mal, guck mal
das wäre so klassisch männlich, das wird ein Frauen nicht machen

[Transcript] Alles auf Aktien / Der Geld-Coach verrät Formel für finanzielle Freiheit und Glück

das wäre vielleicht
haben dann die Frauen auch abgeschaltet
gleich am Anfang und haben jetzt gar nichts in den Gästen
das wäre schlecht
aber auf jeden Fall
wer dann wirklich empathischer ist
ich hab da ja so eine Ahnung
um das festzustellen
müsst ihr uns abonnieren
über uns sprechen
und uns am besten auch noch euren Freunden empfehlen
und ihr hört uns dann
wieder am Montag
ab 5 Uhr bei Welt und überall
wo es Podcast gibt