

Vreni Frost

COIN STRESS

Vreni Frost

COIN STRESS

EIN PLÄDOYER FÜR DEN
ENTSPANNTEN UMGANG
MIT GELD

KOMPLETTMEDIA

Ich verwende in diesem Buch das generische Femininum.
Es sind natürlich alle Geschlechter angesprochen.



Originalausgabe
1. Auflage 2022
Verlag Komplett-Media GmbH
2021, München
www.komplett-media.de
ISBN: 978-3-8312-0598-1
Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Korrektorat: Monika Pfaff, Langenfeld
Layout: Heike Kmiotek, Düsseldorf
Umschlaggestaltung: Favorit Büro, München
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck & Bindung: Impress GmbH, Mönchengladbach
Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Für meine Eltern,
die sich nie im Leben ein Finanzbuch
von ihrer Tochter erträumt hätten.

Und für Momo,
der diesen grandiosen Titel aus dem Ärmel geschüttelt hat,
ohne zu wissen, dass es ein Buchtitel wird.

INHALT

Von Schuhen und Schufa	10
Von einer, die nicht auszog, um Finanzen zu lernen	13

Stressfrei investieren 16

Bloß Coin Stress bitte	17
Was bedeutet Reichtum für dich?	19
Was ist überhaupt Geld?	23
Tomaten auf den Augen – oder: Der Markt regelt das schon	26
Warum es nie zu spät ist	31
Hauptsache, Brötchen backen – Inflation und Deflation	32
Der Zins auf den Zins	37
Welcher Finanztyp bist du?	38
Die Fokussierte	38
Die Freiheitsliebende	39
Die Vermeiderin	39
Die Gönnerin	40
F*ck you Money Mindset	40

REFLEKTIERE DICH SELBST 43

Schlau investieren 50

Finanzen sind Frauensache	51
»Finanzcoaching für Frauen« ist das neue »In 14 Tagen zur Traumfigur«	55
Kassensturz	59
Überblick ist alles	59
Das Haushaltsbuch	62
Raus aus dem Minus	66
Wir sind raus!	72
Kontenmodelle	74
Das 3-Konten-Modell	74
Das 5-Konten-Modell	75
Das 6-, 7- oder 8-Konten Modell	77
Überlaufkonten	82

EXKURS: WARUM KONSUMIERST DU? 83

In was kann ich investieren?	87
Aktien	88
Anleihen	90
ETFs und Fonds	90

Energie und Rohstoffe	93
Währungen	94
Konsumgüter	99
Real Estate.	100
Versicherungen	101
Start-ups.	101
Vorausschauend investieren	104
Früher an später denken – Der Versicherungs-TÜV	105
Leben und Beruf	106
Ausbildung und Vorsorge.	111
Gesundheit	116
Haus und Wohnen	120
Diese Versicherungen brauchst du nicht	125
Nachhaltig investieren	134
Nachhaltigkeit – mehr als ein Buzzword	135
Ziele für eine nachhaltige Entwicklung	135
Weißt du, was dein Geld macht?!	138
Profit ist geiler als Moral.	141
Greenwashing.	143
Ethische Banken	145
Nachhaltige Investitionen	148
Klimakiller Krypto	149
Kreativ investieren	154
Besondere Investments	155
Kunst und Sammlerstücke	155
NFTs.	157
Designerprodukte	159
Weiterbildung und Karriere.	162
EXKURS: TIPPS FÜR MEHR FINANZIELLES SELBSTVERTRAUEN	164
Schritt für Schritt zur Investorin	173
Das verständlichste Finanzglossar der Welt.	176
Anmerkungen.	215

In·ves·ti·ti·on

/Investición/

Substantiv, feminin [die]

- // Langfristige Anlage von Kapital
- // Vermögenswert oder Gegenstand, der mit dem Ziel erworben wird, eine Wertsteigerung zu erzielen
- // Geistige oder körperliche Arbeit, die zukünftig einen besonderen Nutzen bringen soll

VON SCHUHEN UND SCHUFA

Hätte man bis zu meinem 30. Lebensjahr mein Verhältnis zu Geld beschreiben müssen, dann wäre das vermutlich ein Beziehungsstatus à la »es ist kompliziert« gewesen. Es war eine absolute On-off-Beziehung. Kaum war es da, hab ich es in hohem Bogen wieder rausgeschmissen – wir reden also von eher off als on, von grundsätzlich immer mehr Soll als Haben. Sehr zum Leidwesen meiner Eltern, denn meine zwei älteren Geschwister hatten das im Griff, die haben gespart und vernünftig gehaushaltet. Ich nicht. Ich habe den Sinn hinter dem Konzept »Sparen« einfach nicht verstanden, und die Verlockungen waren stets zu groß.

Meine früheste Währung waren Eiskugeln. Wie viele Eiskugeln bekomme ich für die Münzen in meiner Hand? Spoiler – es waren maximal drei. Taschengeld habe ich grundsätzlich direkt zu »Feinkost Gall« getragen, dem kleinen Laden in unserem Stadtteil, der diese grandiosen Süßigkeitentüten gefüllt hat. Zehn Pfennig für eine Riesenerdbeere, fünf für die Brause-Ufos. Fand ich eine sehr gute Investition.

Als im Januar 2002 der Euro kam und die Deutsche Mark als Währung ablöste, schenkten unsere Eltern uns drei Kindern das sogenannte Starter-Kit. Das war ein Plastikbeutelchen mit Euromünzen jeder Art und Größe im Wert von 10,23 Euro. Gekostet hat es 20 DM. Ratet, wer es sofort aufgerissen und ausgegeben hat ... Meine Geschwister besitzen das Kit, glaube ich, bis heute noch. Zum Glück ist das in Deutschland nicht signifikant im Wert gestiegen – im Gegensatz zu den Zwergstaaten Monaco oder Vatikanstadt, wo schon Starter-Kits für bis zu 1000 Euro unter dem Hammer gelandet sind – sonst hätte ich mich schon ein bisschen geärgert. Aber hey, damals war ich arme Abiturientin!

Zu Schulzeiten habe ich außerdem versucht, mein Taschengeld aufzubessern, indem ich das Mensageld, das ich von Papa und Mama bekam, nicht fürs Mittagessen ausgab, sondern für Schminke bei dm.

Ich habe von meinen Eltern immer bekommen, was ich gebraucht habe, mehr aber selten. Deshalb arbeite ich, seit ich 16 bin. Zuerst als Verkäuferin und KassiererIn, später im Studium an der Theaterbar im Augsburger Opernhaus und danach im Gasthaus »Rose« in der Küche, das war zu meinem Masterstudium in Tübingen. (Ich bin Weltmeisterin im Kartoffelschälen und Maultaschen-Rollen.) Gereicht hat das Geld trotzdem nicht. Ich lebte von Dispo zu Dispo, von 1,95 Euro Faber Sekt und Nudeln mit Ketchup (eine großartige Zeit!).

Eines Tages trudelte der Brief mit der Androhung eines Schufa-Eintrags ein, weil mein Konto einfach zu lange nur im Minus dahindümpelte. Das Fass zum Überlaufen gebracht hatte ein Paar Stiefel, vom Aussehen eine Mischung aus Chucks und Dr. Martens. Ich fand sie unfassbar cool, und natürlich konnte ich ohne nicht leben. Damit ich mein Objekt der Begierde also kaufen konnte, lieh ich mir zusätzlich Geld von meiner Schwester. Und dann: Wumms! Der Schufa-Brief. Zurückgeben konnte ich die Schuhe nicht, weil ich sie selbstverständlich gleich am selben Abend zur Studentenparty ausführen musste. Nur mit Hilfe meiner Family konnte ich das Konto ausgleichen. Heute kann ich darüber lachen. Damals war das echt knapp und hätte mir einiges verbauen können – wir alle wissen, wie mies ein Schufa-Eintrag ist. Haarscharf dran vorbeigeschlittert – Schwein gehabt.

So, und warum zum Henker schreibt die jetzt ein Buch über Finanzen, werdet ihr euch fragen. Habe ich mich ehrlich gesagt auch kurz gefragt, weil es tatsächlich gute Bücher zu dem Thema gibt. Ich bin keine Finanzexpertin, dennoch: Ich habe ein Buch vermisst, in dem ich mich nicht ständig unter Druck gesetzt fühle, weil ich denke, dass ich eh schon zu spät dran bin, sowieso zu wenig Einkommen habe, um zu sparen, mir Geldausgeben zu viel Spaß macht oder ich mir dumm vorkomme, weil ich das Ganze irgendwie doch nicht kapiere. Und voilà, dieses Buch haltet ihr nun in der Hand. Wir gehen hier komplett ohne Stress an das Thema heran, verschaffen uns einen Überblick und machen erste kleine Schritte.

Kürzlich sprach ich mit Harald Schmidt, der mich in seinen Podcast »Raus aus der Depression« eingeladen hatte (psychische Gesundheit ist ein weiteres meiner Herzensthemen). Wir haben kurz den Buchtitel angerissen, und Herr Schmidt dachte, Coin Stress sei schwäbisch, was ich äußerst amüsan fand. Denn um »Schaffe, schaffe, Häusle baue« geht's gerade nicht, eher um »Denke, denke, will i überhaupt a Häusle habe oder sin mir andere Sache wichtiger ...«.

Wir versuchen also herauszufinden, was wir wirklich wollen, wie wir leben möchten, abseits von gesellschaftlichen Vorstellungen. Hier kommt kein erhobener Zeigefinger, weil der Zug fast abgefahren ist oder du zu häufig ins Restaurant gehst, du bekommst auch keine hohlen Motivationsprüche, mit denen zahlreiche selbst ernannte Coaches um sich werfen.

Ich unterteile dieses Buch in fünf Bereiche: stressfrei investieren, schlau investieren, vorausschauend investieren, nachhaltig investieren und kreativ investieren. Im ersten Teil, stressfrei investieren, nehmen wir einmal unser eigenes Verhältnis zu Geld unter die Lupe und lernen ein paar Grundlagen. Schlau investieren wir, wenn wir einige nützliche Tools an die Hand bekommen, um uns in die Finanzwelt zu wagen. Wie wir vorausschauend investieren, lernen wir in Teil drei – hier machen wir einen Versicherungs-TÜV und klären, welche Investitionsmöglichkeiten es da draußen so gibt. Das Thema Nachhaltigkeit (ja, auch das ist spannend beim Thema Finanzen) behandeln wir danach, und zum Schluss gibt's noch einige Einblicke in Investitionen, die ziemlich besonders sind und ganz schön Spaß machen können. Außerdem folgen noch einige Inspirationen zur persönlichen finanziellen Weiterentwicklung. Und ganz am Ende findet ihr das einfachste Finanzglossar der Welt.

Los geht's!

VON EINER, DIE NICHT AUSZOG, UM FINANZEN ZU LERNEN

Wie kam es nun dazu, dass ich Sparmuffel mich doch irgendwann mit Finanzen beschäftigt habe?

Ich kam mit Mitte 20 nach Berlin, eher unfreiwillig, weil ich aufgrund einer schweren Depression mit Angstzuständen für eine Weile außer Gefecht gesetzt war und wieder bei meinen Eltern einzog. Mein großer Traum war es, in der Modebranche zu arbeiten, und als ich mich wieder erholt hatte, bekam ich tatsächlich einen Job in einer Berliner PR-Agentur für Mode & Lifestyle (PR steht für Public Relations, also Presse- und Öffentlichkeitsarbeit). Ich begann als Praktikantin und sollte dann ein Trainee abschließen. Ich habe also sechs Monate lang für 200 Euro in einer 40-Stunden-Woche (Minimum!) gearbeitet. Richtig, richtig mies. Damals wurde mir regelmäßig mein eigenes Privileg bewusst. Ich konnte diesen Job nur machen, weil meine Eltern mich finanziell aufgefangen haben. Ich finde es wirklich zum Kotzen, dass viele Jobs nur möglich sind, wenn Kinder von den Eltern unterstützt werden. Da draußen springt so viel Talent rum, das wir jeden Tag vergeuden, weil wir nicht allen die gleichen Chancen einräumen. Chancengleichheit ist bei uns, auch wenn es immer wieder betont wird, keinesfalls gegeben. Damals habe ich mir geschworen, wenn ich jemals Menschen beschäftigen sollte, würde niemand für 200 Euro arbeiten – und das habe ich auch geschafft.

Das Trainee habe ich übrigens vorzeitig abgebrochen und gekündigt, weil PR echt keine Raketenwissenschaft ist und man einfach nicht Praktikum *und* Trainee braucht. Für PR musst du eigentlich auch nicht studieren (wie übrigens für so einige Jobs, die das voraussetzen, nicht). Du solltest gut und sicher sein, wenn du Texte verfasst, brauchst ein paar fachliche und soziale Skills und jut is.

Aber die Karriereleiter will eben erklommen werden. Was Karriereleitern angeht, so lasse ich Stufen auch gern mal aus, wenn sie für mich keinen Sinn ergeben. Also machte ich mich selbstständig.

Damals hatte ich einen der ersten deutschen Modeblogs ins Leben gerufen, damals absolutes Neuland. Ich wollte einfach mit der Modebranche verknüpft bleiben, selbst wenn ich den Job gewechselt hatte. Mit der ganzen Flut an Influencerinnen kann man sich heutzutage gar nicht mehr vorstellen, wie das alles angefangen hat. Ich war dabei. Der Blog startete als reines Hobby, ich verdiente kein Geld damit. Ich schoss Outfit-Fotos und schrieb Berichte über die Modeszene. Geld musste ich trotzdem verdienen, also nahm ich nach einiger Zeit als Redaktionsassistentin bei einem Videoformat und diversen PR-Jobs wieder eine Festanstellung bei einer Agentur für Markenkommunikation an. Vertraglich legte ich eine Vier-Tage-Woche als Bedingung fest, weil mein Blog zu der Zeit schon anständig lief, und ich plante, diesen irgendwann zu monetarisieren. So hatte ich neben dem Job als Beraterin von Freitag bis Sonntag Zeit, um an meinen Blogpostings zu arbeiten.

Zwei Jahre später ließ ich meinen Vertrag auslaufen und wagte den Schritt als Vollzeitbloggerin. Eine ziemliche Ernüchterung. Ich hatte knapp 10.000 Euro gespart, die waren nach einem halben Jahr ratzputz weg – Miete, Versicherungen und mein Leben mussten schließlich irgendwie finanziert werden. Die Einnahmen reichten bei Weitem nicht aus, um das alles zu decken. Ich war also frustriert schon fast wieder auf der Suche nach einer Festanstellung, als es geschah: Als hätte jemand mit dem Finger geschnippt, trudelten die Kooperationsanfragen ein, das Ding lief und würde bis heute laufen, hätte ich mich nicht irgendwann für einen anderen Weg in meinem Leben entschieden. Mit einem Team aus fünf Leuten arbeiteten wir am Ende vor allem an Themen zu Gesundheit, Gleichberechtigung und Nachhaltigkeit. Ich war mit dem Blog erwachsen geworden und das in einem Beruf, den es vor meiner Generation noch nicht gab.

Dieser Mut hat sich ausgezahlt: Ich habe unfassbar viel gelernt, konnte eine ganze Branche mitgestalten und habe mir ein tolles Netzwerk aufgebaut, das mir bis heute hilft und Inspiration gibt. Mit 37 nahm ich privat Sprech- und Schauspielunterricht und arbeite heute

unter anderem als professionelle Sprecherin für Hörbuch, Hörspiel, Werbung etc., außerdem moderiere ich diverse Formate und Veranstaltungen.

Was mein Weg mir finanziell beigebracht hat, ist, keine Angst vor Finanzen zu haben. Meine Freundinnen sehen mich immer mit großen Augen an, wenn ich sage, dass ich meine Steuer komplett selbst mache. Dann kommen immer Sätze wie: »Das könnte ich nie!« Was absolut falsch ist. Solange wir allein und ohne Angestellte arbeiten, schaffen wir es alle. Wir trauen uns nur nicht oder haben keinen Bock. Dadurch verschließen wir aber den Zugang zu wichtigen Informationen unserer eigenen kleinen Finanzwelt. Durch die komplett selbstständige Buchhaltung lernen wir viel über Geld und Geldfluss, über Abgaben, Regeln und Co. Das macht selbstbewusst im Umgang mit den eigenen Finanzen.

Zusätzlich zur Steuer habe ich mich um meine Mitarbeiterinnen gekümmert, Versicherungen abgeschlossen und Flauten einkalkuliert. Je besser meine finanzielle Situation wurde, desto mehr Freude habe ich daran gefunden, meine Finanzen zu organisieren.

Ich habe allerdings festgestellt, wie viele Menschen, vor allem Frauen, furchtbare Berührungsängste mit diesem Thema haben. Ich reiche anderen Menschen grundsätzlich lieber die Hand, als mit dem Finger auf sie zu zeigen. Und ich lerne sehr gern. Meine Eltern werden an dieser Stelle laut lachen – die haben das anders in Erinnerung, wie wahrscheinlich fast alle Eltern. Okay, fairerweise ein Zusatz: Ich lerne sehr gern, wenn mich das Thema interessiert oder ich die Person mag, die es vermittelt.

Deshalb rief ich unter anderem den Podcast »Summa Summarum« ins Leben, wo ich mit spannenden Expertinnen aus der Finanzbranche spreche. Weil ich ein Mensch bin, der komplexe Sachverhalte gern schriftlich vorliegen hat, war ein entsprechendes Buch zum Thema Ehrensache. Und hier sind wir nun.

STRESSFREI
INVESTIEREN

Stress?

Ich kenne nur
Strass.

KARL LAGERFELD

BLOSS COIN STRESS BITTE

Was soll das überhaupt bedeuten, stressfrei zu investieren?

Viele von uns fühlen sich noch überfordert beim Gedanken, in die Finanzwelt einzutauchen. »Ich kann das nicht« oder »Ich will das nicht« sind Sätze, die unmittelbar Stress auslösen. Wenn wir glauben, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein, dann meldet sich unser Körper direkt. Der Blutdruck steigt, Muskeln spannen sich an, und so einiges mehr passiert. Alles unnötig. In diesem Buch setzt dich niemand unter Druck. Du kannst ganz entspannt in deinem eigenen Tempo lesen, lernen und umsetzen.

Ganz im Gegensatz zu unserem Alltag. Hier werden wir häufig damit konfrontiert, dass wir in puncto Finanzen alles andere als am Ball sind. Unsere Mitmenschen lassen gern raushängen, dass sie ja wesentlich besser aufgestellt seien – wirklich ehrlich über Geld spricht aber fast niemand. Deutschland ist Spitzenreiter, wenn es um das Schweigen über Geldthemen geht. Laut einer repräsentativen Umfrage der Postbank aus dem Jahr 2015 ist für rund 64 Prozent der Deutschen Geld ein absolutes Tabuthema. Das hat sich bis heute scheinbar verbessert, zumindest sagt das eine Umfrage der Consorsbank (2018): Hier gaben trotzdem 29 Prozent der Teilnehmenden an, auch mit engen Freunden nicht über Geld sprechen zu wollen.

Spannend ist auch, dass etwa 20 Prozent der Deutschen nicht einmal wissen, was ihr Partner verdient.¹ Es gibt Frauen, die haben noch nie einen Geldautomaten bedient – das ist kein Witz. Als der Vater einer Bekannten verstarb, war Geldabheben absolutes Neuland für die Ehefrau. Das ist kein Einzelfall. Wenn über Geld gesprochen wird, dann oft in hingeklatschten Sätzen aka Vorwürfen wie den Folgenden:

- **»Was? Du hast noch keine private Altersvorsorge?
Na dann, gute Nacht ...«**
- **»Wenn ich so viel für Beautykram ausgeben würde wie du,
würde ich auch auf keinen grünen Zweig kommen.«**

- »Du willst ja wohl nicht dein ganzes Leben zur Miete wohnen?!«
- »Puh, also jetzt noch was zu kaufen ist vielleicht nicht so vernünftig bei deinem Kontostand ...«
- »Ach scheiß drauf, dein Dispo geht doch bis 2.000 Euro.«

Wow, alles super motivierend ... nicht? Gerade die Sache mit der Altersvorsorge ist so ein Ding. Altersvorsorge klingt so unsexy und eben wie etwas, um das man sich später auch noch kümmern kann.

Wenn ich jung bin, habe ich überhaupt keinen Bock und in meinem Fall auch noch gar nicht das Verständnis dafür, dass ich irgendwann mal Geld fürs Alter brauchen könnte – ich habe ja kaum genug Geld, um jetzt irgendwie zu überleben ... Da fange ich gerade erst an, eigenes Geld zu verdienen, und dann soll ich direkt was für in vielleicht 40 Jahren zurücklegen?! Ungern bis unmöglich.

Und jetzt kommt der erste Punkt, bei dem ihr euch keinen Stress machen sollt: Ihr habt bisher keine Altersvorsorge? So what, dann ist es eben so. Können wir rückwirkend nicht ändern. Abhaken, sich nicht unter Druck setzen, weitermachen. Ich habe mit knapp 30 angefangen und werde es überleben. Ich glaube, wenn wir Altersvorsorge anders bezeichnen, dann wird es einfacher, Geld zur Seite zu legen, zumal die klassischen Altersvorsorgen, wie wir sie kennen, gar nicht immer so sinnvoll sind. Diesem Thema widmen wir uns ausführlich im Teil »Vorausschauend investieren« (➡ ab Seite 104).

Die gute Nachricht: Finanzen sind keine Raketenwissenschaft (genauso wenig wie PR). Aber es erfordert etwas Fleißarbeit, um sich im Finanzdschungel zurechtzufinden. Damit es für euch nicht so unübersichtlich wird wie für mich (ja, ich habe mich für uns von Liane zu Liane geschwungen), habe ich einen Trampelpfad in Form dieses Buchs geschaffen. Damit kommt ihr gut durch und könnt euch danach auf die ein oder andere Expedition wagen, die euch interessiert. Und ihr werdet vielleicht wie ich herausfinden, dass Finanzthemen sogar Spaß machen.

WAS BEDEUTET REICHTUM FÜR DICH?

Nach dem Abitur gab es für mich erst mal nur drei Möglichkeiten: Medizin, Jura oder BWL. Mein Horizont reichte nicht, um mir abseits dieser Studiengänge eine stabile Zukunft vorstellen zu können. Viel Geld wollte ich verdienen, ein BMW Cabrio fahren, Kostüme von Armani und Designertaschen tragen, in einem großen Haus wohnen und reich heiraten. Oh Gott, was bin ich froh, dass ich nicht dieses »Ich« geworden bin. Das Jurastudium habe ich erfolgreich im zweiten Semester abgebrochen, ich war echt gut, aber es war furchtbar langweilig. Außerdem gingen mir die Perlen-Paulas und Stehkragen-Polo-shirt-Paulas gehörig auf die Nerven.

Ich traute mich also doch, einen anderen Weg einzuschlagen, widmete mich den Medienwissenschaften – und fand dort meine Berufung. Und jetzt, mit fast 40 Jahren, bin ich weder reich verheiratet noch fahre ich überhaupt irgendein Auto, ich besitze kein großes Haus, und ein Armanikostüm ist mir viel zu langweilig. Gut, die Designer-taschen baumeln an meinem Arm, das war aber auch schon alles aus meinen Vorstellungen als 19-Jährige. Wie kam es also dazu?

Sagen wir es so: Das Leben hat mir ein paar dringend notwendige Ohrfeigen verpasst, die mich wachgerüttelt haben. Früher wusste ich einfach noch überhaupt nicht, wer ich bin und was ich wirklich will. Ich war getrieben von tollen Vorstellungen über mein Leben, ohne mich wirklich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich habe mich nur durch äußere Einflüsse definiert, ohne zu erkunden, was in mir eigentlich abgeht. Und dieses Problem haben, glaube ich, viele von uns. Ständig sollen wir irgendwem oder irgendetwas entsprechen, wir passen uns an und rennen im Leben der anderen mit, um ja nicht den Anschluss zu verpassen. Und weil das alles ganz schön anstrengend ist, bleibt kaum Zeit, um sich selbst kennen- und dann auch irgendwann lieben zu lernen. Klingt megakitschig, ich weiß, aber das ist tatsächlich der Schlüssel: dich selbst lieben und die besten Entscheidungen für dich treffen.

Bei mir hat das einige Therapien und mindestens zehn Jahre gedauert. Ich habe einfach 25 Jahre meines Lebens für andere gelebt. Und dann kam der Umzug nach Berlin, der auch einen Umzug meiner Gedankenwelt mit sich brachte. Ich wagte Dinge, einfach weil ich zufrieden sein wollte. Ich gründete einen der ersten deutschen Modeblogs, machte mich damit selbstständig und stieß dabei auf viel Unverständnis. Heute sind Influencer in aller Munde, ich gehöre zu den Urgesteinen der deutschen Blogosphäre – niemand hat damals kapiert, wie ich Geld verdiene und was ich überhaupt alles dafür tue. Aber ich fand meine Berufswahl super. Und so entwickelte ich mich hin zu einer Geschäftsfrau, die sich immer wieder neu erfindet und Wege mitgestaltet, damit andere sie leichter gehen können. Einfach weil mich das glücklich macht, weil ich das brauche, um neue Kreativität zu schöpfen.

Kommen wir aber zurück zum Reichtum: Ja, ich bin reich. Ich bin reich, weil ich mich selbst verwirkliche und neugierig auf die Zukunft zugehe. Ich bin reich, weil ich weitestgehend gesund bin und in einem Land lebe, in dem ich mich frei entfalten kann. Und ja, ich verdiene echt gut. Geld ist ein Sicherheitsnetz, aber es macht nicht glücklich, wie ich früher dachte.

Ich habe nicht reich geheiratet, aber ich lebe seit 12 Jahren in einer gesunden und spannenden Beziehung. Ich habe kein großes Haus, aber ich liebe meine gemütliche Berliner Altbauwohnung – mein allerliebster Ort ever. Ein BMW Cabrio besitze ich nicht, will ich nicht und brauche ich nicht. Mal abgesehen davon, dass ich in meinem Kiez sowieso keinen Parkplatz finden würde, ohne in enormen Stress zu geraten, tut es auch die Umweltkarte der Berliner Verkehrsbetriebe. Und nein, ich trage nicht die neuesten Designerstücke, ich trage Designer Vintage und Secondhand, weil ich das viel nachhaltiger und auch individueller finde. Bei den Taschen werde ich ab und an bei Neuheiten schwach, finde das aber völlig in Ordnung. Zu guter Letzt hänge ich nicht an meinem Geld. Ich habe mir einen Notgroschen an-

gespart (dazu kommen wir gleich), und solange der da ist, mache ich mit meinem Geld sowohl sinnvolle Dinge als auch absoluten Quatsch.

Zum Thema Reichtum hat mir der Vater einer Freundin eine tolle Geschichte erzählt. Damals war ich 14 Jahre alt und mit meiner Freundin Sarah und ihren Eltern im Urlaub in Griechenland. Sarahs Papa war Künstler und genial verrückt – mit ihm haben wir die lustigsten Sachen erlebt. Er hat uns kleine Gesichter aus Babybel-Käse geschnitzt, uns ein Fliegennetz-Zelt auf der Terrasse gebaut, damit wir draußen übernachten und den atemberaubenden Sternenhimmel beobachten konnten, und er hat uns Geschichten erzählt.

Auf dem Gelände unseres Ferienhauses stand eine riesige Tonne, und so kam die Sprache auf Diogenes. Der Philosoph und Asket Diogenes, so sagt man, lebte in einer Tonne. Eines Tages kam Alexander der Große und fragte ihn: »Fordere, was du wünschest.« Und was antwortete Diogenes? »Geh mir aus der Sonne.«

Früher fand ich es einfach nur witzig, dass Diogenes einem mächtigen Herrscher so frech antwortet. Heute finde ich es beeindruckend. Da fragst dich einer mit viel Geld und Macht, was du willst, und du sagst: »Geh mir aus der Sonne.« Großartig. Das ist wahrer Reichtum.

So weit bin ich noch lange nicht und will es auch nicht sein, denn im Gegensatz zu Diogenes besitze ich gern die ein oder andere Sache – außerdem hab ich eine Sonnenallergie, der Schatten von Alexander wäre für mich also Gold wert.

Aber: Es fällt mir tatsächlich nicht schwer, mich von materiellen Dingen zu trennen, und das finde ich gut. Wenn sich irgendwer vor mir aufplustert und mit irgendwelchen materiellen Dingen prahlt, dann kommt mein innerer Diogenes raus, und ich denke nur: »Geh mir doch einfach aus der Sonne, du Lauch.«

Wichtiger als Besitz sind für mich Menschenliebe, Gleichberechtigung, Support, Vertrauen und Fairness. Und das sind Werte, für die ich mich starkmache. Das sind Werte, die jede von uns, unabhängig vom eigenen Besitz, leben kann.

Kommen wir noch mal kurz zu den alten Griechen, da gibt's noch einen, der nennt sich Aristoteles. Und der hat etwas gesagt, das dem einzigen Mantra in meinem Leben sehr nah kommt: »Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen.«

Seit einigen Jahren lautet mein Mantra: »Wenn ich mir genüge, genüge ich.« Klingt total einfach, ist es aber gar nicht. Sich selbst zu genügen, bedeutet auch radikale Ehrlichkeit – und das ist gar nicht easy, denn wir bescheißen uns selbst nur allzu gern. Es lohnt sich aber total, dem nachzugehen, denn so kommen wir zu echter Zufriedenheit.

Für mich bedeutet Reichtum, mutig zu sein, das zu tun, was mich zufrieden macht. Wer nicht mutig ist, bleibt oft hechelnd im Hamster rad zurück, weil vieles dann doch auf der Strecke bleibt. So viele Möglichkeiten, so viel Überforderung – ja, mag sein, aber ich finde rausspringen und sich vielleicht blutige Knie holen um einiges attraktiver, als immer im selben Trott dahinzudümpeln.

Gleichzeitig ist es aber natürlich wichtig, dass wir uns nicht verrennen und unsere Ziele realistisch betrachten. Ich raste ja aus, wenn erfolgreiche Menschen sagen: »Glaub an deine Träume, du kannst alles erreichen.« Das ist, sorry für die Wortwahl, Bullshit. Da fehlt nämlich ein entscheidender Teil: »Glaub an deine Träume, du kannst alles erreichen, wenn du dich auf deinen süßen Popo setzt und etwas dafür tust, wenn du dir ein Netzwerk aufbaust aus Menschen, die dich lehren und unterstützen, und wenn du tatsächlich auch einen Funken Glück hast.«

Wir haben bei Weitem nicht alle die gleiche Ausgangslage, und ja, das ist ungerecht. Es bringt aber nichts, uns deswegen in Selbstmitleid zu suhlen oder den Kopf in den Sand zu stecken. Schauen wir uns realistisch unseren Status quo an und schmieden einen Plan, wie wir unsere Lebenssituation verbessern können. Denn wenn wir gut leben, können wir Energien und Investitionen nutzen, um auch das Leben anderer positiv zu verändern.