

VON DER BESTSELLERAUTORIN VON
REICHTUM IST FRAUENSACHE

KATJA ECKARDT


DIE FINANZ DIVA

REICH GUT AUSSEHEN

DEIN FINANZ-WORKOUT

FBV


**DER
90-TAGE-PLAN:**

- ✓ REICH WERDEN
- ✓ GUT AUSSEHEN
- ✓ GLÜCKLICH SEIN

KATJA ECKARDT 
DIE FINANZ DIVA

REICH GUT AUSSEHEN

DEIN FINANZ-WORKOUT

FBV

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Für Fragen und Anregungen:

info@finanzbuchverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by FinanzBuch Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Buch will keine spezifischen Anlage-Empfehlungen geben und enthält lediglich allgemeine Hinweise. Autor, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Verluste, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen.

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die Katja Eckardt und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitness-/Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Katja Eckardt haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Redaktion: Sonja Rose, Kathrin Schirmer | Kommunikation

Korrektur: Hella Neukötter

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bilder Seite 52/334: © Photogenika, www.photogenika.de

Sportfotografien Seite 55–136: © Alexander Seibt

Bild Seite 78: Fotolia/Syda Productions; Bilder Seite 18/140: Shutterstock/Ollyy

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-035-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-050-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-051-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Tochter Emilia Marlène und meinen
liebevollen Mann Alexander, für meine Eltern Regina
und Hans-Dieter und meinen Bruder Kay

Inhaltsverzeichnis

Warm-up: Die 90-Tage-Challenge

Sechs Gründe, warum euch Geld nicht ganz egal sein sollte

Monat 1

Der Mental-Check: Energie tanken!

Eure ersten Schritte zum Reichtum

Seid ihr fit genug für Bling-Bling?

Erfolgsbooster 1: Wer positiv denkt, gewinnt.

Erfolgsbooster 2: Jenseits der Komfortzone werdet ihr stärker

Erfolgsbooster 3: Mit Kraft und Ausdauer besiegt ihr eure Ängste

Erfolgsbooster 4: Sport hilft euch, euren Fokus zu halten

Erfolgsbooster 5: Sport hilft beim Quickstart.

Heute schon was vor?

Hier kommt euer Trainingsplan

1. Workout

Noch mehr Tipps?

Auf zu großen Taten!

Monat 2

Der Gehalts-Check: So werdet ihr stark!

Die Reichtums-Formel

50-20-30 – die perfekten Maße für euren Haushaltsplan

Gehalts-Check: Seid ihr unterbezahlt?

Zeit für eine Gehaltserhöhung?

Wie wäre es mit einem Jobwechsel?

Erfolg von der Seite: Quereinstieg

Vielseitigkeit siegt – der Dominoeffekt

Mehr Geld, Boss!

So optimiert ihr den Umgang mit eurem Gehalt in zehn Schritten

Monat 2 geht zu Ende – Zeit für ein kurzes Workout

2. Workout

Monat 3

Der Finanz-Check: Findet eure Lieblings-Disziplin!

Jetzt lassen wir euer Geld arbeiten!

Aktienauswahl im wahren Leben

Das Kat€-Modell für die Aktienauswahl

Noch einmal Geld und das wahre Leben

Warum ich nichts von Lebensversicherungen halte

Das Finanzbaby-Protokoll

So wird das Finanzbaby reich

Möge die Macht der Zeit mit euch sein

Das Depot des Finanzbabys

Hin und her macht Taschen leer

So kauft man Börsenwerte

Warum ich Anleihen eher nicht empfehlen würde

Ein fiktives Beispiel für eine Anleihe

Der Investmentplan des Finanzbabys: moderates Risiko, gut gestreut

Warum wir auf eine Katastrophe zusteuern

Warum ich euch in diesem Buch keine Immobilien empfehle

Warum ich euch grundsätzlich keine Derivate empfehle

Anlageklasse 1: ETFs – Die Must-haves für Teamplayer

Anlageklasse 2: Wie wäre es mit Aktien? Das Investment für Einzelkämpfer

Anlageklasse 3: Gold – das Einmaleins für Gold-Digger

Der Renten-Check – oder besser Renten-Schreck?

Make your Konto sexy: Die 5 Weisheiten des Geldvermehrens

Die Finanz-Diva-Erfolgsregeln für Börseneinsteigerinnen

Die Sache mit den Verlusten

Freiheit erobern! Zum Denken, Investieren –und für den Spaß am Leben

Drei Tricks für eine gesunde Finanzbasis

ETFs, Aktien, Gold: Eure Anlageklassen im Detail

Auf der Ziellinie: Ihr seid nicht allein!

Weiter so!

Meine 21-Tage-Liebings-Challenges: Der Drei-Wochen-Quickstart

Danke!

[Anhang](#)

[Lesetipps](#)

[Über die Autorin](#)

Die 90-Tage-Challenge

Monat 1: Der Mental-Check

Monat 2: Der Gehalts-Check

Monat 3: Der Finanz-Check

Lesezeit: 2 Stunden

Inhalt: 352 Seiten

Thema: Geldanlage

Leistung (zugegeben potenziell): 40.000 Euro plus

Gewicht: ca. 500 Gramm

Verbrauch: 60 Kalorien pro Kapitel

Preis: 16,99 Euro

Rendite: 40.000 Euro - 16,99 Euro = 39.983,01 Euro

»Business-Kasper-Slang überlasse ich anderen.«

Katja Eckardt

Warm-up: Die 90-Tage-Challenge

»What you do with your time is what you do with your life.«

frei nach Benjamin Franklin

Was für ein schöner Gedanke: Gelassen durchs Leben zu gehen. Genug Geld haben für alles, was einem wichtig ist. Optimistisch in die Zukunft schauen. Beim Gedanken ans Rentenalter einfach lächeln.

Sich stark fühlen. Neugierig und offen sein. Ziele haben und verfolgen. Und dann auch noch gut aussehen! Wollt ihr das alles erreichen? Das verstehe ich gut. Wisst ihr was? Das ist möglich. Ihr könnt dieses Ziel erreichen!

Dieses Buch habe ich für alle geschrieben, die dieses Ziel noch nicht erreicht haben. Für alle Frauen, die noch Angst vor der Zukunft haben. Für diejenigen unter uns, die sich noch fragen, wie das Geld reichen soll – ob bis zum Monats- oder bis zum Lebensende. Oder ob sie je den A... hochkriegen und aus sich und ihrem Leben das machen werden, was in ihnen steckt.

Für alle also, die noch nicht so glücklich und gelassen sind, wie sie gerne wären. Und die auch nichts dagegen hätten, etwas besser auszusehen. Etwas fitter, wacher und energiegeladener zu sein.

Dieses Buch wird euch helfen, all das zu erreichen. Es bietet euch alle Informationen, die ihr braucht, um eure Fitness und eure Finanzen – und damit zwei zentrale Aspekte eures Lebens – in den Griff zu bekommen.

Finanzieller Erfolg und körperliches Wohlbefinden: Das sind zwei Ziele, die mehr miteinander zu tun haben, als ihr vielleicht glaubt. Denn seelische und körperliche Stärke bilden die Basis für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben. Erreichen könnt ihr dies unter anderem durch Entschlossenheit und Disziplin. Große Worte? Stimmt. Interessanterweise genügen aber viele eher kleine Schritte, um beide Ziele im eigenen Leben zu verwirklichen.

Setzt euch nicht zu hohe Ziele, das entmutigt nur. Genießt lieber eure Erfolge in allen Lebensbereichen – und setzt dann noch einen drauf! Denn Reichtum ist mehr, als nur

genug Geld zu haben. Reichtum hat viele Facetten: genug Freizeit, eine gerechte Bezahlung, Erfüllung im Beruf – und renditestarke Investments.

Ich zeige euch, wie ihr euch euren persönlichen Reichtum schafft. Es reicht allerdings nicht, dieses Buch zu lesen. Ihr müsst es anwenden.

Es ist voller kleiner und großer Challenges, die euch helfen werden, euch in Bewegung zu setzen – in Richtung des Lebens, von dem ihr träumt. »Challenge« ist in diesem Buch breit definiert: Das können neue Routinen sein, Fragen an euch, Denkanstöße und natürlich Herausforderungen und Aufgaben. Das Ziel aller Challenges ist, mit dem geringstmöglichen Zeitaufwand spürbare Ergebnisse zu erzielen.

Soll ich euch was verraten? Viele der Challenges in diesem Buch hätte ich noch vor einigen Jahren nicht schaffen können. Auch ihr müsst nicht alle auf einmal bewältigen! Sucht euch die Challenges heraus, die euch von dort, wo ihr genau jetzt steht, jeweils einen entscheidenden Schritt weiterbringen.

Ich habe mir gedacht, dass ihr das Buch als 90-Tage-Kurs in Sachen Reichtum und gutem Aussehen nutzt. Darum habe ich es in drei Monatsabschnitte unterteilt: Im ersten Monat geht es um die mentale Vorbereitung (und ziemlich viel Sport). Im zweiten schauen wir uns an, wie ihr euer Gehalt verdient (und wie es zu erhöhen wäre). Und im dritten Monat gehen wir im Finanzteil gemeinsam eure Investmentmöglichkeiten durch.

Ihr könnt natürlich jeden Abschnitt auch an einem Tag durchlesen. Oder sogar das ganze Buch ... Genauso gut könnt ihr aber jeden Tag nur ein paar Seiten lesen. Wichtig ist nur, dass ihr euch jeweils einen Monat Zeit gebt, um euch mit dem jeweiligen Abschnitt zu beschäftigen.

Macht möglichst viele Challenges. Lasst euch die Informationen in Ruhe durch den Kopf gehen: Es dauert seine Zeit, Gewohnheiten und Überzeugen zu überdenken und zu verändern. Im nächsten Monat ist dann der nächste Teil dran. Die Dinge, die ihr im Vormonat gelernt habt, nehmt ihr natürlich mit.

Probiert es einfach aus. Ich garantiere euch: Wenn ihr dieses Buch tatsächlich als 90-Tage-Challenge angeht, dann seid ihr in drei Monaten schon einen großen Schritt weiter in Richtung finanziellem Erfolg und Fitness. Und auch wenn ihr nur 10 Prozent des Buches verinnerlicht, gehört ihr ab sofort zu den Machern, die sich aktiv um ihre Zukunft kümmern.

Kommen wir nun zum Warm-up. Schließlich lest ihr ein Finanz-Workout. Da will man schon ein bisschen ins Schwitzen kommen, oder? Bitte sehr! Hier kommen ein paar Fakten aus den Nachrichten der letzten Zeit – samt Erklärung, was sie für unsere finanzielle Zukunft bedeuten.

Wenn euch danach noch nicht der Schweiß ausgebrochen ist, dann lauft noch eine Runde um den Block!

Es ist ein gutes Jahr her, seit mein erstes Finanzbuch erschienen ist. Seitdem ist viel passiert – aber leider wenig Gutes: Minuszinsen, Brexit, der Gina-Lisa-Skandal, die Bankenkrise in Italien und die VW-Abgas-Schummelei riefen Entsetzen hervor. Und Pleite-MC Hammer versucht sich als Priester unter dem neuen Namen »Man of Christ« und betet, dass er irgendwann wieder reich wird.

Während die Briten für den Brexit stimmten, gab es in Italien einen Bankenraubzug der Elite, von dem ein traditioneller Bankräuber nur träumen kann – und für den ganz Europa zahlen müssen. Volkswagen ist Deutschlands Sorgenkind Nummer eins. Die Aktie verlor massiv an Wert und damit das Vertrauen der Investoren. Aber immerhin wurde der Abgaswerte-Betrug endlich aufgedeckt – und das wird zu höheren Steuern für unsere fetten SUVs führen.

Auch viele andere Events machen uns zu Verlierern. »Wir haben doch gar nichts verloren«, denkt ihr, »wir Deutschen sind doch Exportweltmeister!« Richtig – und das ist sehr riskant. Denn wir hoffen, dass das Ausland irgendwann in der Lage ist, seine Rechnungen bei uns zu bezahlen. Abwarten, sage ich.

Und noch etwas: Schaut auf eure Gehaltsabrechnung, und zwar ganz oben. Der Staat kassiert euch knallhart ab. Das ist nichts Neues, sagt ihr? Ihr habt euch schon daran gewöhnt? Mag sein. Doch wenn ihr den Fernseher einschaltet, erfahrt ihr, dass der Staat mehr Steuern einnimmt denn je. Könnt ihr euch hingegen an Nachrichten darüber erinnern, dass die Staatsschulden tatsächlich abgebaut werden sollen? Ich nicht.

So, genug gemeckert! Ich will euch nicht deprimieren. Ich zähle diese unerfreulichen Fakten auf, um euch zu sagen: Ihr dürft nicht blind davon ausgehen, dass die Regierung eure Interessen schützt und die Unternehmen nur euer Wohl im Auge haben. Denn die Zukunft ist ungewiss. Und überall lauern Gefahren für unseren Wohlstand.

Sorry, aber so ist es!

Geld bietet zwar keine Lösung für alle Probleme, es hilft aber entspannter durchs Leben zu gehen. Ihr habt nur wenig Geld? Dann ist dieses Buch genau richtig für euch, denn wir ändern das! Ich zeige euch, wie ihr positive Energie tankt – und diese nutzt, um euren Kontostand langfristig in die richtige Richtung zu bewegen.

Ihr findet, dass es sich eigenartig anfühlt, ein Finanzbuch zu lesen? Kein Wunder – nur die wenigsten sind es gewohnt, über ihre Finanzen nachzudenken. Geschweige denn: darüber zu reden. Genau das sollten wir aber tun – dringend!

Sechs Gründe, warum euch Geld nicht ganz egal sein sollte

1. Euer aktueller Mann ist kein Profifußballspieler.
2. Das Auto ist seit Monaten kaputt.
3. Ihr hofft noch immer auf einen Lottogewinn.
4. Ihr kauft Nagellack, um eure Laufmaschen zu stoppen.
5. Ihr fragt euch, von wem ihr dieses Mal schwanger seid.
6. Ihr denkt, Sparschweine seien eine vom Aussterben bedrohte Tierart.

Und? Wie schaut's aus? Ich hoffe, ihr habt nicht alles auf einmal angekreuzt ...

Willkommen in einem Finanzbuch abseits des Alltäglichen! Es tut nicht weh. Na gut, ein bisschen Muskelkater könnte es geben ... Aber ansonsten ist »Reich gut aussehen« eine leichte Finanz-Lektüre – perfekt für Einsteiger.

Also entspannt euch ...

Ihr fragt euch, warum das Buch sich offensichtlich an Frauen richtet. Nun, ich dachte mir, dass Männer doch schon alles über Finanzthemen wissen! Kleiner Scherz. Der Grund ist: An Frauen geht das Thema Geld viel zu oft spurlos vorbei – jedenfalls bisher. Ich glaube, viele von uns haben sich bisher einfach nicht angesprochen gefühlt, wenn Finanzexperten den Mund aufmachen oder Bücher schreiben. Die Finanzwelt wurde uns nicht gerade interessant, aufregend und charmant präsentiert.

Es ist Zeit, das zu ändern. Mein Ziel ist es, euch fürs Geldanhäufen zu begeistern. Und fürs Fitwerden natürlich.



Monat 1

Der Mental-Check: Energie tanken!

»The best way to predict the future is to create it yourself.«

Alan Kay

Eure ersten Schritte zum Reichtum

Fühlt ihr euch überfordert, wenn es um euer Geld geht? Habt ihr das Gefühl, dass Geld ausgeben zwar Spaß macht, aber die Sorgen und Probleme dadurch nicht weniger, sondern eher mehr werden? Dann ändert das. Es ist nicht so schwer. Ihr müsst einfach nur in die Gänge kommen.

Ihr wollt doch nicht werden wie der selbsternannte »böseste Mensch des Planeten«, Mike Tyson, oder? Offenbar wollte er mit diesem Titel von seinen wahren Problemen ablenken. Er hätte sich besser »Mr. Pleite« nennen sollen: Seine 400 Millionen Dollar haben sich in Luft aufgelöst. Aktuell ist er mit 23 Millionen Dollar in den Miesen.

Sein Beispiel ist eine sehr nützliche Warnung. Denn: Immer mehr Menschen wissen nicht, wie sie ihr Geld beisammenhalten und vermehren sollen. Woher auch? Im Elternhaus oder in der Schule wurde uns nicht beigebracht, wie man mit Geld umgeht. Es hieß nur: Wer reich werden will, wird Arzt oder Anwalt.

Auch die Medien zeigen uns nicht, wie es geht: Schaltet man den Fernseher ein, bekommt man sofort Panik. China schwächelt. Europa wird durch den Brexit gespalten. Und Zinsen wurden praktisch abgeschafft: Unaufhaltsam frisst die Inflation das mühsam Ersparte auf.

Das bedeutet: Wer kein Geld investiert, kann es nicht vermehren.

Ich zeige euch darum, wie ihr nicht nur spart, sondern euer Geld für euch arbeiten lasst. Aber sparen ist der erste Schritt. Und dafür muss man erst einmal Ordnung schaffen. Im Hirn, in den Finanzen und in der Bude.

Ich habe euch Challenges versprochen – hier sind die ersten fünf:

Challenge 1: Ziel setzen: Schaltet den Fernseher aus und setzt euch ein klares Ziel: Überlegt, wofür ihr sparen wollt. Fürs Alter oder für das Häuschen im Grünen? Oder wollt ihr einfach für eine Weile abhauen und ferne Länder sehen? Schreibt auf, welchen Traum ihr euch erfüllen wollt und wie viel Geld ihr dafür benötigt.

Challenge 2: Kassensturz machen: Verschafft euch einen Überblick über eure monatlichen Einnahmen und Ausgaben. Schriftlich! Gebt ihr mehr aus, als ihr verdient? Seid ihr bereits in der Mitte des Monats immer pleite?

Challenge 3: Schwarze Löcher finden: Gibt es Versicherungen, die ihr nicht braucht? Dann weg damit! Kündigt überflüssige Verträge. Auch Abos ziehen euch jeden Monat das Geld aus der Tasche. Nutzt ihr sie wirklich? Nein? Weg damit! Vorsicht auch bei Online-Kleider-Swap-Shops: Hier tappt man schnell in die Abo-Falle.

Challenge 4: Bewusster leben: Auch Online-Shoppen ist nicht ungefährlich! Schnell macht es süchtig und pleite. Lebt einfacher und vor allem bewusster. Achtet beim Einkaufen darauf, was ihr kauft und ob ihr es wirklich braucht. Am besten zahlt ihr bar, denn dann fühlt sich Geld ausgeben real an. Wer mit EC-Karte zahlt, verliert schnell den Überblick über sein Ausgabeverhalten – von Kreditkarten ganz zu schweigen ...

Challenge 5: Aufräumen: Ist in eurem Kleiderschrank kein Platz mehr? Das ist ein Warnsignal. Trennt euch von Dingen, die eure Wohnung zumüllen. Richtet euch einen eBay-Account ein. Kein Mensch braucht überflüssigen Krempel. Sparen beginnt mit Aufräumen.

Weitere Spartipps findet ihr in meinem (Hör-)Buch »Reichtum ist Frauensache – Werde eine Finanz-Diva« und

auf meiner Website: www.finanzdiva.de

Seid ihr fit genug für Bling-Bling?

Aufgepasst! Eine Herausforderung wartet auf euch. Nehmt sie sportlich!

Diese Mindestwerte erreicht ihr hoffentlich *langfristig (!)*, nachdem ihr dieses Buch gelesen und meine Tipps umgesetzt habt:

- **10** Liegestütze (Hände schulterbreit, auf die Knie gestützt) binnen zwei Minuten
- **1** Hobby – entdeckt etwas Neues! Euch fällt nichts ein? Wie wäre es mit Nordic Walking? Das wird ganz schön unterschätzt.
- **30** Sit-ups binnen zwei Minuten
- **5**-Jahres-Plan mit Top-3-Prioritäten: Wie viel Geld ist dafür notwendig?
- **10**-Jahres-Plan mit Top-3-Prioritäten: Wie viel Geld braucht ihr dafür?
- **30** Kniebeugen in zwei Minuten
- **30**-Jahres-Rentensparplan: Ermittelt hierfür das 25-Fache eurer Jahresausgaben.
- **5.000**-Euro-Notfallreserve für unerwartete Rechnungen
- **100**-Euro-Sparbetrag pro Monat ([siehe Tabelle 4](#))
- **15.000 Euro**, die ihr auf drei Investments eurer Wahl aufteilt (Aktien, ETF oder Gold)

Halt! Stopp! War da gerade von Sport die Rede? In einem Finanzbuch? Allerdings. Das Buch soll ja Spaß machen – und darum ist es kein herkömmlicher »Wir machen aus einfach kompliziert«-Finanzschinken. Das überlasse ich anderen. Dieses Buch soll euch helfen, eure Speicher für positive Energie aufzufüllen – und da gehört Sport dazu.

Reich werden ist nun einmal viel einfacher, wenn ihr fit und happy seid!

Wie das genau zusammenhängt, erkläre ich auf den nächsten Seiten. Lest einfach alles in Ruhe durch – und bleibt mit ein paar Workouts zwischen den Kapiteln locker. Das Buch ist in drei große Abschnitte gegliedert. Am Ende des jeweiligen Teils findet ihr eine Übersicht mit verschiedenen Aufgaben.

Aufgaben? Ihr findet, das klingt anstrengend? Mag sein. Aber jede Herausforderung ist eine Riesenchance.

Eure größte Challenge wird es sein, euch durchzubeißen und dranzubleiben. Trainiert euch glücklich und reich. Dieses Buch fordert euch ab sofort heraus – manche Challenges erscheinen sinnvoll, andere doof. Ich habe nur eine Bitte: Probiert die Challenges einfach aus. Nur dann merkt ihr, was sie für euch tun können.

Die Challenge-Listen am Ende der drei Teile können euer Leben verändern. Ihr lernt, euren Alltag anders wahrzunehmen. Und ihr werdet erkennen, dass es möglich ist, den inneren Schweinehund zu zähmen.

Am Ende dieses Buches werdet ihr vor Elan und Energie sprudeln. Eure weiteren Challenges stellt ihr euch dann selbst zusammen. So wird jeder Tag zu einem kleinen Abenteuer.

Vielleicht denkt ihr jetzt: »Challenges schön und gut, aber müssen sportliche Herausforderungen dabei sein?« Ja, ich weiß: Es ist ungewohnt, mit Geld und Sport bringe ich zwei Themen zusammen, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Ich mache das aus zwei Gründen:

1. Damit ihr versteht, dass die ersten Schritte in einem neuen Bereich sich immer seltsam anfühlen. Körper und Geist wehren sich. Wer nach einer langen

Trainingspause wieder mit Sport anfängt, kennt das. Der Körper fragt wie Grönemeyer: »Was soll das?« Doch jeder hat irgendwann angefangen. Und ihr könnt mehr, als ihr denkt: Die Routine macht's. Wem es gelingt, eine neue Tätigkeit, sei es Sparen oder Sporteln, in den Alltag einzubauen, denkt nicht mehr darüber nach. Irgendwann ist es einfach normal.

2. Weil Sport und gesundes Essen euch erfolgreich machen werden.

Und zwar dank dieser fünf Erfolgsbooster, die Sport uns schenkt:

1. Wer positiv denkt, gewinnt.
2. Jenseits der Komfortzone werdet ihr stärker.
3. Mit Kraft und Ausdauer besiegt ihr eure Ängste.
4. Sport hilft euch, euren Fokus zu halten.
5. Sport hilft beim Quickstart.

Im Folgenden erkläre ich die fünf Erfolgsbooster ausführlich – garniert mit ein paar Challenges!

Erfolgsbooster 1: *Wer positiv denkt, gewinnt.*

Eure innere Einstellung entscheidet, ob ihr Erfolg habt oder nicht. Kennt ihr das Sprichwort »Wer wagt, gewinnt«? Diese Aussage gilt auch für Optimisten. Wer voller Elan und Tatendrang ist, gehört langfristig zu den Gewinnern, denn Erfolg kommt durch Einsatz. Also *nicht* durch Konzentration auf das Negative.

Daher: Hört auf zu lästern. Verteilt lieber Komplimente. Das fällt vielen hierzulande nicht leicht. Denn wir sind viel zu gerne Wutbürger, die jammern und anderen die Schuld an der eigenen Misere geben. Ändert das – zumindest für euch persönlich!

Vom passiven zum aktiven Menschen werdet ihr allerdings nicht über Nacht. Ihr müsst erst etwas im Leben vermissen, um ins Handeln zu kommen. Wenn wir einen Mangel empfinden, sind wir unzufrieden. Wir bekommen schlechte Laune und im schlimmsten Fall sogar Depressionen. Unser Selbstwertgefühl sinkt. Die Frage ist, was machen wir mit diesen schlechten Gefühlen?

Menschen vergleichen sich in der Regel gerne mit ihren Mitmenschen – besonders, wenn diese schlechter dastehen als man selbst. Schaltet man den Fernseher an, sieht man oft Sendungen, die sogenannte Verlierer zeigen. »The Biggest Loser« ist ein Beispiel – »Dschungelcamp« ein weiteres. Wir wollen gar nicht sehen, dass jemand gewinnt – wir wollen viel lieber sehen, dass es Menschen gibt, die dicker sind, schlechter aussehen und blöder dastehen als wir selbst. Dann fühlen wir uns besser.

Und für die Gebildeten bieten die Nachrichten die Gelegenheit, sich anzuschauen, wie schlecht es anderen Menschen geht. Zwei Jahre habe ich mir täglich die Fernsehnachrichten angesehen – und wurde immer ängstlicher. Ich sah tausende von Flüchtlingen vor meinem geistigen Auge, Straßenschlachten von links und rechts, ständige Bedrohung durch den Nahost-Konflikt – und ich bekam Angst. Dadurch wurde mir klar, wie negativ uns die Nachrichten beeinflussen, und ich beschloss, sie nicht mehr brav zu verfolgen, sondern öfter mal zu ignorieren. Das Ergebnis: Es gelingt mir, endlich wieder positiv zu denken und mich mit den Dingen zu beschäftigen, auf die ich selbst Einfluss habe – statt mich von meinem Fernseher verrückt machen zu lassen. Was für eine Erleichterung!

Eine negative Einstellung verhindert Erfolg. Es hilft daher nichts: Ihr müsst daran arbeiten, optimistisch und positiv durchs Leben zu gehen. Ihr findet das, was ihr sucht, indem ihr im allerersten Schritt positive Energie generiert – und dann auch ausstrahlt.

Ich war nach meinem Studienabschluss sehr negativ eingestellt. Plötzlich war meine heile Studentinnen-Welt nicht mehr da. Ich fühlte mich eiskalt von der Realität erwischt. Auf einmal war ich einem fremdbestimmten Dasein als Angestellte im Großraumbüro ausgeliefert, mit Vorgesetzten, täglich gleicher Routine und Kollegen, die wie ich nur das Mittagessen, den Feierabend und die Wochenenden herbeisehnten.

Um 8:30 Uhr sollte ich im Büro sein. 10:00 Uhr war jedoch eher die Zeit, die ich frühestens einrichten konnte. Denn ich schaffte es unter der Woche nicht aus dem Bett. Mir fehlten einfach Motivation und Energie. Der Gedanke, mit dem ich aufwachte, war: »Ich hasse diesen Tag!« Ich lebte in der Vergangenheit und weinte ihr innerlich hinterher.

Eines Tages hatte ich meinen absoluten Tiefpunkt erreicht und beschloss: Ich muss etwas ändern! Aber wie? Zunächst versuchte ich es mit Joggen. Es war hart, denn ich hasste Sport zutiefst. Nach dem ersten Versuch ging es mir sehr schlecht. Der Muskelkater war extrem. Jedoch war ich auch ein bisschen stolz auf mich und kaufte mir zusätzlich ein Fitnessmagazin.

Ein Artikel nach dem anderen über gesunde Ernährung – und ich konnte noch nicht einmal kochen! Ich beschloss, es erst einmal einfach anzugehen und kaufte einen Mixer. Morgens gab es nun täglich einen gesunden Joghurt-Smoothie mit Bananen, Äpfeln oder Beeren – und irgendwie fühlte ich mich schon besser. Ich musste jetzt zwar noch früher aufstehen, aber mein neues Vormittagsprogramm inklusive Joggingrunde wurde schon bald zur Normalität.

Zu meinem Erstaunen wurde ich nach einigen Wochen von Kollegen angesprochen: Ob ich Sport machte? Hurra! Erste Resultate waren sichtbar! Meine Freude war riesig. Es hatte sich also gelohnt, dass ich ein neues Hobby und neue Gewohnheiten in meinen Alltag integriert hatte. Mein Selbstvertrauen erwachte, ich fühlte mich großartig. Morgens kam ich plötzlich problemlos aus dem Bett und freute mich sogar aufs Workout. Durchs frühe Aufstehen war mein Tag sehr viel länger und ich hatte dennoch viel mehr Power.

Was das mit Finanzthemen zu tun hat, fragt ihr?

1. Investieren ist für viele Menschen neu und fremd – so wie Sport es für mich war. Sie kennen sich kaum mit Vermögensaufbau aus und beginnen bei null. Sie müssen sich Wissen aneignen, Seminare besuchen, mit Musterdepots aktiv lernen und Schritt für Schritt einen Plan ausarbeiten, nach dem sie handeln.