

7 ERSTE SCHRITTE AUS DER ANGST VOR DER ALTERSARMUT

WIE DU MIT KLEINEN GEWOHNHEITEN
FINANZIELLE SICHERHEIT AUFBAUST



Viele Frauen machen sich Gedanken über ihre finanzielle Zukunft. Besonders ab 40 tauchen oft Fragen auf wie:

- Reicht meine Rente später aus?
- Was passiert, wenn unerwartete Kosten kommen?
- Habe ich zu spät angefangen?
- Wie schaffe ich es überhaupt zu sparen?

Die gute Nachricht:

Du musst nicht perfekt sein, um finanziell sicherer zu werden. Es geht nicht darum, sofort alles zu verändern oder auf alles zu verzichten. Viel wichtiger ist, dass du überhaupt beginnst.

Denn finanzielle Freiheit entsteht nicht durch Glück, sondern durch kleine Entscheidungen, die du regelmäßig triffst.

Dieses Freebie zeigt dir einfache erste Schritte, mit denen du mehr Kontrolle über deine Finanzen bekommst – ohne kompliziertes Finanzwissen und ohne Druck.

Viele Menschen glauben, ihnen fehle einfach die Disziplin beim Sparen. Doch meistens liegt das Problem viel tiefer: Unser Gehirn liebt sofortige Belohnungen.

Kennst du das?

Du möchtest eigentlich Geld sparen – aber dann kommt ein spontaner Einkauf, ein Sale oder ein emotionaler Frustkauf dazwischen. Kurzfristig fühlt sich das gut an. Langfristig fehlt dir genau dieses Geld für deine Zukunft.

Psychologen nennen das „Belohnungsaufschub“.

Wir Menschen bevorzugen oft den schnellen Genuss statt langfristiger Sicherheit.

Doch genau deshalb ist es wichtig, einfache Routinen zu entwickeln, die Sparen leichter machen.



WARUM SPAREN OFT
SO SCHWERFÄLLT



„Ich sollte mehr sparen“ ist kein echtes Ziel.
Unser Gehirn braucht etwas Greifbares, Emotionales und Konkretes.

Zum Beispiel:

- 10.000 € Rücklagen aufbauen
- Endlich stressfrei in den Urlaub fahren
- Finanzielle Sicherheit im Alter schaffen
- Einen ETF-Sparplan starten
- Weniger Geldsorgen haben

Je klarer dein Ziel ist, desto leichter fällt dir das Durchhalten.
Stelle dir dabei immer die Frage:

Warum möchte ich finanziell unabhängiger werden?
Nicht die Zahl motiviert dich – sondern das Gefühl dahinter:
Sicherheit, Freiheit, Ruhe und Selbstbestimmung.

1. SETZE DIR KONKRETE FINANZZIELE

Viele Menschen vermeiden den Blick aufs Konto oder ihre Ausgaben, weil sie Angst davor haben, was sie entdecken könnten. Doch genau hier beginnt Veränderung.

Denn erst wenn du weißt:

- wie viel Geld reinkommt,
- wie viel rausgeht,
- und wofür du dein Geld ausgibst,

kannst du bewusst Entscheidungen treffen.

Schon kleine Veränderungen machen oft einen riesigen Unterschied.

Beispiele:

- ungenutzte Abos kündigen
- Verträge vergleichen
- spontane Onlinekäufe reduzieren
- bewusster einkaufen

Ein Haushaltsbuch oder eine App helfen dir dabei, Klarheit zu bekommen – ohne Druck oder schlechtes Gewissen.



2. VERSCHAFFE DIR EINEN
EHRLICHEN ÜBERBLICK ÜBER
DEINE FINANZEN



Nicht jeder Kauf macht wirklich glücklich.

Oft kaufen wir aus Gewohnheit, Stress, Langeweile oder Emotionen.
Bevor du etwas kaufst, frage dich:

- Brauche ich das wirklich?
- Macht mich dieser Kauf langfristig glücklicher?
- Kaufe ich gerade aus Emotion oder aus echtem Bedarf?

Eine einfache Regel kann helfen:

Schlafe bei größeren Käufen immer eine Nacht darüber.
Oft verschwindet der Kaufimpuls bereits nach kurzer Zeit.
Bewusster Konsum bedeutet nicht Verzicht.
Es bedeutet, dein Geld gezielt für Dinge einzusetzen, die dir wirklich wichtig sind.

3. HINTERFRAGE DEINEN KONSUM

Sparen muss nicht langweilig oder anstrengend sein.

Je leichter und spielerischer du es gestaltest, desto einfacher bleibst du dran.
Probiere kleine Challenges aus:

Die 2-Euro-Challenge
Jedes 2-Euro-Stück wird sofort gespart.

Die Wochen-Challenge

Woche 1 = 1 € sparen
Woche 2 = 2 € sparen
Woche 3 = 3 € sparen

Am Ende des Jahres kommt eine erstaunliche Summe zusammen.

Die Konsum-Pause

Eine Woche nichts kaufen außer Lebensmitteln und notwendigen Dingen.
Diese kleinen Übungen trainieren dein Finanzbewusstsein – ohne Druck.

**4. MACH SPAREN
SPIELERISCH**

Viele Menschen geben Geld automatisch aus, ohne darüber nachzudenken.

Doch jede Ausgabe ist gleichzeitig auch eine Entscheidung gegen etwas anderes.

Wenn du weißt, wofür du sparen möchtest, fällt dir das Nein zu unnötigen Ausgaben leichter.

Dann wird Sparen plötzlich emotional sinnvoll.

Denn du sparst nicht einfach „für später“.

Du sparst für:

- deine Freiheit,
- deine Sicherheit,
- deine Zukunft,
- dein ruhigeres Leben.

Und genau das verändert deine Einstellung zu Geld langfristig.



5. TRIFF BEWUSSTE FINANZENTSCHEIDUNGEN



Viele Menschen denken:

- „Ich verdiene noch zu wenig.“
- „Ich starte später.“
- „Ich muss erst mehr Wissen haben.“

Doch der perfekte Zeitpunkt existiert nicht.

Der größte Fehler ist oft nicht, etwas falsch zu machen – sondern gar nicht anzufangen.

Schon kleine Beträge können langfristig viel bewirken.

Durch den Zinseszinseffekt wächst dein Geld mit der Zeit immer stärker.

Deshalb gilt:

Nicht Perfektion bringt dich weiter – sondern Regelmäßigkeit.

Auch 25 € im Monat können ein wichtiger erster Schritt sein.

6. WARTENICHT AUF DEN PERFEKTEN ZEITPUNKT

Finanzielle Disziplin bedeutet nicht, dass du dir nichts mehr gönnen darfst.

Ganz im Gegenteil.

Menschen bleiben nur langfristig motiviert, wenn positive Gefühle dazugehören.

Plane deshalb bewusst kleine Belohnungen ein.

Zum Beispiel:

- 80 % sparen, 20 % genießen
- nach einem erreichten Sparziel etwas Schönes unternehmen
- kleine Fortschritte feiern

So verbindet dein Gehirn Sparen nicht mit Verzicht – sondern mit Erfolg.

7. BELOHNE DICH – ABER
CLEVER

Finanzielle Sicherheit entsteht nicht über Nacht.

Aber jede kleine Entscheidung zählt.

Jeder bewusste Einkauf.

Jeder gesparte Betrag.

Jeder Schritt bedeutet raus aus der Unsicherheit.

Du musst nicht perfekt starten.

Du musst nur anfangen.

Denn deine finanzielle Zukunft beginnt nicht irgendwann.

Sie beginnt heute.

FAZIT: KLEINE SCHRITTE
VERÄNDERN LANGFRISTIG ALLES



ÜBER MICH

Ich bin Imke Heggelmann, IHK geprüfte Honorarberaterin für Finanzanlagen, Supervisorin und systemischer Coach (SG)

Ich begleite Frauen dabei, ihre Finanzen selbstbewusst in die Hand zu nehmen, Altersarmut vorzubeugen und langfristig finanzielle Freiheit aufzubauen – verständlich, unabhängig und ohne kompliziertes Finanzdeutsch.

Kontakt:

☎ 0179 390 82 85

🌐 www.finanzpunkt.eu

✉ kontakte@finanzpunkt.eu

LASS UNS AUF INSTAGRAM VERNETZEN

