

# Mon



Geld ist ein lästiges Thema? Okay, du solltest dringend deine Einstellung ändern und **das Finanzielle** auf keinen Fall den Männern überlassen. Bereit für ein besseres **Money-Mindset**?





# K

Kennst du deinen Kontostand? Also, nicht den aktuellen, sondern den mit 68 Jahren. „Rente, Riester, Rürup...das managt alles er“, antworten Frauen oft, wenn sie nach ihrer Altersvorsorge gefragt werden. 60 Prozent überlassen das Thema laut einer Umfrage des Finanzdienstleisters UBS lieber dem Ehemann/Freund/Vater, weil die Zahlen, die Prognosen, der ganze Papierkram irgendwie nerven und die vielen negativen Glaubenssätze über Geld vor allem Frauen immer noch eingetrichtert werden. Gleichberechtigung hin oder her. Aber was, wenn man plötzlich allein dasteht? Finanzcoachinnen haben es sich zur Mission gemacht, Frauen für das Thema Geld zu begeistern, damit die Moneten nicht länger Männersache sind. Finanzen sind schließlich kein Hexenwerk. In diesem Jahr sind haufenweise Ratgeber auf den Markt gekommen von und über Financial Feminists. Das Thema ist aktueller denn je, Female-Finance-Webinare (sogar Intensiv-Bootcamps gibt es, z.B. über [financebaby.de](https://financebaby.de) – der Basic-Kurs kostet ca. 40 Euro), Blogs auf Instagram, YouTube-Channels, Podcasts ploppen an jeder digitalen Ecke auf. Die Financial Influencerin (kurz Finfluencerin) Mrs. Dow Jones hat mittlerweile fast 700000 Follower. Die Message ist überall dieselbe: Mehr finanzielle Stärke für Frauen, mehr Selbstbestimmung in monetären Angelegenheiten. Aber wie fange ich am besten an (abgesehen vom richtigen Mindset), welche Investments sind die gewinnbringendsten und wie schütze ich mich denn nun vor der Altersarmut? Expertinnen bereichern uns mit ihren Antworten...

## 33% der Frauen

widmen sich regelmäßig eigenständig ihren Finanzen. Das muss mehr werden.

**Quelle:** *Female Finance 2023*,  
[Bankenverband.de](https://www.bankenverband.de)

## JEDE DRITTE FRAU

mit Vollzeitjob bekommt nach 40 Arbeitsjahren weniger als 1000 Euro Netto-Rente. Von geringen Renten werden überproportional Frauen betroffen sein.

**Quelle:** Bundesarbeitsministerium



# LASST UNS ÜBER GELD REDEN!

**B**ierernste Schlipsträger, die mit Fachbegriffen um sich werfen? Kein Wunder, dass sich viele Frauen vor der Finanzberatung drücken. Von Frau zu Frau: Es geht auch anders! JOLIE holt zwei der erfolgreichsten Financial Feminists an einen Tisch: Podcasterin Janin Ullmann und Expertin Margarethe Honisch. Im Interview geben sie Tipps, wie du selbst schnell zum Finanz-Profi wirst...

**jolie: Janin, du bist Moderatorin, wie kam es zu „Female Finance“, dem Podcast zur finanziellen Unabhängigkeit von Frauen?**

**Janin Ullmann:** Durch die Pandemie ist mir aufgefallen, wie viele Frauen plötzlich zu Hause bleiben mussten, um sich um die Kinder zu kümmern. Wir sind in den Geschlechterrollen wieder zurück in die 60er-Jahre gefallen, und das hat mich geärgert. Ich habe mich dann mit dem Thema Altersarmut beschäftigt, und mir ist immer klarer geworden, dass Altersarmut weiblich ist. Deswegen habe ich unseren Podcast gestartet, von Frauen für Frauen, in dem wir über Altersvorsorge speziell für Frauen, Anlagestrategien und Money Mindset sprechen. Ohne Hemmschwelle und Schritt für Schritt.

**Wie wurdest du finanziell unabhängig?**

Ich bin in einem Plattenbau aufgewachsen, ohne Geld. Meine Mutter war alleinerziehend und hat mir früh mit auf den Weg gegeben, dass wir uns nicht von jemandem finanziell abhängig machen sollen. Ich habe früh mein eigenes Geld verdient, mit 18 zum ersten Mal in Aktienfonds investiert. Ein Mann ist keine Altersvorsorge, und wenn man den Wunsch hat, auf eigenen Beinen zu stehen, finde ich es am schlauesten, sich zuerst zum Thema Geld weiterzubilden.

**Wie wichtig ist dabei das richtige Money Mindset, die Einstellung zu Geld?**

Ein gesundes Mindset zum Thema Geld ist essenziell, denn es bringt uns Frauen Freiheit. Deswegen finde ich es wichtig, eine Einstellung zu entwickeln, die klar-



JANIN ULLMANN

Selfmade-Karrierefrau und Finanz-Podcasterin



MARGARETHE HONISCH

Gründerin, Anlegerin, Ratgeberin bei Fortunalista.de

## „EIN MANN IST KEINE ALTERSVORSORGE“

macht, dass wir, unsere Zeit, unsere Arbeit, unsere Skills, unsere Erfahrungen, einen Wert haben. Den zu kennen, benennen zu können und daraus Selbstermächtigung zu gewinnen, das hat Kraft.

### **Warum haben viele nicht den Mut, das Thema Geld selbst anzupacken?**

Die Gleichberechtigung ist längst nicht auf allen Ebenen angekommen. Dabei erzielen Frauen, die investieren, eine durchschnittlich 1% höhere Rendite. Trotzdem bekommen Firmengründerinnen nach wie vor weniger Kapital bei der Kreditvergabe. Leider verhandeln wir Frauen oft ungerne oder haben Hemmungen, den ersten Schritt beim Investieren zu gehen. Meines Erachtens liegt es daran, dass wir einfach weniger Zeit hatten, einen selbstverständlichen und souveränen Umgang mit Geld zu erlernen. Unser eigenes Geld zu verdienen, ohne den Mann um Erlaubnis zu bitten, eine eigene Kreditkarte zu besitzen und über das eigene Geld zu bestimmen, das ist erst seit wenigen Jahrzehnten für uns Frauen gegeben. Umso wichtiger ist es, jetzt damit anzufangen.

### **Zwei Expertinnen im Talk:**

## Money-Guru Margarethe stellt sich den wichtigsten Geld-Fragen von Janin

**W**enn jemand weiß, wie frau das Beste aus ihrem Geld machen kann, dann ist es Margarethe Honisch. Schon 2017 hat sie den Blog „Fortunalista“ ins Leben gerufen und gehört

mittlerweile zu den erfolgreichsten Finanzcoachinnen Deutschlands. Im Gespräch mit Podcasterin Janin verrät sie, wie wichtig es ist, sich als Frau frühzeitig mit den Finanzen auseinanderzusetzen...

### **Janin Ullmann: Was wäre aus deiner Sicht die beste Einstellung zu Geld?**

**Margarethe Honisch:** Das Mindset ist dann das beste, wenn es dich bei deinen Zielen unterstützt. Von negativen Gedanken gibt es immer noch (zu) viele. Wir alle wurden von unserem Umfeld geprägt und haben Glaubenssätze angenommen, die uns den Weg versperren. Ein Klassiker: Geld macht nicht glücklich. Dabei zeigt die Forschung: Geld macht sehr wohl glücklich, vor allem wenn es benutzt wird, um die grundlegenden Bedürfnisse des Alltags zu bezahlen. Trotzdem hält uns dieser Glaubenssatz oft davon ab, uns z.B. für ein höheres Gehalt einzusetzen.

### **Apropos Gehalt: Frauen verdienen oft weniger Geld als ihre Partner. Wie sollen wir da noch etwas anlegen?**

Generell gilt: Je früher, desto besser. Sobald dir etwas Geld zur Verfügung steht, welches du nicht für deinen Alltag brauchst, kannst du anfangen zu investieren. Starte am besten mit einer Investition in deine Finanzweiterbildung, bevor du mit Aktien loslegst. Dann gibt es keine bösen Überraschungen.

### **Kommen wir zu den häufigsten Fragen in meinem Podcast: Welche Investition ist denn krisensicher und gewinnbringend?**

Es gibt keine Investition, die vollständig krisensicher und gleichzeitig garantiert gewinnbringend ist. Jede Investition birgt Risiken, die Performance kann stark von wirtschaftlichen Bedingungen, Marktvolatilität und anderen Faktoren abhängen. Allerdings gibt es einige Anlagestrategien, die historisch gesehen besser abgeschnitten haben, etwa ETFs, eine Sammlung einzelner Wertpapiere. Geht schneller und unkomplizierter, als etwa in Immobilien zu investieren.

### **Ich möchte nachhaltig investieren. Aber bringen grüne ETFs weniger Rendite?**

Nicht zwingend, auch hier hängt es von



## Female Finance

Altersarmut,  
Gender-Pay-Gap,  
Ehevertrag: Janins  
Podcast soll auf-  
klären, informieren  
und Mut machen.  
Von Frau zu Frau



### **RATGEBER**

Erfolgreiche  
Finanzvorbilder  
teilen clevere  
Anlagestrategien  
in „So wirst du  
finanziell frei“  
von Margarethe  
Honisch  
(Piper, 16 €)





# „ ICH EMPFEHLE ALLEN FRAUEN, EIGENSTÄNDIG ANZULEGEN“

den Bewegungen am Markt ab. Manche nachhaltigen ETFs erzielten sogar eine bessere Performance als ihre konventionellen Pendanten! Während früher viele dachten, Nachhaltigkeit kostete Rendite, sieht man heute, dass dem nicht so ist.

## Wie sorge ich richtig fürs Alter vor?

Die staatliche Rente wird zur Altersvorsorge nicht ausreichen. Deswegen ist es wichtig, auch privat vorzusorgen. Das geht zum Beispiel über staatlich geförderte Programme wie die Riester- oder Rürup-Rente, aber auch über das langfristige Investieren an der Börse. Auch hier gilt: Je früher du startest, auch mit wenig Geld-Einsatz, desto besser, damit du vom Zinseszinsseffekt profitierst.

## Schütze ich mich damit vor der Altersarmut und schließe die Rentenlücke?

Die Rentenlücke ist die Differenz zwischen dem Einkommen, das du im Ruhestand benötigst, und dem Einkommen, das du laut Rentenbescheid erhalten wirst. Als Erstes ist es wichtig, die Rentenlücke zu bestimmen. Dann kannst du sie durch Ersparnisse und Investitionen am Aktienmarkt schließen. Ich empfehle langfristig angelegte Sparpläne in ETFs. Deine Bank hilft dir gern weiter.

## Ich bin kein sparsamer Typ. Was nun?

Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Sparen und Lebensqualität zu finden. Sparsamkeit bedeutet nicht zwangsläufig, das Leben in völliger Zurückhaltung zu führen und jeden Cent zu investieren. Es geht vielmehr darum, bewusste finanzielle Entscheidungen zu treffen, um langfristig deine finanziellen



Ziele zu erreichen, ohne dabei die Gegenwart zu vernachlässigen. Jeder Mensch hat unterschiedliche Prioritäten, und es ist wichtig, eine Balance zu finden, die zu deinem Lebensstil passt. Wenig investieren ist besser als gar nichts.

## Lohnen sich Tages- und Festgeldkonto wieder oder sollte ich die Zinsentwicklung abwarten, bevor ich Geld anlege?

Tagesgeldkonten sind eine super Option für Ersparnisse, auf die du schnell zugreifen willst – die Zinsen sind ein toller Nebeneffekt. Sie sind allerdings nicht geeignet, um langfristig für die Alters-

**16%**  
der  
deutschen  
Frauen

haben ihren Vermögensaufbau im Blick. Und nur 20 Prozent ihre Altersvorsorge. Erschreckend, oder?

Quelle: Female Finance 2023, Bankenverband.de

# geil

dir selbst Deals!

vorsorge zu sparen, da die Zinsen im Vergleich zu durchschnittlichen Renditen an der Börse deutlich niedriger sind.

## **Sollte ich mich in Sachen Geldanlage vom Partner lösen und eigenständig anlegen?**

Das ist eine persönliche und partnerschaftliche Entscheidung. Es ist wichtig, dass beide Partner sich respektiert fühlen und eine finanzielle Vorgehensweise wählen, die für beide Seiten akzeptabel ist. Dennoch empfehle ich allen Frauen, auch eigenständig anzulegen und Rücklagen zu bilden. Gemeinsame Investitionen oder gar Investitionen nur im Namen des Partners schaffen Abhängigkeit.

## **Unsere Top 3 auf Instagram**

# Das sind die besten Finfluencerinnen:

Über Geld spricht man nicht? Falsch! Um unser Money Mindset nachhaltig (und gewinnbringend) zu ändern, müssen wir darüber reden, auf Social Media tun das:

## **@MRSDOWJONES**

Haley Sacks,  
742 000 Follower.  
Ihr Tipp:



**FRÜH ANFANGEN!** Wann der beste Zeitpunkt ist, um sich mit Geldanlagen zu beschäftigen? Laut Haley: gestern! Via Instagram teilt die Investorin, Finanzberaterin und Gründerin der Company „Finance Is Cool“ unkompliziert ihr Wissen.

## **@MADAME MONEYPENNY**

Natascha Wegelin,  
216 000 Follower.  
Ihr Tipp:



**NICHT AUFGEBEN!** Auf Instagram, per Podcast oder mit ihrem Mentoring-Programm unterstützt Natascha Frauen dabei, ein gesundes Money Mindset zu entwickeln. Ihr Motto: Dranbleiben und immer positiv denken.

## **@FINANZ HELDINNEN**

Initiative der Commerzbank, 158 000 Follower. Ihr Tipp:



**WISSEN IST MACHT!** Das Team um Mitgründerin Katharina Brunsendorf weiß: Man muss Grundlegendes von Finanzen verstehen, damit Ängste und Vorbehalte verschwinden. Auf dem Kanal sprechen sie mit Fachleuten, die erklären, was wir alles mit unserem Geld machen können.



## **Wie erkenne ich einen seriösen Finfluencer?**

### **Finanzberatung auf TikTok & Co. trendet,**

aber haben die Ahnung? Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Finfluencer absolut **transparent**

arbeiten. Empfehlen sie, in eine bestimmte Aktie zu investieren, solltest du hellhörig werden, denn Finanzberatung ist **individuell**. Auch der Firmensitz kann ein Hinweis auf die Seriosität sein. Ist der z.B. im Ausland, solltest du vorsichtig sein. Stets gilt: Prüfe alles und lasse dich nicht zu schnellen Handlungen verleiten.



# 5 TIPPS, WIE DU DAS MIT DEM ANLEGEN ANGEHST

Bravo, du hast beschlossen, dich intensiver mit dem Thema Finanzen zu beschäftigen – damit ist der erste große Schritt schon mal getan. Wir sagen dir nun, wie es weitergeht. Die richtige Einstellung ist nämlich das A und O

**82%**

der finanziell abhängigen Frauen glauben, dass sich das auch nie ändern wird.

Quelle: Mastercard-Womenomics-Studie 2022

## 1. VERBANNE NEGATIVE GEDANKEN

Finanzielle Achtsamkeit beginnt im Kopf. Heißt: mit dem richtigen Mindset. Deine Einstellung zum Thema Finanzen bildet die Basis, denn sie bestimmt, wie du handelst. Viele haben Hemmungen, Geldanlegenheiten selbst in die Hand zu nehmen. Wie oft hast du dir zum Beispiel schon gesagt: „Das kann ich mir eh nicht leisten“? Mache dir diese limitierenden Glaubenssätze bewusst und verwandle sie in positive (Tipps dazu auf S. 34). Rufe sie dir immer wieder ins Gedächtnis, indem du dir z.B. kleine Zettel mit deinen Glaubenssätzen an den Spiegel oder Schreib-

tisch klebst. Damit die positive Einstellung auch wirklich in deine Gedankenstruktur übergeht, musst du sie dir immer wieder bewusst machen.

## 2 EIGNE DIR WISSEN AN

Deine Einstellung zu einem Thema hängt stark davon ab, ob du auch verstehst, worum es geht. Tust du es nicht, ist es häufig mit (Selbst-)Zweifeln und sogar Ängsten verbunden. Wenn du also kapiert, wie Buchhaltung funktioniert, kannst du sie auch direkt positiver betrachten. Finanzielle Entscheidungen lassen sich besser und leichter treffen, wenn man die nöti-



# Gönnen sich können



**EXTRA-TIPP  
FÜR GUTE  
VIBES:** Notiere  
dir jeden Abend  
drei Dinge, die an  
dem Tag beson-  
ders schön waren  
oder für die du  
dankbar bist.

gen Informationen und Tools kennt. Sei es durch seriöse Influencerinnen auf TikTok und Instagram, Podcasts, Bücher oder Coaching-Programme: Dich finanziell zu bilden ist die beste Investition in dich selbst!

### 3 BEHALTE DEN ÜBERBLICK

Wie viel hab ich? Wie viel will ich? Wie viel brauche ich? Für einen förderlichen Umgang mit Geld solltest du dir im Klaren sein, was damit geschieht bzw. geschehen soll. Erstelle einen Finanzplan, ein-

schließlich Ausgabenlimits und finanzieller Ziele. Für manche ist es zudem das Richtige, ein Haushaltsbuch zu führen, andere legen sich vielleicht lieber verschiedene Konten an, auf denen sie ihr Einkommen auf diverse Bereiche (Fixkosten, Lebensunterhalt, Urlaub, Freizeit) aufteilen. Finde heraus, was am besten für dich passt.

### 4 FANGE KLEIN AN

Es ist noch kein Finanz-Profi vom Himmel gefallen. Ganz im Sinne der Achtsamkeit zählt also auch hier: Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor! Es müssen nicht direkt zehn Glaubenssätze sein, es reichen auch drei oder sogar einer – Hauptsache, du arbeitest kontinuierlich dran. Du musst nicht jeden Podcast und jedes Buch zu jedem Finanzthema kennen. Priorisiere, was für dich persönlich relevant ist.

### 5 GENIESSE

Zuletzt noch die gute Nachricht: Finanzielle Achtsamkeit heißt auch, sich etwas zu gönnen. Denn sind wir mal ehrlich: Sparen macht keinen Spaß. Klar ist es in bestimmten Fällen nötig und auch sinnvoll (Stichwort: Sicherheitspolster). ABER: Sparen soll kein Verzicht bedeuten, denn sobald das der Fall ist, bewerten wir Geld wieder negativ. Es ist doch wie mit Süßigkeiten. Verboten wir es uns, zu naschen, so können wir an nichts anderes mehr denken – bis es uns überkommt und auf einmal die ganze Tafel Schoki verputzt ist und das schlechte Gewissen einsetzt. Wenn es dir hilft, kannst du ein Spaßkonto anlegen, auf das du einen bestimmten Betrag einzahlst, über den du dann ganz frei verfügen kannst. „Erlaubst“ du es dir, Geld auch für schöne Dinge ganz ohne schlechtes Gewissen auszugeben, so lernst du auch einen ausgeglicheneren Umgang.





# CHANGE YOUR MONEY- MINDSET!

Denke jetzt positiv über Zaster

Stinkreich sein – wer will denn schon müffeln? Negative Denkmuster und Redensarten wie diese in Bezug auf Geld sind oft so stark in uns verankert, dass wir uns dessen gar nicht bewusst sind. Laut einer YouGov-Umfrage sind nur 35 Prozent unserer Gedanken über Finanzielles positiv. Daher ist es wichtig, das zu erkennen, aufzubrechen und in positive Glaubenssätze zu wandeln. Wie das geht? Hier kommen drei Beispiele:

„Ich kann mir das eh  
nicht leisten.“



„Ich verdiene es,  
mir das zu leisten.“

Frag dich nicht, OB du dir etwas leisten kannst, sondern, WIE du dies möglich machen kannst.

„Geld macht nicht  
glücklich.“



„Geld ist neutral.“

Kein Geld zu haben macht auch nicht glücklich. Geregelte Finanzen unterstützen ein sorgenfreieres Leben. Statt deine Zufriedenheit und Emotionen aber von Geld abhängig zu machen, solltest du diesem einen neutralen Wert beimessen.

„Geld verdirbt den  
Charakter.“



„Ich habe einen starken  
Charakter und  
weiß, wer ich bin.“

Egal, wie viel Geld du hast – es sagt nichts darüber aus, wer du bist und wie du dich gegenüber deiner Umwelt verhältst.



REDAKTION: MEIKE RHODEN, LISA-MARIA HAASE. FOTOS: ADOBE STOCK / LURS, SUSCALIFE, CZANNER, BUTENKOW (2), ANOO, PETERSCHREIBER MEDIA, GETTY IMAGES (4), INSTAGRAM@VIVID, MEHMET ODABAS, MARCUS WITTE, JACQUELINE HAUSLER, PR (2)



QR-Code mit dem  
Handy scannen!

**MEHR  
INSPO!**

Weitere Finanz-  
tipps gibt's online  
auf [jolie.de](http://jolie.de)