

18.05.2022 - 11:15 Uhr

## Money Mindfulness: 3 Tipps einer Psychologin für einen gesünderen Umgang mit den persönlichen Finanzen



Finanzieller Stress und Angst - die meisten Menschen haben diese Gefühle schon einmal erlebt. Während einige Ursachen möglicherweise nicht so einfach zu beheben sind, ist es in vielen Situationen möglich, zu lernen, wie man mit dieser Art von Stress und negativen Emotionen umgeht. Anlässlich des "Mental Health Awareness Month" im Mai hat sich die [Mobile Bank N26](#) mit einer echten Expertin auf dem Gebiet zusammengetan: Prof. Dr. Mira Fauth-Bühler, Neurowissenschaftlerin und Professorin für Wirtschaftspsychologie und Neuroökonomie an der FOM Hochschule für Oekonomie & Management in Stuttgart. Gemeinsam haben sie drei Tipps definiert, die uns befähigen, bewusstere finanzielle Entscheidungen zu treffen und eine gesündere Beziehung zu unseren Finanzen aufzubauen.

### 1. Die eigenen Muster erkennen

Wir haben sie alle schon einmal gemacht: diese Impulskäufe, die wir - allzu oft - hinterher bereut haben. Laut Prof. Fauth-Bühler treten sie am ehesten auf, wenn wir schlechte Laune haben oder gestresst sind. "Das Kontrollsystem im Gehirn, mit welchem wir langfristige Ziele erreichen, unsere Finanzen planen, Belohnungen hinauszögern und Impulsen widerstehen, ist außer Kraft gesetzt", so Prof. Fauth-Bühler. "Stattdessen übernimmt das Belohnungssystem und fordert diese sofortige Befriedigung, die uns ein besseres Gefühl geben wird." Ebenso ist Zeitdruck der Feind des rationalen Denkens. "Wenn wir keine Zeit haben, unser Verhalten und mögliche Alternativen und Konsequenzen zu reflektieren, übernimmt das Belohnungssystem", so die Expertin. Beide Szenarien enden oft in Impulskäufen und fragwürdigen finanziellen Entscheidungen. Daher ist ein erster, aber entscheidender Schritt zu einem bewussteren Ausgabeverhalten, sich unserer Muster bewusst zu sein. Fauth-Bühler empfiehlt: "Identifizieren Sie die Auslöser (z. B. Verkaufssaison) und Situationen (z. B. ein Einkaufsbummel nach einem unangenehmen Tag), die dazu führen, dass Sie impulsiv Geld ausgeben, und versuchen Sie, diese zu vermeiden."

### 2. Sich beim Sparen vom Druck befreien

"Menschliche Gehirne sind nicht dafür gemacht, [...] zu sparen" oder "kluge Finanzentscheidungen zu treffen", erklärt Prof. Fauth-Bühler. Da wir dazu veranlagt sind, Belohnung zu suchen, liegt sofortige Befriedigung unserer Natur näher als Warten. Das bedeutet, dass es einfacher zu sein scheint, Geld auszugeben (und im Gegenzug einige wünschenswerte Güter zu erhalten), als Geld zu sparen oder zu investieren. Um sich von dem Druck auf unserem bewussten 'Kontrollsystem' bei aktiven Sparscheidungen zu befreien, schlägt Prof. Fauth-Bühler vor: "Definieren Sie Ihre langfristigen finanziellen Ziele und nutzen Sie digitale Spartools, bei denen das Sparen automatisiert erfolgt (mit N26 Spaces z.B. können Beträge in Unterkonten regelmäßig und automatisch beiseite gelegt werden). Dies etabliert ein gewohnheitsgesteuertes Sparverhalten, das sich am 'Belohnungssystem' orientiert und durch seine Automatisierung weniger Aufwand und Energie erfordert und uns von dem Druck oder Schmerz befreit, der oft mit aktiven Sparscheidungen einhergeht."

### 3. Positive Emotionen fördern

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Geld wird nicht über Nacht etabliert. Das Festlegen zu vieler oder unrealistischer finanzieller Ziele kann sogar kontraproduktiv sein, da "der Versuch, zu viele Impulse auf einmal zu kontrollieren, das Risiko des Scheiterns erhöht - was zu einem möglichen Fehlkauf führt, den man später bereuen könnte", sagt Prof. Fauth-Bühler. Stattdessen empfiehlt die Expertin, Sparziele in kleinere Meilensteine zu zerlegen und diese möglichst konkret zu formulieren. Der Schlüssel: "Das Erreichen von Zielen führt zu einem sofortigen Gefühl der Befriedigung und aufgrund eines Prozesses der positiven Verstärkung (neurobiologisch widerspiegelt in einem Dopaminausbruch) wiederholen wir eher das Verhalten, das zu diesem Erfolg geführt hat", sagt Prof. Fauth-Bühler. Letztendlich wird dies dazu führen, dass wir uns in Bezug auf unsere Finanzen und unsere Beziehung zu Geld besser fühlen, da wir die freudigen Emotionen des Erfolgs damit assoziieren. Weitere Tipps zum Thema gibt es zum Nachlesen auf dem [N26 Blog](#).

Pressekontakt:

N26 Pressekontakt  
presse@n26.com

Medieninhalte



*Prof. Dr. Mira Fauth-Bühler, Neurowissenschaftlerin und Professorin für Wirtschaftspsychologie und Neuroökonomie / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/126519](http://www.presseportal.de/nr/126519) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100063047/100889437> abgerufen werden.