

# Coronavirus: Was Ihrem Mindset und Ihrer Geldanlage jetzt guttut

Die derzeitigen Schlagzeilen rund um das Coronavirus verunsichern, die Kapitalmärkte spielen verrückt. Angst und Panik schaden jedoch uns – und unseren Geldanlagen. Deshalb ist das Wichtigste nun, ruhig zu bleiben und angespannten Nerven entgegenzuwirken. Wir haben Tipps für Sie, wie Sie jetzt an Ihrem Mindset arbeiten und Ihre Einstellung optimieren können – und somit sich und Ihrer Geldanlage guttun.

Die Welle der Nachrichten rund um das Coronavirus irritiert. Jedoch – Krisen sind am Kapitalmarkt nur allzu natürlich. Sobald die derzeitige Krise durchgestanden ist, sollte das wirtschaftliche Leben rasch **wieder in Fahrt kommen**. Um Angst- und Panikgefühle zu vermeiden, ist es wichtig, auf sich und seine Bedürfnisse gut zu achten. Wir haben Vorschläge für Sie, die Ihnen dabei helfen können, sich nicht in Negativszenarien zu verlieren. **Und während Sie täglich gut auf sich schauen, schauen wir besonders jetzt Tag für Tag gewissenhaft auf Ihre Geldanlage.**

## 1. Machen Sie Bewegung

Zahlreiche Tests und Versuchsreihen, sowohl an Menschen als auch an Tieren, belegen, dass Bewegung die **Stimmung hebt**. Egal ob Gehen, Yoga, Kniebeugen, Liegestütze oder Stiegensteigen – alles, was unser **Herz-Kreislauf-System** eine gewisse Zeit zum Arbeiten bringt, tut uns gut.

“ *Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen,*

sagte schon Sokrates. Bringen Sie Bewegung in den Alltag – soweit es möglich ist auch jetzt. Auch Indoor oder im Garten können allerlei Übungen und Trainings durchgeführt werden. Die Wirkung wird Ihrem Körper und Ihrem Geist **guttun!**



## 2. Denken Sie positiv

Energie folgt bekanntlich der Aufmerksamkeit. Es ist also **Ihre Entscheidung**, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken möchten. Sie können sich Sorgen machen oder sich bewusst für **positive Gedanken** entscheiden. Sie müssen nichts Negatives denken – Sie haben stets die Wahl. (Lesen Sie dazu auch: [Money Mindset – Wie man Geldblockaden auflöst](#)). Natürlich holen uns die Krisennachrichten rund um das Coronavirus derzeit immer wieder ein – aber wir können es immer wieder aufs Neue versuchen. Achten Sie in Zeiten wie diesen ganz genau auf Ihre Gedanken und **korrigieren** Sie sie nötigenfalls. Versuchen Sie es mit **positiven Affirmationen** (wie z. B. „Wir werden aus dieser Krise gestärkt hervorgehen.“). Entscheiden Sie sich für den Optimismus und **stecken Sie andere damit an!**

### 3. Seien Sie dankbar



Dankbarkeit ist eines der Top-**Lebenselexiere**. Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind ja bekanntlich die Dankbaren, die glücklich sind. Machen Sie sich bewusst, wofür Sie in dieser Zeit **trotz allem noch dankbar** sein dürfen. Für Ihren Partner, Ihre Kinder, für die Arbeitsstelle, die es Ihnen vielleicht jetzt ermöglicht, Heimarbeit zu machen, für Ihr Zuhause und – nicht nur in Zeiten wie diesen – **ganz besonders für Ihre Gesundheit**. Dies alles sind Gegebenheiten, die es wert sind, so oft wie möglich bewusst mit dankbaren Gedanken versehen zu werden. Auch oder gerade in Krisenzeiten können Sie dankbar sein für alles, das Ihnen **Halt im Leben** gibt. Dankbar sein erzeugt ein großartiges Gefühl und wirkt ausgleichend auf angespannte Nerven.

### 4. Halten Sie wohlwollende virtuelle Kontakte

Auch wenn wir aufgrund der Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus derzeit soziale Kontakte vermeiden sollen, über elektronische Medien können wir in Verbindung bleiben. Bleiben Sie mit Ihren **Lieblingsmenschen** in Kontakt, tauschen Sie sich so oft wie möglich mit Menschen aus, die Ihnen gut gesonnen sind. Sprechen Sie **offen** über Ihre Sorgen und Ängste, beschließen Sie jedoch jedes Gespräch mit einem **positiven Gedanken**. Tun Sie sich gegenseitig gut. Je öfter Sie sich verstanden, angenommen und geliebt fühlen, umso besser für Ihre **Widerstandskraft**.



## 5. Schwelgen Sie in

### Erinnerungen

Schwelgen Sie in Erinnerungen. Sehen Sie sich alte **Fotos** durch, lassen Sie sich mit Videos von früher in **gute alte Zeiten** zurückversetzen. Reden Sie mit Ihrer Familie von Ihrem letzten **Urlaub** oder über schöne Erlebnisse und lustige Begebenheiten. Stöbern Sie in Fotoalben, lesen Sie alte Ansichtskarten, Emails oder Briefe. Alles, das **positive Gefühle** in Ihnen weckt, ist jetzt enorm wichtig und trägt zu Ihrer Entspannung bei.

### 6. Atmen Sie richtig

Die meisten Menschen **atmen falsch**. Sie atmen zu hastig und holen **zu flach** Luft. Dabei wird nur verbrauchte Luft hin- und hergeschoben und der Körper ungenügend mit Sauerstoff versorgt. Gewebe und Organe, vor allem aber das Gehirn, werden schlecht durchblutet und der Zellstoffwechsel sowie die Immunabwehr geschädigt. Auch die **Konzentrationsfähigkeit** wird beeinträchtigt. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, so oft wie möglich **tief durchzuatmen!** Leistungssportler schaffen es erfolgreich, mit der richtigen Atemtechnik ihr Lungenvolumen und damit ihre **Ausdauer** zu **steigern**. Zum Beispiel mit der **4 – 6 – 8 Methode** (langsam und tief durch die Nase einatmen, bis vier zählen – die Luft anhalten, bis sechs zählen – langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen).

### 7. Tun Sie sich täglich Gutes

Planen Sie **täglich eine Aktivität** ein, die Ihnen ein Wohlgefühl verschafft. Hören Sie bewusst Ihre **Lieblingsmusik**, sehen Sie sich einen Ihrer **Lieblingsfilme** an, lesen Sie ein gutes **Buch** oder einen Motivationsspruch. Sie allein sind für sich und Ihre Verfassung **verantwortlich**. Mit Beschäftigungen, die Sie entspannen, wird Ihr Mindset automatisch auf ein positives eingestellt.

Mit dieser Gelassenheit lässt es sich besser mit einer **möglichen Verunsicherung hinsichtlich Ihrer Geldanlage** umgehen. Vertrauen Sie darauf, dass jede Krise auch eine Chance ist und gehen Sie mit gutem Beispiel voran: besonnen und in sich ruhend durch diese besondere Zeit.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.  
Stand/Erstelldatum: März 2020*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: pixabay