

# So kommst du durch unsichere Zeiten: 6 Tipps für dich und dein Geld

Viele von uns sind derzeit verunsichert, was die eigene und die Zukunft ihrer Kinder betrifft, machen sich Sorgen um ihr Ersparnis, befürchten unerwünschte Veränderungen, die möglicherweise ins Haus stehen. Es liegt jedoch an uns, wie wir auch mit dieser uns geschenkten Lebenszeit umgehen. Deshalb haben wir Tipps gesammelt, wie du selbst entspannter und zuversichtlicher durch unsichere Zeiten kommst und welche Möglichkeiten du jetzt für dein Geld andenken kannst.

## 1. Lernen, mit Unsicherheit umzugehen



Studien zeigen, dass Unsicherheiten – zum Beispiel am Arbeitsplatz – die **Gesundheit stärker beeinträchtigen** als der Jobverlust an sich. Probanden, denen mitgeteilt wurde, dass sie mit einer 50prozentigen Wahrscheinlichkeit einen elektrischen Schlag erhalten werden, waren in einem Versuch **weitaus nervöser** als jene Teilnehmer, die annahmen, dass sie den Schock **fix** erhalten würden (Quelle: [finews.ch](https://www.finews.ch)).

Dies zeigt, dass wir besser damit umgehen können, wenn wir den **Ausgang eines Ereignisses einschätzen** können. Die viel **größere Angst** verursacht die **Ungewissheit**, dieses „was morgen sein *könnte*“.

“ **Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.**“

Heraklit

Der Mensch hat ein großes Bedürfnis nach einer **geordneten und sicheren Welt**. Er will das Leben kontrollieren, besonders in bedrohlichen Situationen. Dabei ist Unsicherheit **die einzige Gewissheit, die es gibt**. Deshalb ist es effektiver, sich nicht stets um Sicherheit zu bemühen, sondern zu lernen, mit **Unsicherheiten umzugehen**. Dies kann man mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (**den Moment akzeptieren**) passieren, **Neues auszuprobieren** (Sprünge ins kalte Wasser) und **Sinn in der Unsicherheit zu schaffen**.

## 2. Sich für sinnvolle Projekte engagieren

Gerade die **Fremdbestimmtheit** dieser Tage macht uns zu schaffen. Wir können **nichts gegen Krieg und steigende Preise** tun und stecken oft deprimiert den Kopf in den Sand. Wenn du dir jedoch einen Bereich suchst, in dem du sehr wohl **etwas bewegen kannst**, wird sich deine Laune erheblich steigern.



Dies kann ein **karitatives Projekt** sein (z. B. Freiwilligenhilfe bei der Caritas), oder aber auch eine **Aufgabe in deiner Gemeinde** oder in deinem Bezirk, wo du dich für Umweltschutz oder Themen, die dir am Herzen liegen, einsetzen kannst. Hier findest du Informationen, wie du dich beispielsweise zum Thema **Klimaschutz und Biodiversität** engagieren kannst: [umweltdachverband.at](http://umweltdachverband.at).

Jene 93 Themen, die vom ins Leben gerufenen Klimarat – bestehend aus Bürgerinnen und Bürgern aus Österreich, die **Maßnahmen für eine bessere Klimazukunft** in unserem Land erarbeiteten – liegen heute beim **Bundesministerium** zur Prüfung und werden möglicherweise in die Tat umgesetzt. Ein hervorragendes Beispiel, wie sich der eigene **Wirkungsgrad vergrößern** kann.

## 3. Erreichbare Ziele setzen

Lege dir Ziele fest, **die du täglich erreichen kannst** – fernab von Wirtschaftslage und schlechten Nachrichten. Lies dazu auch: [Was du gegen Herbst-Blues und schlechte Nachrichtenflut tun kannst](#).

Dies kann ein tägliches **Schrittempum**, das du erreichen möchtest, ein **Kalorienlimit**, das du nicht übersteigen willst, eine **Weiterbildung**, die du angehst (z. B. [vhs.at](http://vhs.at), [wifi.at](http://wifi.at)), fixe **Handyzeiten**, die du nicht überschreitest, Fernsehzeit, die du reduzierst, eine Anzahl von Seiten in einem **Buch**, die du täglich liest, oder etwas, das du sonst Tag für Tag leicht einstreuen kannst, wie z. B. ein **tägliches Kompliment**, ein wöchentlicher **Anruf** an jemanden, den du schon länger nicht kontaktiert hast, ein **kleines Geschenk** pro Woche an jemanden (und sei es ein Lächeln bzw. ein freundliches Wort). Schaffe dir Erfolgserlebnisse. Challenge dich selbst oder finde gemeinsam mit Freunden oder im Familienkreis **erreichbare Ziele, die dir bei der Umsetzung Spaß machen**.

## 4. Bewegung ist Leben

Bewegung ist eines der **Hauptprinzipien des Lebens**. Durch körperliche Bewegung können wir uns selbst **besser spüren**, nehmen unsere körperlichen **Grenzen** stärker wahr, bekommen eine bessere **Verbindung** zu uns, können fremde Energien abschütteln etc. Ganz abgesehen davon, dass Bewegung **für ein gesundes**

Leben unerlässlich ist und wir damit unser Gewicht halten oder gar abnehmen können.



Versuche also, Bewegung so oft im Alltag wie nur möglich einzubauen. Die Treppe anstatt den Lift zu nehmen, mit dem Rad zu fahren, statt mit dem Auto, möglichst viele Strecken zu Fuß zu gehen. In Warteschlangen, beim Zähneputzen leichte Dehnungsübungen oder Kniebeugen zu machen. Stecke dir auch hier kleine Ziele, jeden Tag. Finde Bewegungen bzw. Sportarten, die dir guttun und Freude bereiten. Trainiere an deinem Bewegungsradius, an der Flexibilität deiner Gelenke und kassiere umgehendes Wohlfühl.

## 5. Offen für neue Menschen

Offenheit schafft Vertrauen. Je öfter du mit Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen plauderst, Worte mit Nachbarn wechselst, mit welchen du dich sonst nicht austauschst, fremde Leute ansprichst, mit Menschen aus anderen Kulturkreisen im Gespräch bist, umso mehr wirst du möglicherweise bemerken, dass negative Sichtweisen unbestätigt bleiben und sich eventuelle Vorurteile im Handumdrehen abbauen. Du wirst Hintergründe besser verstehen, dein Bild wird sich zurechtrücken und du wirst umso mehr Vertrauen schöpfen in die Menschen, in dein Umfeld und somit auch mehr und mehr in die Welt.

Bleibe offen für neue Menschen und deren Themen, bringe dich ein in Foren und Diskussionsrunden, stärke den Kontakt mit Menschen in Dienstleistungsberufen, rede mit KassierInnen, Krankenschwestern, Pflegern, tausche dich aus. Belebe deinen Alltag und schaffe dir damit einen positiven Weitblick.

## 6. Tipps für dein Geld

Die Inflation knabbert derzeit stark am Ersparten und ist für viele ein Auslöser, über alternative Sparformen nachzudenken. Fonds bieten Chance auf höhere Erträge. Dennoch können Kapitalverluste nicht ausgeschlossen werden.

Auch am Kapitalmarkt spielt die Unsicherheit also eine Rolle. Unternehmer kennen dieses Gefühl der Unsicherheit. Die derzeitige Ausgaben sind nicht 100 %ig kalkulierbar – schwankende Aufträge und Einnahmen sind für sie alltäglich. Für Privatpersonen und Unternehmer gilt gleichermaßen: Eine eiserne Reserve für Ungeplantes lässt ruhiger schlafen. Kann man für die Zeiten der hohen Preisanstiege auf eine Reserve zurückgreifen, ist man jetzt um eine Sorge ärmer.

Aber es ist nie zu spät. Wenn der Klimabonus derzeit gerade nicht für Ausgaben angezapft werden muss, kann er als langfristiges Sparpotenzial am Kapitalmarkt investiert werden. Oder man nützt die Möglichkeit, in kleinen Schritten anzusparen: Fondssparen ist bereits ab einem Betrag ab 50,- Euro monatlich möglich.

**Informiere dich über die verschiedenen Möglichkeiten auf unserem Blog oder bei deinem Berater.**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: Oktober 2022.*

Aufgrund der Lesbarkeit wird auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

***Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.***

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

Bildquelle: shutterstock