

Was dein Kontostand mit deinem Selbstwert zu tun hat: 3 Sofort-Tipps!

Die reichsten Menschen der Welt verfolgen unterschiedliche Finanz-Strategien. Was sie aber auf jeden Fall gemeinsam haben, ist ein gesunder – wenn nicht sogar ein sehr hoher – Selbstwert. Auf den ersten Blick scheint das Thema Geld nicht viel mit dem Selbstwert eines Individuums zu tun zu haben. Betrachtet man die Sache aber genauer, so entdeckt man eine logische Erklärung:

Selbstwert-Quellen

Der Selbstwert eines Menschen nährt sich von unterschiedlichen Quellen. Zum Beispiel: dem Grad der Eigenliebe, ihrer Ziele, der Selbstsicherheit, der Liebe seiner Mitmenschen. Eine Quelle des Selbstwertgefühls sind außerdem unsere **Leistungen**. Für diese bekommen wir in der Regel Geld. Manche erhalten für eine Arbeitsstunde € 500,-, andere lediglich € 15,-. Die Leistung des einen ist also scheinbar mehr wert als die Leistung des anderen. Unbewusst prägt sich diese Erkenntnis in das **Unterbewusstsein** ein und stärkt oder schwächt, je nach Leistungswert, den eigenen Selbstwert. Hier ist allerdings auch die persönliche Wahrnehmung wesentlich. Während sich der eine bereits mit € 20,- pro Stunde wertgeschätzt wähnt, fühlt sich ein anderer mit dem doppelten Stundenlohn gar nicht wertvoll.

Über Geld spricht man nicht

Das ist auch einer der Gründe, warum die meisten Europäer **nicht gerne über Geld sprechen**. Wer unterdurchschnittlich verdient, schämt sich dafür. Und wer über dem Schnitt liegt, hat Angst vor Neidern. Zusätzlich nehmen häufig negative **Glaubenssätze** bzw. Überzeugungen Einfluss auf die Redseligkeit in Bezug auf das Geld. Viele haben in ihrer Kindheit Aussagen gehört, wie: „Geld stinkt“, es „verdirbt den Charakter“ oder „Bescheidenheit ist eine Tugend“. Womit wir mit Letzterem wieder beim Thema wären. Denn mit zu viel Bescheidenheit kommt man beruflich und gehaltsmäßig meist nicht sehr weit.



Der Selbstwert und das

Einkommen

Das Selbstwertgefühl prägt unser **Mindset**. Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl registrieren vorrangig das Lob, das sie im Job bekommen und nehmen Kritik sehr gelassen. Jede Anerkennung, die sie erhalten, zahlt sozusagen auf ihr "Selbstwertkonto" ein. Sie denken: „Wow, ich bin gut – ich muss unbedingt nach einer Gehaltserhöhung fragen“. Oder „Ich muss mir überlegen, für meine Leistungen einen höheren Preis zu verlangen.“

Menschen mit einem eher **geringen Selbstwert** nehmen primär Kritik wahr. Wenn der Boss beispielsweise meint: „Die Aufgabe haben Sie gut gemacht. Sie müssen nur noch diese drei Fehler ausbessern“, fokussiert dieser Menschentyp sich auf die Fehler und nimmt die Lobesworte nur begrenzt wahr. Das führt dazu, dass der Kontostand auf ihrem Selbstwertkonto sinkt. Niemals kämen sie auf die Idee, sich für eine höhere Position zu bewerben oder sich gar selbstständig zu machen. Dementsprechend herrscht häufig auch auf ihrem **Bankkonto** gähnende Leere.

3 Tipps für MEHR auf deinem Selbstwert- und Bankkonto

Was kann man aber nun tun, wenn das Selbstwert- und das Bankkonto dauernd im Minus sind oder der Blick auf die eigenen Ersparnisse enttäuschend ist? Wir haben **3 Tipps**:

- **Beginne damit, dir jede Anerkennung, die du im beruflichen oder privaten Bereich erhältst, bewusst zu machen:**
Schreibe am besten jeden Abend vor dem Schlafengehen nieder, was dir heute gut gelungen ist und wofür du Komplimente oder Lob bekommen hast. Dadurch steigt der Kontostand auf deinem Selbstwertkonto rasch an.
- **Sprich über deine Leistungen:**
Oft gleicht das Arbeitsleben einem Verkaufsgespräch. Wer niemals über seine eigene Leistung und seine Fähigkeiten spricht, wird häufig nur marginal wahrgenommen. Wer hingegen mit Maß und Ziel seine Stärken und Fertigkeiten zur Sprache bringt, erweckt bei Kollegen, Kunden und Vorgesetzten einen kompetenten Eindruck.
- **Schluss mit dem Tabu:**
Sprich nicht nur über deine Leistungen, sondern auch über dein Geld. Vielleicht nicht sofort mit deinem Vorgesetzten, aber zumindest mit deinem Bankberater. Auch wenn du aktuell noch nicht so viel Sparvolumen hast, macht es Sinn, eine Strategie mit einem Profi auszuarbeiten. Frag nach alternativen Ansparmöglichkeiten mit höheren Ertragschancen. Deine Bankberaterin/dein Bankberater betreut dich gerne.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Mai 2019*

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

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Bildquelle: shutterstock