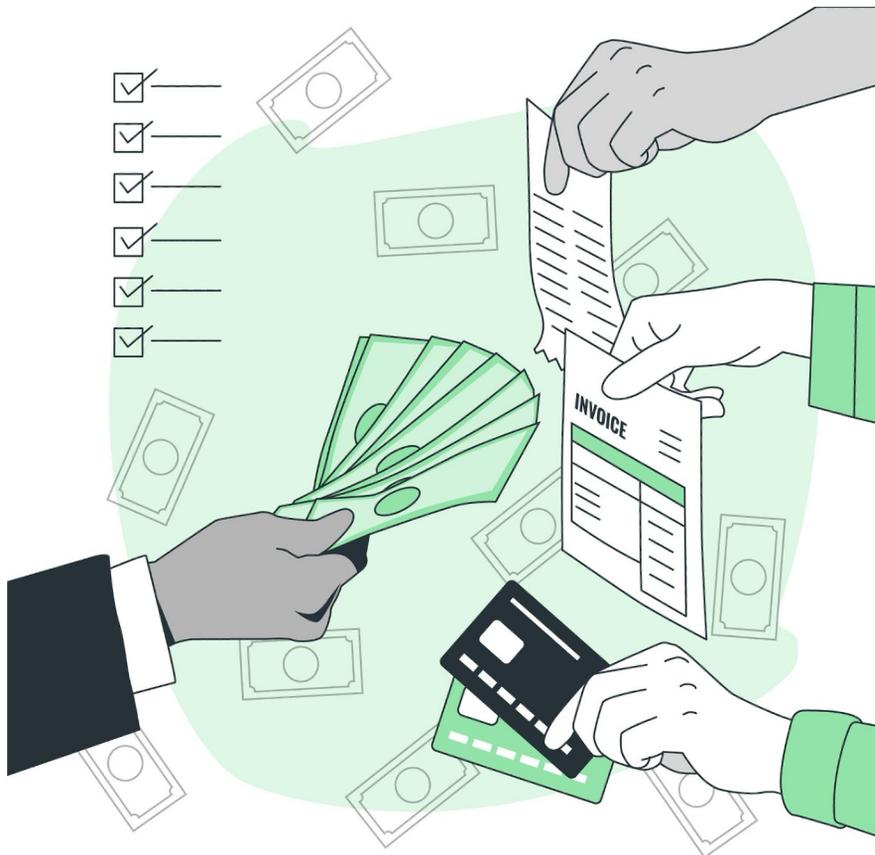


# Finanzielle Gesundheit

## Psychologische Hintergründe und Strategien

Informationsmaterial



*Was haben Finanzen und Gesundheit miteinander zu tun?*

Ein Blick auf die Psychologie zwischen Gesundheit und Finanzen.

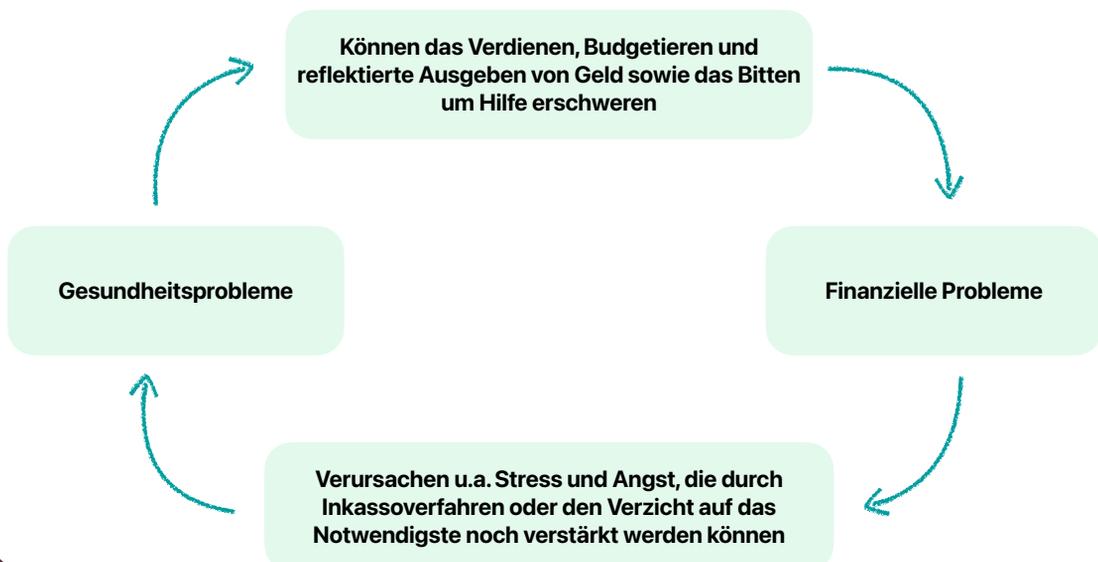
## Was ist finanzielle Gesundheit?

**Finanzielle Gesundheit** (*financial health*) ist ein Maß für finanzielle Stabilität. Es beschreibt die Fähigkeit, wie gut eine Person in der Lage ist, Ausgaben zu kontrollieren, sich auf finanzielle Krisen vorzubereiten und sich von ihnen zu erholen, Schulden minimal zu halten und Wohlstand aufzubauen.<sup>1</sup>



## Wie hängt Gesundheit mit unserem finanziellen Verhalten zusammen?

Die finanzielle Situation kann einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben, da finanzieller Stress, Schulden und Unsicherheit zu Angstzuständen und Depressionen führen können.<sup>2</sup> Gleichzeitig kann eine gute psychische Gesundheit die Fähigkeit, finanzielle Stabilität zu erlangen, fördern, indem sie die Entscheidungsfähigkeit, Produktivität und berufliche Leistungsfähigkeit verbessert. Es besteht also eine **wechselseitige Beziehung zwischen psychischer Gesundheit und Finanzen**, wobei beide Bereiche sich gegenseitig beeinflussen können.<sup>3</sup>

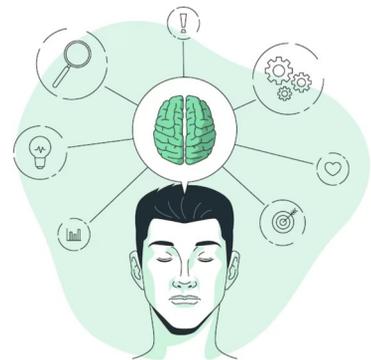


## ***Financial literacy* und *financial behavior***

Zwei weitere zentrale Begriffe, wenn von finanzieller Gesundheit gesprochen wird, sind *financial literacy* und *financial behavior*. **Financial literacy** beschreibt die Fähigkeit, finanzielle Konzepte und Instrumente zu verstehen, um fundierte Entscheidungen im Umgang mit Geld und Ressourcen zu treffen.<sup>4</sup> **Financial behavior** hingegen bezieht sich auf die Handlungen, Gewohnheiten und Entscheidungen einer Person im Umgang mit Geld und finanziellen Ressourcen.<sup>5</sup> Dies umfasst bspw. Aspekte wie bestimmte Ausgabenmuster, Sparverhalten, Investitionsentscheidungen oder den Umgang mit Schulden.

## **Wohlstand $\neq$ finanzielle Gesundheit**

Ein überdurchschnittlich hohes Einkommen oder Vermögen kann das finanzielle Dasein sowie die medizinische Vorsorge erleichtern. Allerdings sind solche Umstände nicht mit einer intakten finanziellen Gesundheit gleichzusetzen. So können **psychologische Aspekte**, wie bspw. sozialer Vergleich, Zugehörigkeitsgefühl, Scham, unreflektierte Gewohnheiten, Selbstwert oder vorliegende Störungsbilder einen erheblich negativen Einfluss auf die finanzielle Gesundheit eines Menschen haben<sup>6</sup> – ganz unabhängig von dessen finanziellen Ressourcen. Finanzielle Gesundheit ist somit als ein relatives Konstrukt zu verstehen, welches immer auch von den individuellen Lebensumständen einer Person abhängt.



### **Selbstwert**

**Selbstwert** ist „die Bewertung des Bildes von sich selbst (Selbstkonzept) und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person. Obwohl es sich nicht um ein Gefühl im eigentlichen Sinne handelt, spricht man im Alltag oft von Selbstwertgefühl. Verwandte Alltagsbegriffe sind Selbstsicherheit, Selbstachtung, Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen. Selbstwert ist teilweise genetisch, teilweise durch Erfahrungen bedingt.“<sup>7</sup>

## Wer ist finanziell (un-)gesund?

Als finanziell **gesund** können Menschen gelten, die effektiv mit ihrem Geld umgehen können, Ziele erreichen, Bedürfnisse bewusst priorisieren, Kosten und Nutzen abwägen, verantwortungsbewusst ausgeben und ihre Finanzen budgetieren. Dies bezieht sich allerdings nicht auf Aspekte der Grundversorgung, v.a. wenn unterhalb der Armutsgrenze gehaushaltet werden muss.

Als finanziell **ungesund** können Menschen gelten, die dazu neigen, impulsiv und ohne klare Planung zu handeln. Sie können Schwierigkeiten haben, Geld für zukünftige Bedürfnisse oder unvorhergesehene Ausgaben zu sparen. Darüber hinaus zeigen sie möglicherweise wenig Interesse an finanzieller Bildung und vernachlässigen die Evaluierung von langfristigen finanziellen Zielen. Der Einsatz von kurzfristigen Krediten oder die Anhäufung von Schulden, insbesondere durch den Gebrauch von Ratenzahlungsanbietern (vgl. BNPL), wird oft als Ersatz für fehlende liquide Mittel genutzt. Es fehlt oft an einem bewussten Umgang mit Geld und einer klaren Strategie zur finanziellen Sicherheit.<sup>8</sup>

### Buy Now Pay Later (BNPL)

**BNPL** ist eine Zahlungsmethode, bei der Käufer\*innen Produkte sofort erwerben können, aber die **Zahlung auf einen späteren Zeitpunkt verschoben** wird, oft in Raten oder zu einem festgelegten Datum.

Klarna

PayPal

afterpay

Zum Reflektieren:

## Welche Funktion erfüllt das Kaufen für mich?

Oftmals sind wir uns gar nicht bewusst, welche Funktion Kaufen für uns erfüllt – einmal abgesehen von der Grundversorgung (Unterkunft, Lebensmittel, Versicherungen, Strom, Wasser, etc.). Überlegen Sie, welche Funktion das Kaufen von Produkten oder Dienstleistungen für Sie persönlich erfüllt? Bspw. Belohnung, Ablenkung, Scham oder unangenehme Gefühle reduzieren, etc.

## Finanzen und junge Menschen

Inflation und Finanzkrisen treffen neben einkommensschwachen/nicht-vermögenden Personen insbesondere junge Menschen, welche zumeist noch gar keine finanziellen Ressourcen aufbauen konnten. Die Zahl armutsgefährdeter Kinder und Jugendlicher in Europa stieg in den letzten Jahren, und in Österreich ist jedes fünfte Kind von Armut und Ausgrenzung bedroht, wobei dieses Risiko oft bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt.<sup>9</sup> 59% der österreichischen Jugend ist mit ihrer finanziellen Situation unzufrieden, 39% haben Bedenken hinsichtlich ihrer beruflichen Chancen.<sup>10</sup> Gegen Defizite, die *financial literacy* betreffen, könnte realitätsnähere finanzielle Bildung in Schulen helfen.<sup>11</sup>



### Welche Strategien können jungen Menschen zur besseren finanziellen Gesundheit verhelfen?

Der **Freundeskreis als soziales Netzwerk** bietet emotionale Unterstützung und kostengünstige Aktivitäten zur Befriedigung des Zugehörigkeitsbedürfnisses. **Konsument\*innenbildung** ist entscheidend für einen selbstbewussten und kritischen Umgang mit Geld. Einfache Strategien wie **Budgetplanung** sollten präventiv betrachtet werden, wobei das **Bildungssystem** eine wichtige Rolle in der finanziellen Bildung spielen kann.

## Richtig budgetieren

Beim **Budgetieren** geht es um finanzielle Planung. Dabei werden Einnahmen und Ausgaben für einen bestimmten Zeitraum festgelegt, um eine effektive Ressourcenverwaltung zu ermöglichen. Das **Budget** umfasst die konkret zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel. In der Budgetierung spielen auch mittel- oder langfristige Finanzdienstleistungen (Versicherungen, Altersvorsorge, Investitionen, etc.) eine Rolle, denn die Teilbeträge werden zumeist monatlich verrechnet. Herr DSA Thomas Mader, Leiter der Budgetberatung bei KLARTEXT – Finanzielle Gesundheit in Linz, empfiehlt im Rahmen der Budgetplanung folgende Dinge zu beachten:

- **Überblick und Verständnis über die eigenen Finanzen** erlangen, bspw. für 2–3 Monate Einnahmen und insbesondere Ausgaben dokumentieren.
- **Klare Grenzen für Ausgaben setzen** (denn nur diese können i.d.R. direkt angepasst werden) und wenn die Budgetgrenze für eine Kategorie erreicht ist, sollte nichts mehr ausgegeben werden!
- Man sollte immer einen **Notgroschen** i.H.v. ca. drei Monatseinkommen beiseite legen, damit man liquide bleibt und keine Schulden bei unerwarteten Ausgaben aufbaut.
- Vor Investitionen und der Inanspruchnahme von Vorsorgeprodukten diese prüfen – **Geduld und Sorgfalt** ist gefragt, denn Finanzdienstleistungen sind oft (absichtlich) komplex!
- **Kosten-Nutzen-Abwägungen** bei langfristigen Finanzprodukten – es könnte sinnvoller sein, sich die Kosten für ein Finanzprodukt zu sparen und es für etwas anderes auszugeben. Aus- und Weiterbildungen könnten bspw. mehr Nutzen als Finanz- oder Vorsorgeprodukte haben.
- **Zukunftsorientiert Denken** und die eigene **Lebensplanung reflektieren**. Die finanziellen Gegebenheiten schwanken mit den unterschiedlichen Lebensabschnitten, wer hier vorausplanen kann, ist klar im Vorteil!
- Kostenlose Beratungen, die es zum Ziel haben, Produkte zu verkaufen (Versicherungen, Vorsorgepakete, etc.), um Provisionen zu gewinnen, kritisch sehen – es geht hier nicht immer um Ihr finanzielles Wohlergehen!
- **Rat von unabhängigen Einrichtungen** suchen.



Zum Ausprobieren:

# CASH STUFFING

Im Frühjahr 2023 erlebte die in Zeiten der bargeldlosen Transaktionen eigentlich schon eingestaubte „Umschlagsmethode“ ein Revival auf TikTok.<sup>12</sup> Die Methode – nun vermehrt als **cash stuffing** bekannt –, ist eine Budgetplanungsmethode, bei der Bargeld in unterschiedliche, individuell beschriftete Briefumschläge gesteckt wird. Nach Abzug der monatlichen Fixkosten wie Miete, Strom, Internet, etc. zahlt man sich den Restbetrag in bar aus, um ihn dann in gewisse Budgets einzuteilen. Dieses Geld wird dann in Umschläge „gestopft“, die jeweils ein Budget für einen bestimmten Ausgabetypus darstellen. Dieses haptische Vorgehen soll helfen, wieder ein Gefühl für Geld zu generieren, eine verbesserte finanzielle Übersicht zu schaffen und eine genauere Kontrolle über die monatlichen Ausgaben ermöglichen.

Es mag gewöhnungsbedürftig sein, sich einen Großteil des aktiven Girokontos in bar auszahlen zu lassen, daher empfehlen wir einfach mit 1–3 Kategorien zu beginnen, mit denen Sie am meisten finanziell zu kämpfen haben! Ausgabekategorien können sein:



Lebensmittel



Kleidung



Reisen



## Machen Sie eine Spar-Challenge draus!

Falls Sie bereits *cash stuffing* betreiben oder nach einer weiteren Herausforderung suchen, so können Sie etwaiges Restgeld in den Umschlägen ansparen bzw. auf ein Ziel sparen. Versuchen Sie jeden Monat mehr auf die Seite zu legen!



## Referenzen

1. Weida, E. B., Phojanakong, P., Patel, F., & Chilton, M.. (2020). Financial health as a measurable social determinant of health. *PLOS ONE*, 15(5), e0233359. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233359>
2. *Schulden & Auswirkung auf die Gesundheit*. (n.d.). Gesundheitsportal. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/finanzielle-probleme/gesundheitsliche-auswirkungen.html>
3. *Data shows strong link between financial and mental wellness*. (n.d.). <https://www.enrich.org/blog/data-shows-strong-link-between-financial-wellness-and-mental-health>
4. Stolper, O. A., & Walter, A.. (2017). Financial literacy, financial advice, and financial behavior. *Journal of Business Economics*, 87(5), 581–643. <https://doi.org/10.1007/s11573-017-0853-9>
5. Robert Oton, P., & Emeliza Torrento, E. (2017). Employees' Financial Literacy, Behavior, Stress and Wellness. *Journal of Human Resource Management*, 5(5), 78–89. <https://doi.org/10.11648/j.jhrm.20170505.12>
6. Ryu, S., & Fan, L. (2023). The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *Journal of family and economic issues*, 44(1), 16–33. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
7. Schütz, A. (2023). *Selbstwert im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert#search=db322dbbef3f2c8c6c12f34a558d7a45&offset=0>
8. Guttman-Kenney, B., Firth, C., & Gathergood, J. (2023). Buy now, pay later (BNPL) . . . on your credit card. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 37, 100788. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2023.100788>
9. *Kinderarmut in Österreich - DemokratieWEBstatt.at*. (n.d.). Retrieved December 11, 2023, from <https://www.demokratiewebstatt.at/thema/menschen/thema-kinderarmut-und-ausgrenzung/kinderarmut-in-oesterreich>
10. *Veröffentlichung: Jugend in Österreich - Trendstudie Sommer 2022 - Simon Schnetzer*. (n.d.). Retrieved December 11, 2023, from <https://simon-schnetzer.com/blog/veroeffentlichung-jugend-in-oesterreich-trendstudie-sommer-2022/>
11. Greimel-Fuhrmann, B., Silgoner, M., Weber, R., Taborsky, M. (2016). Financial Literacy in Austria. In: Aperia, C., et al. *International Handbook of Financial Literacy*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-0360-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-981-10-0360-8_16)
12. Mayer, U. (2023, 12. März). TikTok-Trend "Cash Stuffing": Comeback des Sparstrumpfs. *tagesschau.de*. <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/tiktok-cashstuffing-101.html>

Abbildungen designt von stories / Freepik.



## Rat gesucht?

Falls Sie Unterstützung im Umgang mit Ihren persönlichen Finanzen benötigen oder auf der Suche nach weiteren hilfreichen Tipps sind, stehen Ihnen die folgenden Einrichtungen mit Rat und Tat zur Seite:

