



FOTO LAURA CHOJETTE / UNSPLASH

FINANZEN

MONEY

is a girl's best friend

Rich bitch oder Geizhals? Keines von beiden!

Financial Wellness hilft dabei, eine gesunde Beziehung zu Geld zu entwickeln, dieses zu investieren und überlegt auszugeben – für genau definierte Träume.

Financial Wellness beschreibt das finanzielle Wohlbefinden, also das Gefühl von Stabilität und Sicherheit in Bezug auf die eigenen Finanzen. Wer finanzielle Sorgen hat, schläft nicht gut, ist unausgeglich und unkonzentriert. Das kann wiederum gesundheitliche Auswirkungen haben. Deshalb ist es wichtig, Finanzen als Teilbereich eines erfüllten Lebens zu betrachten. Es geht dabei nicht nur um das Ansparen von Geld, sondern darum, herauszufinden, was einem im Leben wichtig ist. Erst anschließend kann man einen Plan entwickeln, wie man sein Geld zum Erreichen der eigenen Ziele einsetzt. Die Finanz-Coachin Sabine Pichler-Kuss unterstützt Frauen dabei.

Financial Wellness klingt nach einem Trendbegriff: Was können wir uns darunter vorstellen?

Financial Wellness ist kein vorübergehender Trend, sondern eine wichtige und anhaltende Bewegung. Der Begriff ist in den USA weit verbreitet und wird nun auch im deutschsprachigen Raum häufiger verwendet. Mittlerweile haben Unternehmen erkannt, dass die Förderung von Financial Wellness für das Wohlbefinden und die Gesundheit der MitarbeiterInnen von Bedeutung ist, und bieten Financial-Wellness-Programme im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

Wer wird mit deinem Angebot angesprochen?

Grundsätzlich jede Frau, die ihr finanzielles Wohlbefinden verbessern möchte. Ich helfe dabei, finanzielle Herausforderungen zu bewältigen, finanzielle Ziele zu erreichen und ein besseres Verständnis für die eigenen Finanzen zu entwickeln. Frauen haben in Geldangelegenheiten leider weniger Selbstvertrauen als Männer. Das ist historisch bedingt, da Frauen in der Vergangenheit überwiegend für die Familie und den Haushalt zuständig waren, dadurch weniger Erfahrungen mit Geldanlagen sammeln konnten

und auch Mütter und Großmütter deshalb keine Vorbildfunktion einnehmen können. Es gibt Studien dazu, dass Frauen sich besser öffnen können und sich mehr zutrauen, wenn sie unter sich sind. Ich habe es mir deshalb zur Aufgabe gemacht, Frauen einen „safe space“ zu bieten, in dem sie offen über ihre finanziellen Themen sprechen können. Je normaler das Thema Geld für uns Frauen wird, desto mehr werden wir uns darüber unterhalten und umso selbstverständlicher wird der Umgang mit Geld werden. Und daraus wird das Selbstvertrauen entstehen, selbst etwas verändern zu können.

Du schreibst auf deiner Website sehr offen, dass dein eigener Umgang mit Geld nicht immer so nachhaltig war wie heute.

Das ist richtig. Ich habe in meinen Anfangsjahren gedacht, dass es überhaupt keinen Sinn hat, zu sparen, denn was soll ein kleiner Betrag schon bringen? Ich habe kurzfristiges Vergnügen in den Vordergrund gestellt und nicht langfristig vorgesorgt. Das hat mich mehrmals in finanzielle Notlagen gebracht. Hätte ich mich früher mit Finanzthemen auseinandergesetzt oder wäre mir damals der Zinseszinsseffekt bewusst gewesen, hätte ich Krisen besser überwinden, mir Träume erfüllen oder früher eine Wohnung kaufen können. Ich habe viel Lehrgeld bezahlt und wertvolle Jahre für den Vermögensaufbau verloren. Trotzdem bin ich dankbar für alles, was ich erlebt habe. Aufgrund meiner Erfahrungen kann ich die Krisen anderer verstehen und weiß, dass man aus solchen Phasen gestärkt hervorgehen kann, egal wie aussichtslos die Situation erscheinen mag. Ich möchte aber betonen, dass Fehler nur gut sind, wenn man daraus lernt und daran wachsen kann, um in der Zukunft bessere Entscheidungen zu treffen. Ich spreche deshalb offen über meine Geschichte, meine Herausforderungen und meinen Lernprozess, um ein authentisches Vorbild zu sein. Außerdem bringe ich meine Erfahrung in meine Coachings ein, um KundInnen zu helfen, die gleichen Fehler zu vermeiden.



Es ist wichtig, Finanzen
als Teilbereich eines erfüllten
Lebens zu betrachten.

SABINE PICHLER-KUSS

***In Österreich spricht man nicht viel über Geld.
Wie bringst du deine KundInnen dazu, dieses
scheinbare Tabu-Thema offenzulegen?***

Es ist leider richtig, dass wir im deutschsprachigen Raum nicht offen über Geld sprechen. Einer der Gründe ist das fehlende Selbstvertrauen. Wir denken, dass wir zu wenig über Geld wissen. Allerdings: Probleme oder Ängste, über die niemand spricht, lassen sich auch schwerer beseitigen. Offene Gespräche können helfen, das Selbstvertrauen zu stärken und finanzielle Probleme zu lösen. Ein anderer Grund ist, dass wir zu wenig an Selbstbestimmung glauben. Wir neigen dazu, das Umfeld für unseren Erfolg oder Misserfolg verantwortlich zu machen. Damit geben wir aber die Verantwortung für unsere finanzielle Zukunft ab; besser wäre, das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Ich biete KundInnen in Einzelcoachings oder Kleingruppen einen geschützten Rahmen. Die Gespräche sind vertraulich, verständnisvoll und unterstützend. Ereignisse werden nicht bewertet oder mit negativen Gedanken in Verbindung gebracht, sondern neutral betrachtet. Aus diesem Blickwinkel eröffnet sich die Chance, offen mit dem Thema umzugehen.

Außerdem ermutige ich KundInnen, den Fokus auf ihre Wünsche und Träume zu richten. Erst danach konzentrieren wir uns auf Herausforderungen und überlegen gemeinsam, wie finanzielle Entscheidungen zum Erreichen der persönlichen Ziele beitragen können. Daraus ergibt sich ein positiver Ansatz: nicht aus der Angst heraus, sondern aus der Freude. So wird der Umgang mit Finanzthemen entspannter und selbstbewusster.

Du unterstützt deine KundInnen bei wichtigen finanziellen Lebensentscheidungen. Wie bringst du die Klarheit in Form von Zahlen mit deiner Empathie in Verbindung?

Empathie und Zahlen scheinen auf den ersten Blick gegensätzlich zu sein, aber tatsächlich ist die Balance zwischen beiden wichtig, um Verständnis für die individuelle finanzielle Situation zu entwickeln. Bei Financial Wellness geht es nicht um die eine große Zahl, die wir erreichen müssen, sondern darum, dass wir uns mit unseren Finanzen wohlfühlen. Selbst wenn jemand sehr gut verdient, kann am Ende des Monats nichts mehr übrig sein und derjenige wird sich wahrscheinlich unwohl fühlen, wohingegen jemand, der sein geringeres Einkommen gut einteilt, ein sehr glückliches Leben führen kann. Allein das Wissen, was wir haben, und ein Plan, wie wir unsere Ziele erreichen, geben uns ein Gefühl von Sicherheit. Trotzdem sind auch Zahlen für Entscheidungen wichtig. Wir können theoretische, abstrakte Erklärungen nicht so gut verarbeiten, da kann der Blick auf konkrete Zahlen helfen und motivieren. Es wird auch oft unterschätzt, was man mit geringen Beiträgen über eine lange Zeit erreichen kann. Für diesen Beweis sind Zahlen von Bedeutung. Ich sehe es als meine Aufgabe, die Zahlen in eine verständliche Sprache zu übersetzen und die Auswirkungen von finanziellen Entscheidungen auf die Zukunft zu erklären. Denn erst, wenn du weißt, was überhaupt möglich ist, kannst du den Mut fassen, Dinge zu verändern. — **like it**



SABINE PICHLER-KUSS

Finanz-Coachin

Sabine Pichler-Kuss ist Expertin für Investitionen und internationale Immobilientransaktionen. Als selbstständige Coachin ist sie darauf spezialisiert, Frauen zu finanziellem Wohlbefinden zu begleiten. Gemeinsam mit der Yoga-Expertin Barbara Stark bietet sie Finances & Yoga Retreats an.

 www.sabinepichlerkuss.com