

Aktuelles rund um die Themen Versicherung und Vorsorge

DAS MAGAZIN



Besser jetzt als nie:
**Nehmen Sie Ihre
Vorsorge in Angriff!**



Zur Verfügung gestellt von Olaf Ludwig

DIE THEMEN

ALTERSVORSORGE

Die Pläne für die Aktienrente	3
Die Altersvorsorge vom Staat	5

BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE

Entspannt in den Ruhestand	7
----------------------------	---

RISIKOABSICHERUNG

Finanzielle Freiheit für Frauen	8
---------------------------------	---

INVESTMENT

Geld vor Inflation schützen	10
-----------------------------	----

AKTUELLES

Jahrescheck von Versicherungen	12
--------------------------------	----

NACHHALTIGKEIT

Das Problem mit Verpackungsmüll	13
---------------------------------	----

LIFESTYLE

In der Ruhe liegt die Kraft	14
7 Motivationstipps	15

ZUKUNFTSTHEMEN

5 Megatrends der Zukunft	16
--------------------------	----

**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

Was verbinden Sie mit den Worten Versicherung und Finanzen? Für viele sind diese komplexen Themen eher umständlich. Das muss aber nicht sein! Mit diesem Magazin möchte ich Ihnen den Zugang zu Versicherungs- und Finanzthemen erleichtern.

Beide Bereiche können Ihr Leben stark beeinflussen. Gerade deswegen sollten Sie sich mit Versicherungen und Finanzen auseinandersetzen. Lebensereignisse wie beispielsweise der Kauf von Eigentum oder eine Hochzeit aber auch Unfälle können durch eine kluge Finanzanlage und die richtige Absicherung vereinfacht werden. Gerade in Hinblick auf die Zukunft und mit Ausblick auf die magere gesetzliche Rente ist es notwendig, auch hier vorzusorgen.

PERSÖNLICH GUT BERATEN UND INFORMIERT

Mit meinem Magazin möchte ich Ihnen über meine persönliche Beratung hinaus Informationen rund um Versicherungen und Finanzen zur Verfügung stellen – und das auf eine verständliche Art und Weise. Es geht zum Beispiel um Themen rund um die private und betriebliche Altersvorsorge. Aber auch die Bereiche zur Arbeitskraftabsicherung und Geldanlage werden nicht zu kurz kommen. Neben diesen ernstesten Themen darf der Spaß aber nicht fehlen! Deswegen finden Sie in diesem Magazin auch Inspirationen für den Alltag, Trends der Zukunft und Informationen zum Thema Nachhaltigkeit. Insgesamt können Sie sich auf einen schönen Mix aus interessanten Themen und praktischen Tipps freuen.



Ich hoffe, Ihnen mit meinem Online-Magazin einige Themen aus der Versicherungs- und Finanzwelt etwas näherzubringen. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und einen entspannten Lese-genuss!

Viele Grüße

Olaf Ludwig
Versicherungsmakler



Sparen wie die Schweden? So sehen die Pläne für die Aktienrente aus.

Ab 2025 steigt der Druck auf die Rentenkasse: Dann werden die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer in Rente gehen. Die vielen neuen Rentner stellen das ohnehin stark beanspruchte Rentensystem vor immense Herausforderungen. Schon seit Jahren sorgt der demografische Wandel dafür, dass immer weniger Beitragszahler für immer mehr Rentner aufkommen müssen. Und im Zuge der stark gestiegenen Inflation und der Energiepreise verschärft sich das Problem. Bereits heute muss der Bund die gesetzliche Rentenversicherung mit über 100 Milliarden Euro aus dem Bundeshaushalt bezuschussen. Experten und Politiker fordern, dass die deutsche Rentenkasse stärker das Renditepotenzial der Aktienmärkte nutzen soll. Für viele gilt Schweden dabei als Vorbild.

VORREITER DER KAPITALGEDECKTEN ALTERSVORSORGE

Ähnlich wie in Deutschland setzt sich das schwedische Rentensystem aus drei

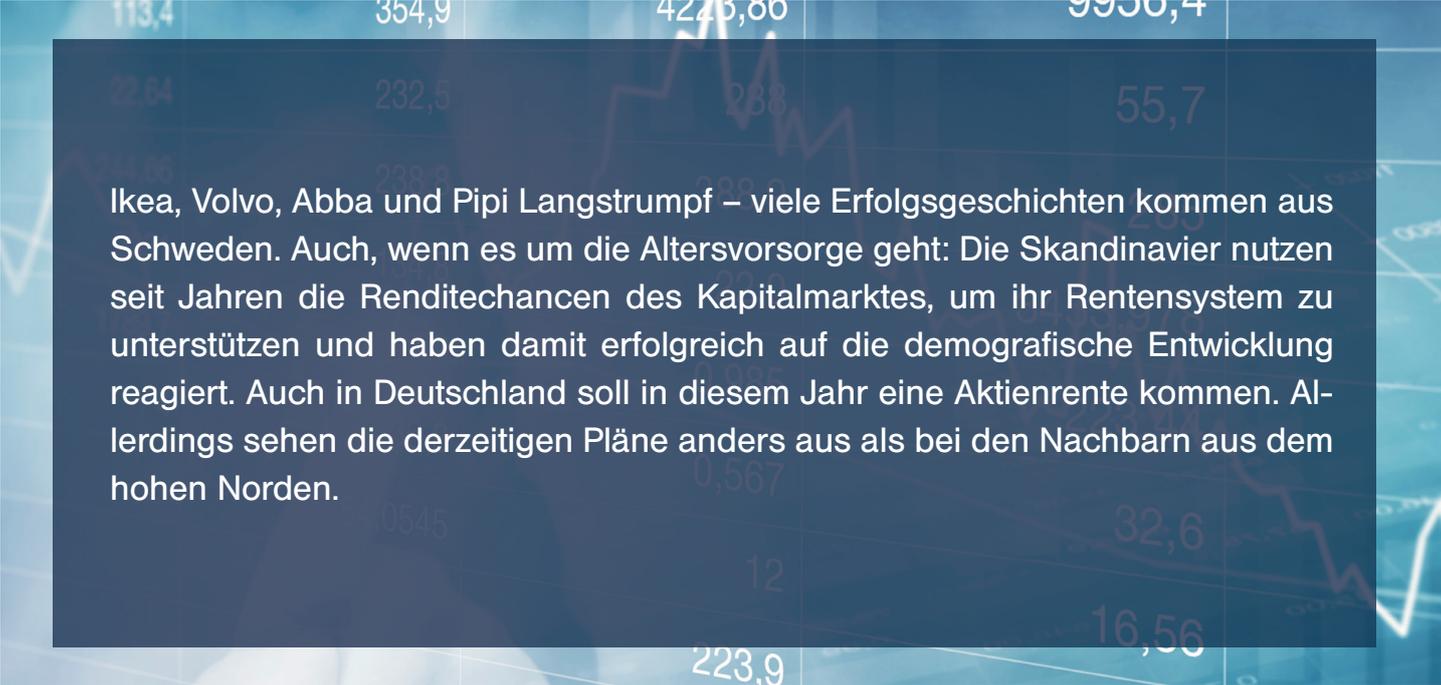
Säulen zusammen: der staatlichen Rente als Umlageverfahren, den Betriebsrenten und der privaten Vorsorge. Allerdings haben die Skandinavier ihre gesetzliche Rente schon vor Jahren reformiert und dabei eine kapitalgedeckte Anlageform, die Prämienrente oder auch Aktienrente eingeführt. Ähnlich wie in Deutschland zahlen schwedische Arbeitnehmer 16 % ihres Bruttoeinkommens in eine klassische, umlagefinanzierte Rente ein. Zum Vergleich: In Deutschland sind es 18,6 %. Das Besondere in Schweden: Zusätzlich sind Arbeitnehmer verpflichtet, 2,5 % ihres Bruttoeinkommens automatisch in Vorsorgefonds zu investieren. Dabei können sie sich zwischen Fonds von privaten Anbietern oder dem staatlichen Aktienfonds AP7 entscheiden. Wer keine Wahl trifft, zahlt automatisch in den staatlichen Fonds. Und hier hat sich die Investition gelohnt: Seit 2000 hat der AP7 im Schnitt eine Rendite von gut 11 % pro Jahr erzielt. Damit baut der schwedische Staat Vermögen auf, das dem Beitragszahler

bei Renteneintritt zur Verfügung steht.

DER DEUTSCHE PLAN: AKTIENRÜCKLAGE STATT AKTIENRENTE

Angesichts dieser Renditen fordern viele auch hierzulande eine zusätzliche kapitalgedeckte Komponente in der gesetzlichen Rente. Die Freien Demokraten haben die Einführung einer Aktienrente zu einem zentralen Punkt im Bundestagswahlkampf gemacht. Die ursprünglichen Vorschläge lehnten sich an die schwedische Prämienrente an und zielten darauf ab, über die Chancen am Kapitalmarkt direkt die Renten der Beitragszahler zu erhöhen. Nach den jüngsten Plänen sieht die deutsche Variante allerdings anders aus.

Anfang November 2022 hat das Bundesfinanzministerium ein „Grundkonzept zur Aktienrücklage“ vorgestellt. Demnach soll der Staat ab diesem Jahr einen Fonds aufbauen, der in Aktien am Kapitalmarkt investiert. Für den Anfang sind dafür mindestens zehn Milliarden Euro



Ikea, Volvo, Abba und Pipi Langstrumpf – viele Erfolgsgeschichten kommen aus Schweden. Auch, wenn es um die Altersvorsorge geht: Die Skandinavier nutzen seit Jahren die Renditechancen des Kapitalmarktes, um ihr Rentensystem zu unterstützen und haben damit erfolgreich auf die demografische Entwicklung reagiert. Auch in Deutschland soll in diesem Jahr eine Aktienrente kommen. Allerdings sehen die derzeitigen Pläne anders aus als bei den Nachbarn aus dem hohen Norden.

geplant, die über Schulden finanziert werden. Die erhofften Erträge aus dem Fonds werden aber nicht dafür genutzt, die Renten der Beitragszahler zu erhöhen. Stattdessen sollen sie ab Mitte der 2030er Jahre dazu beitragen, die Rentenkasse zu stabilisieren bzw. dafür zu sorgen, dass die Beiträge weniger schnell steigen. Das ist ein entscheidender Unterschied zur schwedischen Prämienrente, bei der die Arbeitnehmer im Zuge des Fondsinvestments individuelle Guthaben ansparen.

WAS BEDEUTET DIE NEUE AKTIENRENTE FÜR SPARER?

In der jetzt geplanten Form ändert sich für Sparer zunächst nichts. Sie leisten weiter wie bisher ihre Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung. Diese Beiträge werden nicht am Kapitalmarkt investiert. Über den parallel eingerichteten Fonds soll die Aktienrücklage dafür sorgen, dass die Kosten begrenzt werden, also die Beiträge für die gesetzliche Rente stabil bleiben oder weniger

schnell erhöht werden. Sparer können aber keine höheren Renten erwarten.

Laut Experten wird es voraussichtlich einige Zeit dauern, bis der neue Fonds einen spürbaren Einfluss auf das Rentensystem hat. Die zehn Milliarden Euro, die 2023 zunächst bereitgestellt werden, sollen laut Bundesfinanzminister Christian Lindner erst der Grundstein für den Einstieg in eine Kapitaldeckung im Rentensystem sein*. Mittel- bis langfristig werde eine dreistellige Milliardensumme benötigt, damit die Erträge einen erkennbaren Effekt auf die Stabilisierung der Rentenbeiträge und des Rentenniveaus haben können. Wie diese Summe finanziert werden soll, ist aber noch offen.

RENDITECHANCEN FÜR EIN LEBENSLANGES EINKOMMEN

Das schwedische Modell hat sich in den vergangenen Jahren als erfolgreich erwiesen. Der Staat muss keine Zuschüsse leisten, um seine Rentner zu finanzieren. Allerdings haben die Schweden

auch bereits in den 90er Jahren ihre Reformen angestoßen, profitieren von einer höheren Geburtenrate und verzeichnen mehr Menschen, die auch im Alter noch arbeiten. Im Vergleich dazu hat Deutschland noch einen weiten Weg vor sich.

RENDITESTARKE LÖSUNGEN

Mit der Aktienrente soll die gesetzliche Rentenversicherung langfristig auf solide Beine gestellt werden. Dabei gilt der Einstieg in eine teilweise Kapitaldeckung als erster Schritt. Aber: Die gesetzliche Rente wird auch künftig nur eine Basisabsicherung für das Alter bieten können, zusätzliche Vorsorge ist essenziell.

Mit einer privaten oder betrieblichen Altersvorsorge lässt sich ein lebenslanges Einkommen in ausreichender Höhe finanzieren. Hier gibt es leistungsstarke und bewährte Lösungen, die Sparer direkt an den Renditechancen für das Alter teilhaben lassen.

Altersvorsorge vom Staat



Bild: Adobe Stock

Die gesetzliche Rente reicht nicht aus.

Die gesetzliche Rente sieht als das deutsche Sicherungssystem vor allem für Arbeitnehmer Leistungen im Alter, bei Erwerbsunfähigkeit und im Todesfall vor. Aktuell ist die gesetzliche Rente in aller Munde. Die Schlagzeilen häufen sich und seit langem schon ist bekannt, dass die gesetzliche Rente im Alter nicht ausreicht. Aber wie hoch ist die Rentenlücke wirklich und was können Sie dagegen tun?

Um die Leistungen der Rentenversicherung beziehen zu können, muss man bereits seit 5 Jahren über sie versichert gewesen sein. Das ist die sogenannte

Mindestversicherungszeit, auch Wartezeit genannt. Unter anderem werden dafür Faktoren wie beispielsweise Pflichtbeiträge aus einer Beschäftigung, frei-

willige Beiträge, Kindererziehungszeiten oder auch Beiträge aus versicherungspflichtigen Minijobs berücksichtigt.

! Ob Ihre Voraussetzungen schon erfüllt sind, können Sie Ihrer ausführlichen Rentenauskunft entnehmen.

Die 3 Rentenarten in Deutschland

ALTERSRENTE

Bei der Altersrente handelt es sich um die häufigste Rentenart. Daher gehen wir nur auf diese im weiteren Verlauf ein.

ERWERBSMINDERUNGSRENTE

Gesetzlich Versicherte*, die wegen einer Krankheit oder Behinderung nicht mehr als 3 Stunden am Tag arbeiten können, erhalten die „volle“ Erwerbsminderungsrente. Bei 3 bis 6 Stunden dagegen nur die Hälfte.

RENTE FÜR HINTERBLIEBENE

Die Rente für Hinterbliebene dient sowohl Witwen, Witwern als auch Halb- und Vollwaisen, wenn der Lebenspartner** oder ein Elternteil bzw. beide Eltern versterben

* Neben der Mindestversicherungszeit müssen in den letzten 5 Jahren vor Eintritt der Erwerbsminderung mindestens 3 Jahre Pflichtbeiträge gezahlt worden sein. ** Neben der Mindestversicherungszeit muss der Verstorbene zum Zeitpunkt des Todes mit dem Ehe- oder eingetragenen Lebenspartner mindestens 1 Jahr verheiratet gewesen sein oder in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft gelebt haben.

Nach Plan in Rente gehen – die Regelaltersrente

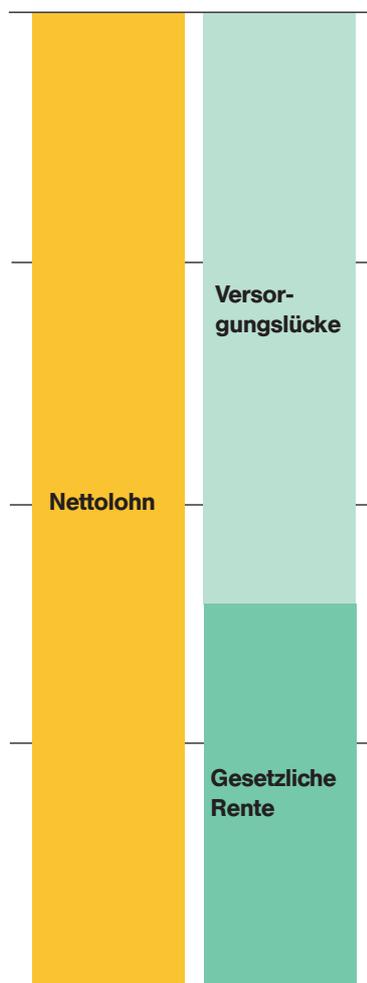
Mit Erreichen der Regelaltersgrenze können Sie wie vom Staat vorgesehen Ihre Altersrente in Anspruch nehmen. Die Regelaltersgrenze bestimmt, ab wann Sie ohne Kürzungen in Rente gehen können. Seit 2012 erhöht sich diese Grenze stufenweise und wird bis 2031 bei 67 Jahren liegen***. Das liegt daran, dass die Lebenserwartung der Menschen steigt. Das führt dazu, dass die Rente länger gezahlt werden muss. Um dem vorzubeugen, wurde die Regelaltersgrenze vom Gesetzgeber erhöht. Gleichzeitig soll diese Maßnahme auch sicherstellen, dass die Beiträge für die jüngere Generation bezahlbar bleiben.

Frühzeitige Rente möglich

Wer nicht bis 67 Jahre*** arbeiten will, kann auch früher in Rente gehen. Aber das ist leider nicht umsonst. Wenn Sie eine Mindestversicherungszeit von 35 Jahren erfüllt haben, greift die Rente für langjährig Versicherte. Sprich, Sie könnten sich bereits mit 63 Jahren zur Ruhe setzen. Allerdings wird Ihnen wegen des früheren Rentenbezugs eine Minderung von 3,6 % pro Jahr von Ihrer Rente abgezogen. Zudem fehlen vier Jahre an Beiträgen. Alternativ könnten Sie auch über eine Teilrente nachdenken. Wenn Sie im Alter noch teilweise weiterarbeiten möchten, können Sie nur einen Teil der Ihnen zustehenden Rente beziehen. Der Vorteil: Mit dem Teilzeitjob dürfen Sie einen großen Teil hinzuverdienen. Gleichzeitig zahlen Sie als Teilzeitkraft auch weiter Rentenbeiträge ein. Somit erhöht sich dann Ihre spätere Altersrente, wenn Sie die Regelaltersgrenze erreicht haben.

Die gesetzliche Vorsorge reicht nicht aus

Wenn man von der gesetzlichen Rente spricht, ist der Begriff „Rentenlücke“ nicht weit. Diese beschreibt die Differenz zwischen dem letzten Nettoeinkommen eines Berufstätigen und dem Rentenbetrag, den er vom Staat erhält. Das durchschnittliche (Netto-)Rentenniveau liegt bis 2030 nur noch bei 43 %. Das heißt, es entsteht eine Rentenlücke von 57 %. Bei einem durchschnittlichen Nettolohn von 2.132 € (Stand 2022) würden somit ungefähr 1.215 € im Monat fehlen, um den gewohnten Lebensstandard zu halten. Deswegen sollten Sie umgehend vorsorgen.



Welche Möglichkeiten zur Vorsorge gibt es?

Am Markt gibt es einige Alternativen, um die eigene Rente aufzustocken: Versicherungen, Immobilien, Aktien und vieles mehr. Jede Vorsorgeart bringt ihre eigenen Vor- und Nachteile mit sich.

Die Basisrente beispielsweise bietet starke steuerliche Vorteile, sodass Sie günstig sparen und im Alter versorgt sind. Aber auch eine betriebliche Altersvorsorge verspricht eine äußerst attraktive Zusatzrente. Das Besondere: Der Arbeitgeber ist verpflichtet, sich an den Beiträgen zu beteiligen. Die private Altersvorsorge kombiniert mit einer fondsgebundenen Rentenversicherung bietet Renditechancen mit Sicherheit. Dabei müssen Sie während der gesamten Ansparphase keine Steuern zahlen.

Generell gilt: **Je früher Sie anfangen, desto besser!** Egal, für welche Vorsorge Sie sich letztendlich entscheiden. Denn jeder Monat und jedes Jahr hilft dabei, Ihre Auszahlung in der Rente zu erhöhen.



Seit Januar 2023 fällt die Hinzuverdienstgrenze für vorgezogenen Altersrenten weg. Zusätzliche Einkünfte führen somit nicht mehr zur Kürzung einer vorgezogenen Altersrente. Mit der Regelung soll die Weiterarbeit oder Wiederaufnahme einer Beschäftigung nach Renteneintritt erleichtert werden. Die Aufhebung der Hinzuverdienstgrenze gilt für Neu- und Bestandsrentner.

*** Versicherte ab Jahrgang 1964



Entspannt in den Ruhestand

Mithilfe von Chef und Staat die Altersvorsorge ausbauen

Man hört es immer wieder: Die gesetzliche Rente reicht nicht für die Versorgung im Alter aus. Laut der Deutschen Rentenversicherung könnte das Rentenniveau bis zum Jahr 2030 nur noch bei 43 % liegen. Was also tun?

Die beste Alternative ist: Werden Sie selbst aktiv! Auf dem Versicherungsmarkt gibt es viele Möglichkeiten, sich für den Ruhestand abzusichern. Ein altbekanntes Mittel ist die betriebliche Altersvorsorge, die sogenannte „Rente vom Chef“. Mit ihr kön-

nen Sie Ihre Altersvorsorge mithilfe von Chef und Staat aufbessern und so Ihre gesetzliche Rente optimal ergänzen. Alle Arbeitnehmer, die in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert sind, haben einen rechtlichen Anspruch auf die betriebliche Altersvorsorge.

Wie funktioniert die betriebliche Altersvorsorge (bAV)?

Der Vorteil der bAV ist, dass sich der Arbeitgeber am Beitrag beteiligt. Sie als Arbeitnehmer sparen dabei Steuern und Sozialabgaben und bauen gleichzeitig eine zusätzliche Rente auf. Die betrieb-

liche Altersvorsorge bietet dabei 5 verschiedene Arten der Durchführung:

- Direktzusage/Pensionszusage
- Unterstützungskasse
- Direktversicherung
- Pensionskasse
- Pensionsfonds

Der beliebteste Durchführungsweg ist die Direktversicherung. Sie ist eine Lebensversicherung, die der Arbeitgeber für den Arbeitnehmer abschließt. Das heißt, der Arbeitgeber ist der Versicherungsnehmer und führt die Beiträge direkt an die Versicherungsgesellschaft ab. Der Arbeitnehmer ist die versicherte Person und der Leistungsempfänger. Das heißt, er bezieht im Ruhestand die Leistungen. Bei einem Todesfall kommen die Beiträge den Hinterbliebenen zu.

So setzt sich der Beitrag zusammen:

Bei der Direktversicherung zahlt der Arbeitgeber einen Teil des Bruttogehalts in einen bAV-Vertrag ein – das ist die sogenannte Entgeltumwandlung. Die Beitragshöhe kann frei gewählt werden. Je nach Versicherer gibt es unter Umständen Mindestbeiträge, die gezahlt werden müssen.

Der Vorteil einer Entgeltumwandlung ist, dass die Steuer- und Sozialabgaben direkt mit in die Betriebsrente fließen. Außerdem: Seit spätestens Januar 2022 ist der Arbeitgeber verpflichtet, mindestens 15 % Zuschuss zur Entgeltumwandlung dazuzugeben. Somit hilft Ihr Chef dabei, die Rente aufzustocken. Wandeln Sie beispielsweise 70 € Ihres Bruttogehalts um, werden weitere 60 € durch die Ersparnis von Steuern und Sozialabgaben Ihrer Betriebsrente zugerechnet. Zusätzlich erhalten Sie noch 20 € von Ihrem Arbeitgeber, die auch in Ihre bAV fließen. So investieren Sie insgesamt monatlich 150 € in den Aufbau Ihrer Betriebsrente (siehe Grafik). Und im Nettogehalt merken Sie die fehlenden 70 € brutto kaum.

Förderungen optimal nutzen

Nutzen Sie bei der Entgeltumwandlung die optimale Förderung. Sie können in 2023 monatlich bis zu 292 € steuer- und sozialversicherungsfrei und bis zu 584 € steuerfrei in Ihre betriebliche Altersvorsorge umwandeln.

WEITERE VORTEILE DER BAV

Garantierte Leistung

Mit der beitragsorientierten Leistungszusage verspricht Ihnen Ihr Chef eine garantierte Rente, auf die Sie sich verlassen können.

Absicherung der Berufsunfähigkeit

Oft wird auch der Zusatzbaustein einer Berufsunfähigkeitsversicherung mit angeboten. So erhalten Sie eine einfache Möglichkeit, sich zusätzlich abzusichern.

Wenig Aufwand

Dadurch, dass Ihr Arbeitgeber den Vertrag für Sie abschließt, müssen Sie sich um nichts kümmern.

Mitnahme bei Arbeitgeberwechsel

Sollten Sie sich einmal beruflich umorientieren, können Sie ganz einfach Ihren bestehenden bAV-Vertrag zum neuen Arbeitgeber mitnehmen oder selbstständig fortführen.

Foto: Adobe Stock



Berechnungsgrundlage: Steuerklasse 1, kirchensteuerpflichtig, kinderlos, monatliches Bruttoeinkommen 3000 €, Rentengarantiezeit 5 Jahre, verpflichtender AG-Zuschuss 15 % (Angaben gerundet) Stand 2023.



Finanzielle Freiheit für Frauen – auch bei schwerer Erkrankung

Gesundheit, Gendermedizin und die richtige Absicherung – was haben diese drei Themen miteinander zu tun? Nicht jeder Frau ist bewusst, dass sie mit einer Dread-Disease-Versicherung auch ihre finanzielle Unabhängigkeit sichern kann. Denn durch eine schwere Erkrankung ist auch schnell die Altersvorsorge in Gefahr. Somit führt der Weg zur finanziellen Sicherheit der Frau über die Absicherung ihrer Gesundheit.

Viele Frauen kümmern sich unermüdlich um das körperliche und seelische Wohlergehen ihrer Familien. Doch egal wie sehr sie sich bemühen oder wie viele der gesunden Rezepte auf Pinterest sie ausprobieren – schwere Krankheiten können jeden treffen. Ein Blick in den Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis bestätigt das vermutlich. Doch was passiert, wenn man selbst an einer der Volkskrankheiten wie Krebs oder Schlagan-

fall erkrankt? Eines dürfte klar sein: Das Leben wird dann erst einmal radikal auf den Kopf gestellt. Oftmals kommen dann noch finanzielle Sorgen hinzu. Um diese zusätzliche Belastung zu vermeiden, sollte jede Frau Wert auf ihre finanzielle Unabhängigkeit legen. Oder zumindest wissen, dass sie sich finanziell absichern kann.

FRAUEN ERKRANKEN „ANDERS“

Die Themen Absicherung und finanzielle Vorsorge von Frauen werden immer noch zu sehr vernachlässigt. Deshalb sollten wir in diesem Zusammenhang auch über das Thema „Gender Health Gap“ sprechen. Denn wie beim Gehalt gibt es auch eine Ungleichheit zwischen Mann und Frau in der Medizin. Kurz gesagt, ist es die gesundheitliche Ungleichheit der Geschlechter. Was bedeutet das? Ganz einfach: Frauen sind oft anders krank als Männer. Dadurch, dass sie andere Symptome zeigen als Männer, werden Frauen in der Folge schlimmstenfalls falsch oder gar nicht behandelt. Studien zeigen, dass es z. B. unterschiedliche Risikofaktoren gibt, die bei der Entstehung einer Krankheit sowie deren Verlauf oder Behandlung berücksichtigt werden sollten.

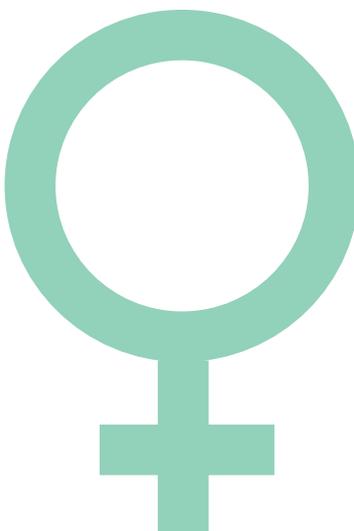
Folgendes Beispiel verdeutlicht das Problem: Druckschmerz im Brustkorb, Kurzatmigkeit, Erbrechen, Übelkeit und Bauchschmerzen. Das sind die typischen Symptome eines Herzinfarktes – bei Männern. Frauen zeigen diese Symptome selten. Und wenn doch, werden sie häufig als psychische Probleme oder Symptome der Wechseljahre gedeutet. Typische Herzinfarktsymptome bei Frauen sind hingegen oft eher Übelkeit und Schweißausbrüche oder Schmerzen zwischen den Schulterblättern, im Nacken oder Kopf.

FORSCHUNG FOKUSSIERT AUF MÄNNER

Doch wie kommt es zu solchen Fehldiagnosen? Noch bis in die 90er Jahre hat man sich in der Forschung oder auch bei Medikamententests auf Männer konzentriert. Die Erkenntnisse über männliche Testpersonen, wurden einfach auf Frauen übertragen. Mit dem Ergebnis, dass manche Medikamente bei Frauen anders wirken als bei Männern, manchmal auch gar nicht. Beispielsweise hat eine Studie zur Wirksamkeit von Digoxin (wird verabreicht bei Herz-Kreislauf-Beschwerden) gezeigt, dass dieses Medikament das Leben von Frauen verkürzt. Bei Männern hatte das Medikament keine Auswirkung auf die Lebenslänge. Beide Geschlechter bekommen also das gleiche Medikament, reagieren jedoch völlig unterschiedlich darauf.

Die Gendermedizin hat sich dieses Problems angenommen. Es ist eine relativ junge Fachrichtung, die in den 90er Jahren entstanden ist. Sie beschäftigt sich damit, inwiefern sich das Geschlecht, aber auch soziokulturelle Einflüsse, wie das Alter, ökonomische Verhältnisse und die soziale Herkunft, auf

Erkrankungen auswirken. Sie untersucht zudem, wie die genannten Faktoren bei der Behandlung und medizinischen Forschung berücksichtigt werden sollten. Durch die Erkenntnisse der Gendermedizin verspricht man sich eine Verbesserung des medizinischen Angebots. Erste Erfolge sind z. B. in der Pharmaindustrie zu verzeichnen. So müssen Pharmaunternehmen seit 2004 z.B. eventuelle Unterschiede in der Verträglichkeit von Wirkstoffen bei Mann und Frau überprüfen, wenn neue Medikamente auf den Markt gebracht werden.



GESUNDHEITLICH FINANZIELL ABSICHERN

Auch wenn es einem schwerfällt, sollte man sich rechtzeitig mit der finanziellen Absicherung durch eine Dread-Disease auseinandersetzen. Für das Leben während oder nach einem schweren Krankheitsfall braucht man Geld. Oft reicht das übliche

Gehalt nicht aus. Wer nach einer OP den Genesungsprozess überbrücken will oder durch einen krankheitsbedingten Lebenswandel dazu genötigt ist, im Berufsleben kürzerzutreten, kann durch eine Dread-Disease-Versicherung finanzielle Entlastung erhalten. Im Fall einer Krankheit sollten Sie über genügend finanzielle Mittel verfügen, um sich vollständig auskurieren zu können und unnötige Sorgen zu vermeiden. Dazu zählen auch Reha-Aufenthalte oder alternative Behandlungen, die die Krankenkasse nicht übernimmt. Diese können Sie dann mit der Versicherungssumme bezahlen.

Sie sind (alleinerziehende) Mutter? Dann werden Sie im Fall eines krankheitsbedingten Ausfalls oft mit einer zusätzlichen psychischen Belastung konfrontiert. Wer übernimmt das Care-Work, kümmert sich um die Kinder und übernimmt die Aufgaben im Haushalt? Die Versicherungssumme einer Dread-Disease-Versicherung kann auch dazu genutzt werden, um Haushaltshilfen und Kinderbetreuung zu bezahlen.

Die Versicherungssumme können Sie selbst bestimmen und über das Geld frei verfügen. Sichern Sie sich mit ihr einfach die finanzielle Freiheit, die Sie brauchen, um sich um das Wichtigste zu kümmern – sich selbst.



Wie kann ich mein Geld vor Inflation schützen?

Die Lebenshaltungskosten schießen in die Höhe und die Inflation ist allgegenwärtig. Das Geld verliert stark an Wert und wir müssen den Kaufkraftverlust hinnehmen. Aber wie kann man jetzt sein Geld sparen?

Um einen Ausgleich zum Kaufkraftverlust zu erreichen, sollten Sie einige Dinge beachten. Vor allem die Erträge Ihrer Geldanlage werden in Zeiten hoher Inflation immer wichtiger. Denn sie können den Kaufkraftverlust Ihrer Euros ausgleichen.

Die Tabelle zeigt:

So viel mehr Geld benötigen Sie bei 2 %, 3 % oder 5 % Inflation, um sich denselben Lebensstandard wie heute leisten zu können.

Zins	2 %	3 %	5 %
2022	10.000 €	10.000 €	10.000 €
2027	11.041 €	11.593 €	11.763 €
2032	12.190 €	13.439 €	16.289 €
2037	13.459 €	15.580 €	20.789 €

Quelle: eigene Darstellung

Ihr Geld kann viel mehr

Bei einem Ausgangswert von 10.000 € und 2 % Inflation brauchen Sie demnach 10 Jahre später 2.190 € mehr, um sich so viel leisten zu können wie heute. Deutlich mehr, sage und schreibe 6.289 €, brauchen Sie bei 5 % Inflation. Sie sollten also dafür sorgen, dass nicht nur Sie für Ihr Geld arbeiten, sondern auch Ihr Geld für Sie arbeitet. Gute Chancen auf langfristig ausreichende Erträge aus Wertpapieren können sich vor allem aus der Anlage in Aktien ergeben. Für jede Chance auf Erträge oder Gewinne an den Kapitalmärkten müssen Sie aber auch die damit verbundenen Risiken und Kosten in Kauf nehmen.



Beispiel Sparbuch

Hier treten keine Wertschwankungen auf und es fallen kaum Kosten an. Allerdings müssen Sie auf Zinsen verzichten und den damit verbundenen Kaufkraftverlust in Kauf nehmen.



Beispiel Goldmünzen

Wenn Sie Ihr Geld in Goldmünzen investieren, wird Ihre Vermögensanlage „greifbar“. Allerdings schwankte der Goldpreis in der

Vergangenheit sehr stark. Außerdem sollten Sie die notwendigen Kosten für einen Tresor aufwenden und sich so vor Diebstahl und Verlust schützen.



Beispiel Aktien

Durch ein Investment in Aktienfonds können Sie oft beachtliche Kursgewinne erzielen. Im Gegenzug müssen Sie aber mit Kursschwankungen leben.

Der Mix aus verschiedenen Geldanlagen macht es aus!

Betrachtet man die verschiedenen Chancen und Risiken der einzelnen Optionen, ist die Lösung ganz einfach: Profitieren Sie von allen Möglichkeiten ein wenig.

So könnten Sie beispielsweise den Großteil Ihres Geldvermögens in einer Mischung aus leicht verfügbarem Tagesgeld, chancenorientierten Aktienfonds und stabilisierenden Rentenfonds anlegen.

In 3 Schritten Ihr Vermögen richtig aufteilen

STEP 1: Bestimmen Sie dafür zunächst Ihr gewünschtes Renditeziel und Ihren geplanten Anlagezeitraum.

STEP 2: Passen Sie die Gewichtung der verschiedenen Anlageklassen an Ihr Chance-Risiko-Profil an.

STEP 3: Überprüfen Sie regelmäßig, ob die von Ihnen gewählte Gewichtung noch zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passt.

Das Erzielen von Renditen auf Wertpapiere ist sehr wichtig. Ebenso wichtig ist es aber auch, dass Sie mit Ihrem Anlagemix ruhig schlafen können.

Mit dem „Swan-Prinzip“ können Sie die unterschiedliche Gewichtung Ihrer Anlagen ganz individuell zusammenstellen. Das englische Wort „Swan“ setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der Vermögensstruktur zusammen, die jedem am besten gefällt: „Sleep well at night.“

Denn mit dem richtigen Anlagemix können Sie nicht nur nachts gut schlafen. Zusätzlich können Sie sich auch auf ausreichende Erträge der Wertpapiere für ein gutes Leben in der Zukunft freuen. Und das unabhängig von der Inflation.

Sie möchten mehr über sinnvolle Investmentlösungen erfahren? Dann kontaktieren Sie mich und wir vereinbaren einen Beratungstermin.



Jahrescheck:

Sind Ihre Versicherungen noch auf aktuellem Stand?

Gehaltserhöhung, Familienzuwachs, Jobwechsel – in einem Jahr kann viel passieren. Und damit ändern sich oft auch die persönlichen Bedürfnisse. Was jedoch bleibt, ist das Bedürfnis, gut abgesichert zu sein. Es lohnt sich deshalb, einmal im Jahr zu prüfen, ob die bestehenden Versicherungsverträge noch optimal auf die persönlichen Umstände zugeschnitten sind. Und das Beste daran: Oftmals können Sie dadurch sogar Geld einsparen!

Was bringt der Versicherungscheck?

- Unnötige Versicherungen aussortieren
- Geld sparen durch Anbieterwechsel
- Dank neuen Tarifen Preis-Leistungs-Verhältnis verbessern
- Versicherungspolicen den neuen Lebensumständen anpassen

Kindergelderhöhung in 2023

Als Eltern erhalten Sie nun für jedes Kind 250 € pro Monat. Das entspricht einer Erhöhung von jeweils 31 € für das erste und zweite bzw. von 25 € für das dritte Kind im Monat. Investieren Sie das zusätzliche Geld in die Zukunft Ihres Kindes in Form von Vermögensaufbau oder einer Risikoabsicherung. Ich zeige Ihnen gerne, welche Möglichkeiten es da gibt.

Schritt Welche Versicherungspolicen besitze ich?

1 Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme und schauen Sie nach, welche Policen Sie bereits besitzen. Am besten ordnen Sie diese in 2 Kategorien: die gesetzlich vorgeschriebenen und die empfohlenen Versicherungen.

Gesetzlich vorgeschrieben

- Gesetzliche Krankenversicherung
- Kfz-Versicherung (für Fahrzeugbesitzer)
- Tierhalterhaftpflicht (in einigen Bundesländern für Halter bestimmter Tiere)

Dringend empfohlen

- Private Haftpflichtversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung

Je nach Situation sinnvoll

- Wohngebäudeversicherung
- Hausratversicherung
- Risikolebensversicherung
- Zahnzusatzversicherung
- Fahrradversicherung

Schritt Welche Versicherungen brauche ich? Kann ich mich von überflüssigen Verträgen trennen?

2 Im nächsten Schritt sollten Sie den eigenen Bedarf prüfen. Dazu werfen Sie einen Blick auf Ihre private und berufliche Lebenssituation. Hat sich etwas geändert?

Lebenspartner

Paare, die zusammenziehen oder heiraten, können manche Verträge zusammenlegen und Doppelversicherungen vermeiden.

Nachwuchs

Bei Familienzuwachs muss dafür gesorgt werden, dass der Nachwuchs optimal versichert ist. Da bei Kindern das Gefahrenpotenzial hoch ist, wird eine Kinderunfallversicherung empfohlen. Zudem sollen Sie sich als Eltern überlegen, eine Risikolebensversicherung als Hinterbliebenenschutz abzuschließen.

Eigenheim

Der Versicherungsbedarf ändert sich, wenn ein Haus gekauft oder gebaut wurde. So sollten Hauseigentümer eine Wohngebäudeversicherung abschließen, um die neuen Risiken abzudecken.

Arbeit

Haben Sie einen Karrieresprung hinter sich? Dann sollten Sie prüfen, ob die aktuell gezahlten Beiträge noch ausreichen, um Ihren persönlichen Lebensstandard abzusichern. Auch bei einem Jobwechsel lohnt sich ein prüfender Blick: Wechseln Sie von einem risikoreichen oder körperlich belastenden Job in einen weniger risikoreichen? Dann sollten Sie prüfen, ob Sie bei der Prämie für eine Berufsunfähigkeits- oder eine Risikolebensversicherung Geld sparen können.

Nach dem Schulabschluss

Nach der Schulzeit müssen sich junge Menschen mit einigen Versicherungen auseinandersetzen. Es sollte abgeklärt werden, ob das Risiko für besonders hohe Schäden noch über die Eltern abgesichert ist oder ob sie eine private Haftpflichtversicherung abschließen sollten. Zudem ist es ratsam, eine Berufsunfähigkeitsversicherung zu erwägen. Für Schüler, Studenten und Berufseinsteiger besteht oft kein oder nur ein eingeschränkter Schutz über die gesetzlichen Rentenversicherungsträger.schutz abzuschließen.

Wenn Sie in Ihrer Bedarfsanalyse feststellen, dass bestimmte Risiken nicht abgesichert sind, sollten Sie entsprechende Anpassungen vornehmen. Haben Sie Versicherungspolicen entdeckt, auf die Sie verzichten können? Dann sollten Sie sich im nächsten Schritt informieren, wie Sie bestehende Verträge kündigen können. Lassen Sie uns dazu gerne einen Beratungstermin vereinbaren.

Schritt Zahle ich für bestehende Verträge den besten Preis?

3 Es ist sinnvoll, die eigenen Policen hin und wieder mit anderen Angeboten zu vergleichen. Ein erster Preisvergleich lässt sich leicht über ein Vergleichsportal im Internet machen. Möglicherweise können Sie durch einen Wechsel des Anbieters oder des Tarifs Geld sparen oder bessere Leistung erhalten. Für eine fundierte Einschätzung und Beratung wenden Sie sich an Ihren Versicherungsberater.

Sie sehen – es lohnt sich, die abgeschlossenen Versicherungen regelmäßig zu prüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Das Problem mit Verpackungsmüll

Tipps, wie Sie ein Teil der Lösung sein können

2021 ist in Deutschland so viel Haushaltsabfall angefallen wie noch nie zuvor. Ganze 483 Kilogramm pro Kopf – das sind erstmals mehr als 40 Millionen Tonnen an Kunststoff-, Papp-, Bio- und Papierverpackungen, die in Deutschland weggeworfen wurden. Eine unglaubliche Menge, die so viel wiegt wie 4000 Eiffeltürme. Doch was können wir schon dagegen tun? Einen Anfang macht Deutschland mit dem neuen Verpackungsgesetz, das Hersteller dazu verpflichtet, ihre Versandverpackungen zu registrieren und für diese die Recyclingkosten selbst zu tragen. Dadurch soll eine Reduktion der Verpackungen angestrebt werden. Denn bei jeder Verpackung, die beim Endverbraucher ankommt, muss der Inverkehrbringer die Recyclingkosten übernehmen.

Verpackungen sparen beim Lebensmitteleinkauf

Braucht man wirklich immer Lebensmittel, die in Plastik verpackt sind? Wohl kaum. In vielen Fällen gibt es unverpackte Alternativen. Das ist vor allem bei frischen Lebensmitteln der Fall wie Brot vom Bäcker und Fleisch, Fisch oder Käse an der Frischetheke. Wenn Sie Obst und Gemüse einkaufen, sparen Sie sich die Plastiktüte und nutzen Sie ein wiederverwendbares Obstnetz. Noch besser: unverpackte Lebensmittel einkaufen. In Unverpacktläden finden Sie das gesamte Sortiment lose vor, also frei von Verpackungen. Sie können alles in Ihre mitgebrachten Behälter füllen. Wenn sie so ein Geschäft in Ihrer Nähe haben, probieren Sie es ruhig mal aus. Ganz nach der Devise: „Vermeiden ist besser als recyceln.“



Reste nicht vermeiden, sondern verwerten

Falls im Alltag wenig Zeit zum Kochen bleibt, ist es hilfreich, frische Lebensmittel zu kaufen und auf Vorrat zu kochen. Denn das, was übrig bleibt, kann eingefroren werden. Auf diese Weise hat man immer verzehrfertige Gerichte zuhause, spart Verpackungsmüll und ernährt sich dabei noch gesund. Alternativ: Oft gibt es im Supermarkt auch gekennzeichnete Lebensmittel, die kurz vor ihrem Ablaufdatum stehen. Diese sind meist rabattiert und können einfach eingefroren werden. Die Haltbarkeit kann dadurch bis zu einem Jahr verlängert werden. Ein weiterer altbewährter Tipp ist es, Lebensmittel einzukochen. Die Lebensmittel werden heiß und lange gekocht und in Einweckgläsern luftdicht verschlossen. Dadurch können sie 6–12 Monate aufbewahrt werden.



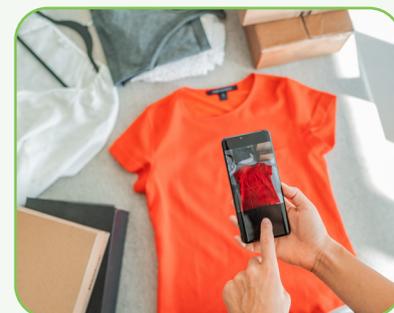
Mehrwegverpackungen haben Mehrwert

Natürlich benötigt das Essen von Lieferdiensten und Fast-Food-Restaurants einen guten Transportschutz. Aber geht das nicht nachhaltiger? Der Gesetzgeber hat im Juli 2021 bereits ein Verkaufsverbot von Einweggeschirr aus Plastik durchgesetzt. Und seit diesem müssen Restaurants & Co verpflichtend Mehrwegbehälter anbieten. Das Unternehmen Vytal hat eine nachhaltige Lösung gefunden, um Müll bei Essenslieferungen zu vermeiden. Den teilnehmenden Restaurants werden wiederverwendbare Dosen mit einem verbundenen QR-Code-Rückgabesystem angeboten. Und das ganz ohne Pfand. Die Behälter gibt es in Salatbars und Rewe-Märkten. Wenn es um To-go-Kaffeebecher geht, liegt Recup ganz vorne. Ihre Mehrwegbehälter können gegen einen Pfandbetrag von 1 bis 5 € erworben werden. Der Bio-Supermarkt Alnatura setzt schon länger auf das Recup-System, Unternehmen wie IKEA und Burger King Deutschland nehmen auch teil. An einer komplett plastiklosen Alternative arbeitet das Unternehmen Tiffin Loop. Es verwendet ein Pfandsystem mit Dosen aus Edelstahl. Nutzen Sie diese Angebote, um zukünftig unterwegs nachhaltiger Essen und Trinken zu erwerben.



Umweltverschmutzung durch Fast Fashion vermeiden

35 % der Meeresverschmutzung kommt durch Kleidung. Da ein Großteil unserer Kleidung aus Polyester besteht, spült ein Haushalt pro Woche beim Waschen ungefähr eine Tüte voller Mikroplastik in den Ozean. Um die Meere etwas zu entlasten, gibt es Mikroplastikfilter für die Waschmaschine. Noch wichtiger: Wer in nachhaltige Kleidung investiert, hat nicht nur länger etwas davon, sondern schont auch die Umwelt. Auch wenn nachhaltige Mode in der Regel teurer ist, lohnt es sich dieses Geld zu investieren. Denn durch die höheren Preise werden u.a. faire Löhne gezahlt. Eine nachhaltige Alternative ist der Kauf von Secondhandkleidung. Damit schont man die Umwelt und liegt voll im Trend. In Secondhandshops lassen sich oft schöne Einzelstücke finden. Über Apps wie Vinted oder Sellpy kann man gute, teilweise ungetragene Kleidung shoppen.



Nachhaltiger online shoppen

2021 haben 80 % der deutschen Internetnutzer online eingekauft, 68 % davon Kleidung und Schuhe bestellt. Aber Onlineshopping gehört auf den Prüfstand, denn Transport Verpackung sind ein Problem. Um dem vorzubeugen, informieren Sie sich am besten, wie das Unternehmen seine Ware verpackt. Werden die Artikel in einem Papierkarton oder in einer recycelten Plastiktüte versendet? Dann ist das schon einmal der erste Schritt in die richtige Richtung. Nachhaltige Modemarken machen das natürlich schon, aber auch Modeketten wie Zara zeigen, dass eine plastikfreie Lieferung möglich ist. Bevor Sie bestellen, fragen Sie doch auch bei Familie und Freunden nach, ob diese etwas benötigen. Durch eine Sammelbestellung vermeiden Sie Müll und sparen Ressourcen.



Aber der wichtigste Tipp lautet: „Einfach anfangen!“



STRESS

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT – STIMMT DAS?

Im Alltag geraten wir oftmals unter Stress. Wie Sie am besten mit Stress umgehen, damit er Sie nicht krank macht, verrät Dr. Bernd Gimbel, KörperManagement® KG Bad Homburg.

Die Arbeitswelt befindet sich im Wandel: Digitale Transformation, mobiles Arbeiten, Industrie 4.0 etc. sind Begriffe, die diesen Wandel abbilden. Neben der Quantität steigen auch die Qualitätsansprüche an die Arbeit. Permanente Veränderungsprozesse fordern ein höchstes Maß an Flexibilität und lassen kaum noch Zeit, sich an Neues zu gewöhnen. Viele Tätigkeiten und Aufgabenbereiche, sogar ganze Berufszweige werden künftig wegfallen und von Maschinen und Robotern

ersetzt. Mit diesen Veränderungen kommen Menschen unterschiedlich zurecht. Die einen betrachten sie als neue Herausforderung, die anderen sind verängstigt. Sie empfinden diese als weiteren Stressor in ihrem Leben, ihr Stress steigt. Sie schaden damit ihrer psychischen (mentalen) Gesundheit, die dafür verantwortlich ist, dass wir das Leben genießen sowie Schmerzen, Enttäuschung und Unglück ohne Schäden überwinden können.

„Stress fordert Energie“

Damit Sie bei den Veränderungen Ihrer Arbeitswelt nicht „untergehen“ und frühzeitig vorbeugen können, möchte ich Ihnen erklären, wie Stressoren wirken. Stressoren sind Umweltreize und die Ursache von Stress. Sie veranlassen, dass Ihr Organismus in die Lage versetzt wird, zu kämpfen oder zu fliehen. Die Reaktionsmuster sind genetisch verankert und basieren auf einem komplexen Prozess Ihres Hormon- und vegetativen Nervensystems. Vereinfacht ausgedrückt wird Ihr gesamter Organismus auf die Erbringung von Leistung programmiert. Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, Kohlenhydrate und Fette werden aktiviert, um ausreichend Energie zur Verfügung zu haben. Ihr Nervensystem wird auf Wachsamkeit programmiert. Alle Organe, die nicht an einer Leistungssteigerung beteiligt sind (Verdauungs-, Sexual-, Ausscheidungsorgane und das Immunsystem) werden runtergefahren.

Kurzzeitig macht das Sinn und hilft Ihnen zu überleben (sog. Eustress; positiver Stress). Langfristig allerdings bedeutet dies, dass Sie dauerhaft im Alarmzustand sind und nicht zur Ruhe kommen (sog. Distress; negativer Stress). Der Dauerstress ist es demnach, der sich mit zunehmender Zeitdauer zu einem Burnout entwickeln kann und der in der steigenden Zahl psychischer Erkrankungen in unserer Gesellschaft zum Ausdruck kommt.

„Leistungsfähigkeit braucht Ruhephasen“

Damit Sie davon nicht betroffen werden, können Sie vom Leistungssportler lernen. Er würde niemals Champion werden, wenn er nur hart trainieren und Regenerationsmaßnahmen missachten würde. Deshalb sorgen Sie frühzeitig dafür, dass Sie eine Balance zwischen Belastungs- und Erholungsphasen in Ihrem Berufs- und Alltagsleben erreichen. Nur der Wechsel zwischen beiden Phasen sorgt für den Erhalt oder die Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit. Dies ist ein biologisches Gesetz, dem alle Menschen unterliegen, egal ob sie Leistungssportler sind oder im Büro arbeiten.

Am besten in aktiver Form, indem Sie moderate Bewegung mit Ruhephasen kombinieren. Schalten Sie währenddessen von ihren beruflichen Problemen ab, damit sich Ihr Gehirn neu organisieren kann. Also keine beruflichen Telefonate oder Mails während den Erholungszeiten.

„Vorbeugen ist besser als heilen“

Bei Missachtung dieser biologischen Gesetzmäßigkeit kann Ihr Stresspotential soweit ansteigen, dass Ihre Kompensationsmechanismen nicht mehr ausreichen es auszugleichen. Gesundheitliche Problemen werden früher oder später die Folge sein.

Nutzen Sie nach intensiven Arbeitswochen die Wochenenden und den Urlaub zur Regeneration.

Deshalb stärken Sie frühzeitig Ihre Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), bevor die Stressoren schädigenden Einfluss auf Ihren Körper nehmen.

Wenn Sie bereits darunter leiden, dann analysieren Sie in Ruhe, was Sie, aus welchem Grund, in welcher Weise stresst. Wenn Sie sich darüber im Klaren sind, überlegen Sie, ob es eine andere, weniger belastende Bewältigungsstrategie gibt. Oftmals entscheidet die Perspektive der Betrachtung über die Wirkung in Ihrem Organismus.

Je besser Ihre Resilienz ausgeprägt ist, desto erfolgreicher werden Sie mit Ihren Stressoren umgehen. Bedenken Sie, dass bei einem hohen Stresslevel, der durch psycho-soziale Faktoren ausgelöst wird, eine schlechte Ernährung zusätzlichen Stoffwechselstress auslösen kann. Ebenso können sportliche Aktivitäten Stress bedeuten, wenn Sie sich damit überfordern. Dies bedeutet in Umkehr, dass eine gesunde Ernährung und moderate Bewegung zur Stärkung Ihrer Resilienz dienen.

„Liegt nun wirklich die Kraft in der Ruhe?“

Ich meine nein, zu viel Entspannung ist genauso schädlich wie zu viel Belastung. In Wirklichkeit liegt deshalb die Kraft im Wechsel zwischen Belastung und Erholung.

Ich hoffe, Sie finden Ihre Balance, um den Belastungen des Alltags gesund Stand zu halten.



Dr. Bernd Gimbel ist Gesellschafter der KörperManagement® KG. Er war als wissenschaftlicher Mitarbeiter des Bundesausschusses für Leistungssport beim Deutschen Olympischen Sportbund tätig. Derzeit lehrt er als Dozent an der Deutschen Fitnesslehrer Akademie und der Berufsakademie für Sport und Gesundheit in Baunatal. Zudem ist Dr. Gimbel Autor mehrerer Bücher über Körpermanagement.

Motivierter in wenigen Minuten: 7 einfache Tipps

Die To-do-Liste wächst schneller, als sie sich abarbeiten lässt? Auf der Yogamatte in der Ecke hat sich eine Staubschicht gebildet und die Frist für eine wichtige Abgabe rückt bedrohlich näher? Wir alle kennen die alltägliche Herausforderung, für unsere Aufgaben und Ziele die notwendige Motivation aufzubringen. Doch manchmal macht schon eine kleine Handlung den Unterschied. Probieren Sie diese einfachen Tricks aus:

Power-Pose & Smile

Unsere Körperhaltung sendet nicht nur Signale nach außen, sondern auch an unser Gehirn. Eine aufrechte und raum-einnehmende Körperhaltung stärkt das Selbstvertrauen. Und wenn man eine Aufgabe mit einem positiven Körperausdruck angeht, empfindet man die Aufgabe als positiver. Also raus mit der Brust und hoch mit den Mundwinkeln!



Blick ins Grüne

Farben haben einen Einfluss auf unsere Stimmung. So signalisiert beispielsweise die Farbe Rot Gefahr und zieht unsere Aufmerksamkeit besonders stark an. Den höchsten Motivations- und Energie-Boost löst die Farbe Grün aus. Studien haben zudem gezeigt, dass der Blick ins Grüne auch die Kreativität ankurbelt. Eine mögliche Erklärung: Die Farbe Grün assoziieren wir mit Pflanzen und sie lässt uns an Wachstum denken.



Erfolg visualisieren

Denken Sie an ein kürzlich erlebtes Erfolgserlebnis zurück. Wie haben Sie sich gefühlt? Wenn wir uns solche Momente in allen Details ausmalen, schüttet unser Gehirn eine große Menge Dopamin aus. Dieser Botenstoff hat einen positiven Einfluss auf die Motivation, das Konzentrationsvermögen und die Gedächtnisleistung.

„Bloß 5 Minuten“

Der Anfang ist immer am schwierigsten. Sich zu überwinden fällt leichter, wenn wir uns sagen, dass wir uns der Aufgabe bloß 5 Minuten lang widmen. Ist erst einmal der innere Schweinehund überwunden, läuft es oft plötzlich wie von selbst. 5 Minuten Fokus reichen in der Regel aus, um die anfängliche Trägheit zu durchbrechen.



Ein Plan für morgen

Schreiben Sie sich heute Abend eine einfache Liste mit den To-dos für morgen – so starten Sie den nächsten Tag mit Schwung und können sich direkt an die Aufgaben setzen. Die frühe Produktivität wird Sie durch den Tag tragen.



Mach mal Pause

Motivation hält nicht ewig an. Ist die Luft raus, ist es Zeit für eine kleine Pause. Ob Mittagsschlaf, Spaziergang oder Naschpause – gönnen Sie sich einen Tapetenwechsel. Regelmäßige Pausen stimulieren das Gehirn und fördern Kreativität. Und das Beste: Während wir uns regenerieren, arbeitet unser Unterbewusstsein an den Aufgaben weiter.



Talente teilen

Setzen Sie Ihre Stärken dafür ein, jemand anderem zu helfen. Davon profitiert nämlich nicht nur Ihr Gegenüber, es macht Ihnen Ihre Fähigkeiten stärker bewusst. Selbstvertrauen und das Gefühl von Selbstwirksamkeit sind hervorragende Motivatoren.



5 Megatrends

Unsere Gesellschaft heute und morgen

Das Leben ist ein dynamischer Fluss, die Gesellschaft lebt von Zusammenarbeit und Fortschritt. Gesellschaftlicher Wandel ist keine geradeverlaufende Einbahnstraße, es gibt Kurven, Abzweigungen, Staus. Wir begegnen dabei auch Strömungen und Trends, die langfristig und nachhaltig unsere Arbeitskultur beeinflussen – oder sogar auf den Kopf stellen. Diese 5 kurz skizzierten Megatrends werden die Zusammenarbeit in Unternehmen dauerhaft verändern.

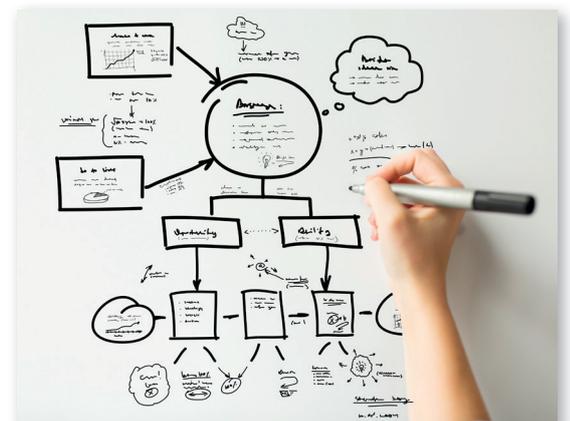
INDIVIDUALISIERUNG



Keine Strömung hat die westlichen Gesellschaften so geprägt wie die Individualisierung. Sie steht für verschiedene, gleichberechtigte Lebensentwürfe und Lebensstile, Einstellungen und Werte. Jeder nach seiner Façon. Aber die Individualisierung ist im Wandel, die Community rückt stärker in den Fokus. Die Lebensinhalte der heutigen Generationen sind geprägt von der Suche nach Sinn und Identität. Das hat auch Auswirkungen auf die Arbeitskultur. Es zählt nicht nur der Ellenbogen, sondern Zusammenarbeit und Netzwerk. Die Individualisierung drückt sich in einer neuen Wir-Kultur aus. Die Community, bestehend aus starken Individuen, stellt die Unternehmen vor neue Herausforderungen. Sie verändert auf lange Sicht, wie im Team zusammengearbeitet wird und wie Organisationen geführt werden. Die alten Strukturen passen nicht mehr. Neue, agile Prozesse werden gebraucht, die Hierarchien verschlankt und durchlässiger – um Platz zu schaffen für die Potenziale der einzelnen Teammitglieder. Durch flexible und an die Bedürfnisse der Mitarbeiter angepasste Strukturen stärken die Unternehmen ihre Wettbewerbs- und Zukunftsfähigkeit.

WISSENSKULTUR

Wissen entsteht nicht über Nacht, sondern ist das Ergebnis eines endlosen Lernprozesses, von Erfahrungen machen und Schlüsse ziehen, von Erfolgen und Scheitern. In den Unternehmen wird lebenslanges Lernen zur Norm. Weiterbildungen sind unverzichtbar, um mit den neuen Technologien und der komplexer werdenden Arbeitswelt Schritt halten zu können. Der Wissenstransfer innerhalb der Unternehmen muss organisiert werden. Gleichzeitig sind Bildung und Wissen gekoppelt an die Digitalisierung. Der Zugang zu digitalen Services und Geräten und die Fähigkeit diese zu nutzen, müssen vermittelt werden. In dieser digitalen Arbeitswelt sind ganzheitliches Denken, die Fähigkeit Zusammenhänge zu erkennen und kritische Reflexion wichtige Skills, um tragfähige Entscheidungen für die Zukunft treffen zu können.



SILVER SOCIETY

Die Senioren von heute gehören noch lange nicht zum alten Eisen. Einstellungen, Konsumverhalten und Ziele sind genauso vielfältig wie bei den jüngeren Generationen. Fitness und ein aktiver Lebensstil spielen eine große Rolle. Der Vorsprung der Millennials und der Generation Z in Fragen der Digitalisierung hat ältere Menschen lange in den Schatten gestellt. Nun rückt der akute Personalmangel in nahezu allen Branchen die Silver Society wieder in den Fokus der Wirtschaft. Man kann es sich nicht länger leisten, auf deren Potenziale, Erfahrung und Wissen zu verzichten. Dazu ist Diversität ein wichtiger Faktor der Unternehmenskulturen. Das beinhaltet auch altersgemischte Teams, in denen junge Talente, kluge Köpfe und alte Hasen zusammenarbeiten, von- und miteinander lernen. Wurde die Alterung der Gesellschaft bislang nur als demografisches Problem für den Gesundheitssektor betrachtet, wird es also höchste Zeit, ein positives Bild des Alterns, das Pro-Aging, zu unterstützen. Denn die (vielleicht gar nicht so) „Alten“ sind unverzichtbare Protagonisten in unseren Zeiten des gesellschaftlichen und ökonomischen Wandels.



KONNEKTIVITÄT



Wir erleben die Vernetzung der Welt auf Basis einer digitalen Infrastruktur. Die Rahmenbedingungen für den unternehmerischen Erfolg haben sich fundamental geändert. Im Zusammenwirken von Menschen und Technologie liegen viele – noch unerkannte und ungenutzte – Potenziale zur Effizienzsteigerung von Prozessen und für die Entwicklung neuer Gesellschafts- und Geschäftsmodelle. Diese Potenziale sind eng verknüpft mit einer neuen Wissenskultur, in der die dafür erforderlichen Skills lebenslang geschult werden. Dabei geht es beim Megatrend Konnektivität nicht nur um ein ganzheitliches Verständnis von neuen komplexen Technologien, sondern auch um einen sozialen Wandel. Vertrauen, Sicherheit und soziale Aspekte sind relevante Werte für erfolgreiche digitale Geschäftsmodelle und deren Produkte und Leistungen.

NEO-ÖKOLOGIE

Dieser Megatrend ist Ausdruck des Wertewandels unserer Tage – weg von der zügellosen Konsumgesellschaft und hin zum umweltbewussten, klugen Ge- und Verbrauch von knappen Ressourcen und Gütern. Technologische Innovationen der Green Tech sollen diesen Wandel ermöglichen. Grün ist die neue Währung, Nachhaltigkeit die Maßeinheit für Rendite. Der Mensch sieht sich wieder als Teil einer vielfältigen und resilienten Natur. Ob Erzeugnisse aus biologischem Anbau, Energiewende oder die Umsetzung der ESG-Kriterien in den Unternehmen, der Trend berührt alle Lebensbereiche und ist mächtiger Katalysator für Neupositionierungen in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft. Die Unternehmen können diese Entwicklung nicht ignorieren und machen die Werte und Ziele der Neo-Ökologie zu einem essenziellen Bestandteil ihrer Unternehmensstrategie.



**Sie haben Fragen?
Dann freue ich mich über Ihre Nachricht.**



Zur Verfügung gestellt von:

Olaf Ludwig

Olaf Ludwig e.K. - Der Makler ohne Anzug | Düsseldorf Str. 134 | 40764
info@versicherung-langenfeld.de | 02173/271111

Herausgeber

Canada Life Assurance Europe plc, Niederlassung für Deutschland
Hohenzollernring 72, 50672 Köln, HRB 34058, AG Köln
Postfach 1763, 63237 Neu-Isenburg
Tel: 06102-306-1800, Fax: 06102-306-1801
kundenservice@canadalife.de, www.canadalife.de

Canada Life Assurance Europe plc unterliegt der allgemeinen Aufsicht
der Central Bank of Ireland und der Rechtsaufsicht der Bundesanstalt für
Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin).

Redaktion: Sabrina Geysse