

Presseinformation

22. Juli 2008

14 Empfehlungen für ein gelungenes Geldmanagement

1. Notieren Sie zwei Wochen lang jeden ausgegebenen Euro und jeden Cent.
2. Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge.
3. Sparen Sie jeden Monat 10% Ihrer monatlichen Einkünfte oder einen Festbetrag entsprechend Ihren Möglichkeiten.
4. Legen Sie eine finanzielle Notreserve an.
5. Zahlen Sie möglichst immer bar! Benutzen Sie keine EC-Karten oder Kreditkarten.
6. Kaufen Sie nicht online ein.
7. Haben Sie nie mehr Bargeld als nötig (für angemessene und notwendige Käufe) in Ihrer Geldbörse.
8. Solange Sie Schulden haben, kaufen Sie nur das Nötigste.
9. Vermeiden Sie strikt TV- und Online-Einkäufe.
10. Reduzieren Sie Katalogeinkäufe auf ein Minimum. Am besten, Sie lassen es ganz.
11. Werfen Sie Kataloge weg.
12. Lieber öfter geplant einkaufen als ein Großeinkauf! Planen Sie Einkäufe. Fertigen Sie Listen mit geplanten Einkäufen an. Kaufen Sie nicht spontan oder unter Zeitdruck ein.
13. Nehmen Sie die Liste mit, wenn Sie aus dem Haus gehen. Überprüfen Sie, ob die Ware auf Ihrer Liste steht, bevor Sie zugreifen.
14. Wenn Sie irgendwas kaufen möchten, was nicht auf Ihrer Liste steht, nehmen Sie sich 24 Stunden Bedenkzeit.

(Quelle: A. Müller / M. de Zwaan / J.E. Mitchell: Pathologisches Kaufen - Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual, Ärzte-Verlag 2008, S. 44 - ISBN 978-3-7691-0566-7)