

# INHALT

## 7 Danksagung

## 8 Kapitel 1: Einleitung

- 9 Die Geschichte mit dem Spiegelei
- 11 Wie dieses Buch entstand
- 14 Für wen ist dieses Buch gedacht? Welchen Anspruch hast Du an dieses Buch sowie an Dich selbst?
- 16 Wie ist das Buch zu benutzen und für wen ist es geeignet?
- 18 Wie ist das Buch aufgebaut?

## 20 Kapitel 2: Allgemeine Überlegungen und Gemeinsamkeiten

- 21 Gemeinsamkeit Nr. 1: Häufigkeit und Regelmäßigkeit
- 24 Gemeinsamkeit Nr. 2: Frühzeitig anfangen ist wichtig
- 26 Gemeinsamkeit Nr. 3: Jedes Gericht besteht aus einzelnen Zutaten
- 29 Gemeinsamkeit Nr. 4: Langfristigkeit und Stetigkeit sind erfolgsversprechender als kurzfristige „Hau-Ruck-Aktionen“

- 31 Diät = Sparen und investieren
  - 33 Motivation: was kurzfristige und unmittelbare Erfolge bewirken können
  - 35 Gemeinsamkeit Nr. 5: Es bringt nichts, sich selbst zu belügen
  - 37 Gemeinsamkeit Nr. 6: Man muss kein Profi sein. Es gibt auch etwas zwischen Sternekoch und Kochbanause: den 0815-Koch
  - 41 Gemeinsamkeit Nr. 7: Richtige Ernährung und Geldanlage sind altersabhängig und höchst individuell
  - 44 Gemeinsamkeit Nr. 8: Eine ausgewogene Gesamtstruktur ist wichtiger als einige einzelne Komponenten
  - 48 Gemeinsamkeit Nr. 9: Entscheidungen haben meist langfristige Auswirkungen
  - 50 Die Unterscheidung zwischen Strategie und Taktik  
Zielharmonie / Zielkonflikt / Zielneutralität

54 Kapitel 3: Was sind Deine Ziele?

- 56      Idealziele: Es müssen nicht immer 100 Prozent sein
  - 59      Wie realistisch ist mein Ziel? Der Zinseszinseffekt
  - 60      Die Geschichte vom Hefeteig

65 Kapitel 4: Die Zutaten

- 67 Das Wasser, unser wichtigstes Nahrungsmittel
  - 68 Achtung: Liquidität ist nicht gleichbedeutend mit Reichtum oder Vermögen
  - 70 Wieviel Liquidität ist angemessen?
  - 71 Standardempfehlung
  - 72 Einflussfaktoren auf den individuellen Liquiditätsbedarf
  - 76 Zuviel Wasser schwemmt Nährstoffe aus

77	Wie lege ich die Liquidität an bzw. welche Finanzprodukte sind als Liquiditätsreserve geeignet?
80	Zusammenfassung
83	<b>Kohlenhydrate, die vermeintliche Basis unserer Ernährung</b>
85	Die klassische kapitalgebundene Lebensversicherung
90	Das Eigenheim, ein weiteres Kohlenhydrat
112	Bausparvertrag
114	Sparbuch als Geldanlage
115	Anleihen
116	Fazit Kohlenhydrate
117	<b>Fett</b>
119	Um zu entscheiden, welche Versicherungen nötig sind, solltest Du Dir folgende 3 Fragen stellen:
124	Notwendige bzw. sinnvolle Versicherungen
127	Überflüssige Versicherungen
128	<b>Unser Hauptgericht: Eiweiß und Gemüse vereint zu einem leckeren und gesunden Omelett</b>
130	Aktien
135	Investition in Einzelwerte
137	ETFs
148	Dividendenaktien und REITs als Beimischung für ein passives Einkommen
157	Bitte kein Fleisch, ich bin doch Vegetarier!
158	Fisch und Eier? Geht gar nicht, ich lebe vegan
159	Aktiv gemanagte und passive Fonds
165	Als Getränk zum Omelett: Wasser, soviel Du willst
170	<b>Gewürze und Kräuter: dem Ganzen die persönliche Note und den gewissen Pepp geben</b>
173	Nahrungsergänzungsmittel = Kredite bei Immobilien
177	Rechne Dich nicht selbst froh: Zinsen bei Immobiliendarlehen
179	Süßigkeiten und Snacks

- 181 Alkoholische Getränke: Bier und Wein, lass das sein
- 183 Geschlossene Fonds
- 184 Zertifikate
- 186 Optionsscheine
- 187 Wie sollen wir mit Alkohol in unserem Finanzmenü umgehen?
- 189 Drogen
- 190 Giftpilze
- 191 Futures
- 192 Verkauf einer ungedeckten Kaufoption
- 193 CFD = Contracts for Difference
- 194 Kapitel 5: Benötigte Werkzeuge und Zubereitung: einfacher als gedacht**
- 195 Zubereitung: Was Du wirklich brauchst
- 199 Auch Geldanlagen benötigen Zeit zum Reifen und Garen
- 202 Timing: Welche Rolle spielt der genaue Zeitpunkt
- 207 Bonus-Tipp: Wie solltest Du Dich während der Corona-Krise verhalten?
- 211 Kapitel 6: Was möchtest Du und was bedeutet Essen für Dich und wie sieht Deine persönliche Ernährungsstrategie aus?**
- 212 Deine persönliche Art zu Kochen und zu Essen
- 213 Faktor 1: Das Alter bzw. die aktuelle Lebensphase:
- 216 Faktor 2: Beruf / Lebenssituation
- 218 Faktor 3: Dein Körper
- 225 Faktor 4: Der persönliche Geschmack und die Lust zu kochen sowie die Frage nach dem Warum

**232 Kapitel 7: Wie geht es nun für Dich weiter?  
Bestimme Deinen Weg**

- 234 Von der Theorie zur Praxis: Wie sieht Dein persönliches Finanzrezept aus?
- 235 Verschiedene Beispielrezepte als Basis
  - 238 Student
  - 240 Junger Berufseinsteiger
  - 243 Junge Familie
  - 246 Ehepaar im mittleren Alter
  - 249 Ehepaar im (Vor-)Rentenalter
  - 252 Nachwuchs

**255 Kapitel 8: Fazit**

**256 Anhang**

- 257 Direktbanken und Handelsplattformen
- 258 ETF-Anbieter
- 259 Empfehlenswerte Literatur
- 260 Index-Anbieter
- 261 Empfehlenswerte Finanzwebseiten

**262 Haftungsausschluss und Angaben  
nach §34b WpHG**

**264 Interessenkonflikte**