

# 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 Zinseszinsseffekt
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	<b>Nahrungsergänzungsmittel = Kredite bei Immobilien</b>
177	Rechne Dich nicht selbst froh: Zinsen bei Immobiliendarlehen
179	<b>Süßigkeiten und Snacks</b>

181	<b>Alkoholische Getränke: Bier und Wein, lass das sein</b>
183	Geschlossene Fonds
184	Zertifikate
186	Optionsscheine
187	Wie sollen wir mit Alkohol in unserem Finanzmenü umgehen?
189	<b>Drogen</b>
190	<b>Giftpilze</b>
191	Futures
192	Verkauf einer ungedeckten Kaufoption
193	CFD = Contracts for Difference
<b>194</b>	<b>Kapitel 5: Benötigte Werkzeuge und Zubereitung: einfacher als gedacht</b>
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?
<b>211</b>	<b>Kapitel 6: Was möchtest Du und was bedeutet Essen für Dich und wie sieht Deine persönliche Ernährungsstrategie aus?</b>
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**