

INHALT

- 5 Danksagung**
- 6 Kapitel 1: Einleitung**
 - 7 Das Spiegelei
 - 8 Was Du von diesem Buch erwarten kannst
 - 9 Wie das Buch aufgebaut ist
- 10 Kapitel 2: Parallelen und Gemeinsamkeiten**
- 13 Kapitel 3: Deine Ziele**
 - 14 Der Zinseszinseffekt
 - 15 Der Hefeteig
- 18 Kapitel 4: Die Zutaten**
 - 19 Wasser
 - 20 Achtung: Liquidität ist nicht gleichbedeutend mit Reichtum oder Vermögen
 - 21 Einflussfaktoren auf den individuellen Liquiditätsbedarf

23	Zuviel Wasser schwemmt Nährstoffe aus
24	Geeignete Finanzprodukte zur Anlage der Liquiditätsreserve
26	Zusammenfassung
27	Kohlenhydrate, die vermeintliche Basis
28	Die klassische kapitalgebundene Lebensversicherung
30	Das Eigenheim
45	Bausparvertrag
46	Sparbuch als Geldanlage
47	Anleihen
48	Fazit Kohlenhydrate
49	Fett
50	Prüfe, welche Versicherungen Du wirklich brauchst
53	Notwendige bzw. sinnvolle Versicherungen
56	Überflüssige Versicherungen
57	Unser Hauptgericht: ein vielseitiges Omelett
58	Eine hohe Rendite ist wichtig, um langfristig Vermögen aufzubauen
61	Aktien allgemein
63	Dividendenaktien
64	REITs, Immobilien-Aktiengesellschaften
66	Investition in Einzelwerte
67	ETFs (Exchange Traded Funds)
78	Alternativen für Vegetarier / Veganer
79	Aktiv gemanagte und passive Fonds
82	Wasser zum Omelett: soviel Du willst
87	Gewürze und Kräuter: dem Ganzen die persönliche Note und den gewissen Pepp geben
89	Nahrungsergänzungsmittel
91	Süßigkeiten und Snacks
92	Alkohol
94	Geschlossene Fonds

95	Zertifikate
96	Optionsscheine
97	Empfehlung
98	Drogen
99	Giftpilze
100	Futures
101	Verkauf einer ungedeckten Kaufoption
102	Contracts for Difference

103 Kapitel 5: Benötigte Werkzeuge und Zubereitung

104	Was Du wirklich brauchst
106	Die richtige Garzeit
108	Timing: Welche Rolle spielt der genaue Zeitpunkt

109 Kapitel 6: Deine persönliche Ernährungsstrategie

110	Deine persönliche Art zu Kochen und zu Essen
111	Analyse der Risikoneigung, Vermeidung von „Finanz-Allergien“
112	Der persönliche Geschmack und die Lust zu kochen sowie die Frage nach dem Warum

114 Kapitel 7: Bestimme Deinen eigenen Weg

115	Von der Theorie zur Praxis: Dein persönliches Finanzrezept
116	Verschiedene Beispielrezepte als Basis
117	Student
119	Junger Berufseinsteiger

INHALT

- 123 Junge Familie
- 126 Ehepaar im mittleren Alter
- 129 Ehepaar im (Vor-)Rentenalter
- 133 Nachwuchs

136 Kapitel 8: Fazit

137 Anhang

- 138 Direktbanken und Handelsplattformen
- 139 ETF-Anbieter
- 140 Empfehlenswerte Literatur
- 141 Index-Anbieter
- 142 Empfehlenswerte Finanzwebseiten

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

145 Interessenkonflikte