



Die Verbindung zwischen Finanzen und Emotionen verstehen

Alen Lorenz





*„Es kommt nicht nur darauf an,
wieviel hereinkommt.
Es kommt vor allem darauf an, was
am Ende übrigbleibt“*

Alen Lorenz

Herausgeber

www.deralen.com

Money-Life Coaching / Mentoring

2.Ausgabe Oktober 2023 (Grafische Anpassungen)



Liebe Finanz-Interessierte...

Willkommen zu diesem E-Book, welches dir die erste Tür durch die faszinierende Finanz- und Emotionswelt öffnet. Wir alle wissen, dass Geld eine wichtige Rolle in unserem Leben spielt, doch oft unterschätzen wir die enorme Bedeutung von Emotionen bei unseren finanziellen Entscheidungen.

In diesem E-Book wirst du erfahren, wie eng Finanzen und Emotionen miteinander verknüpft sind und wie du diese Verbindung nutzen kannst, um bessere finanzielle Entscheidungen zu treffen und ein erfüllteres Leben zu führen. Du wirst Einblicke in die Psychologie des Geldes erhalten und verstehen lernen, warum wir manchmal irrational handeln oder uns von unseren Ängsten und Wünschen leiten lassen.

Das Öffnen dieses E-Books ist bereits der erste Schritt auf deiner Reise zur finanziellen Selbstentdeckung. Du hast den Mut gezeigt, dich mit den eigenen Finanzen auseinanderzusetzen und nach neuen Wegen zu suchen, um deine Ziele zu erreichen. Dafür gratuliere ich dir!

Ich möchte dich ermutigen, offen für neue Erkenntnisse zu sein und bereitwillig an deinem inneren Wachstum zu arbeiten. Nutze dieses E-Book als Wegweiser und Begleiter auf deiner Reise durch die Welt der Finanzen und Emotionen

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und bin davon überzeugt, dass du am Ende deiner Reise nicht nur finanziell klüger, sondern auch emotional reicher sein wirst.

Auf zu neuen Ufern!

Dein Alen

INHALTSVERZEICHNIS

1	Vorwort.....	5
2	Einführung in die Verbindung zwischen Finanzen und Emotionen	5
3	Grundlagen der Finanzen	7
3.1	Einkommen und Ausgaben.....	7
3.2	Sparen und Investieren	7
3.3	Schulden und Kredite.....	7
3.4	Risiko und Sicherheit	8
4	Psychologie der Emotionen.....	10
4.1	Das Spektrum menschlicher Emotionen.....	10
4.2	Die Rolle der Emotionen bei Entscheidungen.....	10
4.3	Emotionsmanagement	10
5	Wie Emotionen finanzielle Entscheidungen beeinflussen	12
5.1	Die Rolle von Angst und Gier	12
5.2	Der Einfluss von Glück und Stolz.....	12
5.3	Verlustaversion	12
5.4	Übermäßiges Selbstvertrauen	13
6	Fallstudien zum Einfluss von Emotionen auf Finanzentscheidungen	14
6.1	Fallstudie 1: Der Dotcom-Boom und -Crash.....	14
6.2	Fallstudie 2: Der Immobilienmarkt vor der globalen Finanzkrise	14
6.3	Fallstudie 3: Persönliche Sparquote während COVID-19-Pandemie.....	14
7	Die Rolle der Angst im Finanzmanagement	15
7.1	Angst vor Verlust.....	15
7.2	Angst vor dem Unbekannten.....	15
7.3	Angst vor Armut.....	16
7.4	Umgang mit der Angst im Finanzbereich.....	16

8	Glück und Geld - Ein kompliziertes Verhältnis	17
8.1	Geld und materielle Bedürfnisse	17
8.2	Das Konzept der Sättigung	18
8.3	Geld als Statussymbol.....	18
8.4	Glück durch Großzügigkeit	18
9	Werkzeuge zur Steuerung von Emotionen beim Umgang mit Geld	19
9.1	Achtsamkeit.....	19
9.2	Selbstreflexion.....	19
9.3	Finanzplan erstellen.....	19
9.4	Aus Fehlern lernen	19
9.5	Unterstützung suchen.....	19
10	Der Weg zu einer gesunden Beziehung zwischen Finanzen und Gefühlen	20
10.1	Erkennen finanzielle Werte.....	20
10.2	Emotionen verstehen.....	20
10.3	Emotionale Intelligenz ausüben	20
10.4	Den Ausgleich schaffen	21
10.5	Setzen von klaren Zielen	21
10.6	Suche nach professioneller Hilfe.....	21
11	Schlusswort - Emotionale Intelligenz und finanzielle Entscheidungsfindung.....	21
12	Bonuskapitel: Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Fantasie zur eigenen finanziellen Intelligenz	23
12.1	Gesundheit und Finanzen.....	23
12.2	Die Fantasie nutzen	23
12.3	Ein gesunder Lebensstil zur Verbesserung der finanziellen Intelligenz	23
12.4	Schlussfolgerung.....	24

Das Wort „Emotionen“ stammt ursprünglich aus dem lateinischen „emotio“, was so viel wie „Bewegung“ bedeutet. Es wurde aus dem Verb „emovere“ abgeleitet, das „bewegen“ oder „stören“ bedeutet.

Die moderne Bedeutung von Emotion als Gefühl oder innerer Zustand wurde im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert entwickelt, insbesondere durch die Arbeit von Philosophen und Frühpsychologen, die begannen, menschliche Erfahrungen und Verhaltensweisen systematisch zu untersuchen.

Es ist bemerkenswert, dass dieser Begriff eine körperliche Bewegung impliziert - es deutet auf die Art und Weise hin, wie unsere Gefühle oft mit physischen Reaktionen verbunden sind, wie zum Beispiel einem schnelleren Herzschlag bei Angst oder einem warmen Gefühl im Bauch bei Freude.

2 Einführung in die Verbindung zwischen Finanzen und Emotionen

Es ist unbestreitbar, dass Geld eine zentrale Rolle in unserem Leben spielt. Für viele von uns bestimmen unsere finanziellen Entscheidungen weitgehend unseren Lebensstil, unsere Perspektiven und sogar unser allgemeines Wohlbefinden. Aber es wäre ein großer Fehler zu denken, dass diese Entscheidungen ausschließlich auf Logik oder mathematischen Berechnungen basieren. Sie sind ebenso emotional geprägt. Unser Verhältnis zu Geld ist eng mit unseren Emotionen verwoben - ob wir das nun wahrhaben wollen oder nicht.

Die Verbindung zwischen Finanzen und Emotionen ist ein vielschichtiges Phänomen, das sich über verschiedene Aspekte unseres Lebens erstreckt. Es handelt sich nicht nur um die Sorge um finanzielle Sicherheit oder den Stress, der mit dem Umgang mit Schulden verbunden sein kann. Es geht auch um Freude, Erfolg, Macht, Angst und eine Vielzahl anderer Gefühle, die durch Geld hervorgerufen werden können.

Einerseits kann Geld Glücksgefühle hervorrufen - wenn wir zum Beispiel einen Bonus bei der Arbeit erhalten oder feststellen, dass unsere Investitionen Früchte tragen. Andererseits kann es aber auch negative Emotionen auslösen, wie Angst vor Armut oder Unzufriedenheit wegen mangelnder finanzieller Mittel.

Wir interpretieren oft unbewusst unser Selbstwertgefühl anhand unserer finanziellen Situation. Ein hoher Kontostand wird mit Erfolg und Glück assoziiert. Ein niedriger Kontostand hingegen kann Unsicherheit und Selbstzweifel verursachen.

Tatsächlich zeigen Studien einen klaren Zusammenhang zwischen unserer finanziellen und unserer psychischen Gesundheit. Zum Beispiel kann chronischer Finanzstress zu Angstzuständen und Depressionen führen.

Um dies besser zu verstehen, sollten wir uns zunächst einmal klarmachen, was unter dem Begriff „Finanzen“ verstanden wird. In einfachsten Worten bezieht sich „Finanzen“ auf das Management von Geld – einschließlich Aktivitäten wie Investitionen, Kreditvergaben, Haushaltsplanung usw.

Klugscheißer-Box

Das Wort „Finanzen“ kommt aus dem Französischen. Es leitet sich vom französischen Wort „finance“ ab, was so viel wie „Einkommen“ bedeutet. Ursprünglich stammt es jedoch aus dem lateinischen „finis“, das „Ende“ oder „Grenze“ bedeutet. Im Mittelalter wurde der Begriff in Frankreich verwendet, um Steuern oder Zahlungen zu bezeichnen, die an das königliche Haus geleistet wurden. Mit der Zeit hat es den allgemeinen Sinn von Geldmanagement und -kontrolle angenommen.

Es ist interessant zu bemerken, dass viele Wörter im Bereich des Geldes und der Finanzen aus dem Französischen kommen, da Paris im 17. und 18. Jahrhundert ein wichtiges Finanzzentrum war.

Auf der anderen Seite sind „Emotionen“ subjektive Erlebnisse des Individuums.

Emotionen sind darauf ausgerichtet, zu fühlen, statt zu wissen. Sie geben uns Rückmeldung über unsere Interaktion mit der Umwelt und beeinflussen unser Denken sowie Handeln in vielen Situationen enorm.

Im Laufe dieser kurzen Lektüre werden wir den komplexen Beziehungsweg zwischen diesen beiden Konzepten weiter betrachten, wie sie sich gegenseitig beeinflussen und welche Auswirkungen dies auf unser tägliches Leben hat. Wir werden sehen, wie Emotionen unsere finanziellen Entscheidungen beeinflussen können – sowohl im Guten als auch im Schlechten und was wir unternehmen können, um eine gesunde Balance zwischen beiden herzustellen.

Der Schlüssel hierbei liegt darin zu erkennen: Nur weil etwas emotional ist, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass es irrational ist! Es geht darum herauszufinden, wann unsere Gefühle als Richtschnur für kluge finanzielle Entscheidungen fungieren können... und wann sie uns in Schwierigkeiten bringen könnten. Abschließend wollen wir Strategien betrachten, die zur besseren Kontrolle unserer emotionalen Impulse bei dem Umgang mit Geld helfen.

3 Grundlagen der Finanzen

Finanzen sind in unserem Leben allgegenwärtig, von den einfachsten täglichen Transaktionen bis hin zu komplexen Vermögensverwaltungsstrategien. Aber bevor wir tiefer in die emotionale Komponente einsteigen, ist es wichtig, einige grundlegende finanzielle Konzepte zu verstehen.

3.1 Einkommen und Ausgaben

Das Einkommen ist das Geld, das wir verdienen, sei es durch Arbeit, Investitionen oder andere Quellen. Es bildet die Grundlage für alles Weitere. Die Ausgaben hingegen sind das Geld, das wir ausgeben, um unsere Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen. Der Schlüssel zum erfolgreichen Finanzmanagement besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben zu finden.

3.2 Sparen und Investieren

Sparen bedeutet genau genommen, einen Teil unseres Einkommens beiseitezulegen für zukünftige Ausgaben oder Notfälle. Investieren hingegen bedeutet, die Ersparnisse in eine bestimmte Form umzuwandeln, die eine Rendite oder Gewinn verspricht. Beide Aspekte sind entscheidend für den Aufbau eines soliden finanziellen Fundaments.

3.3 Schulden und Kredite

Nicht alle Schulden sind schlecht. Sogenannte „gute Schulden“ können uns tatsächlich dabei helfen, unser Vermögen aufzubauen - etwa eine Hypothek für eine Immobilie oder ein Studendarlehen zur Verbesserung unserer Qualifikationen können als gute Schulden angesehen werden. Andererseits können „schlechte Schulden“, wie z.B. hohe Kreditkartenrechnungen für nicht notwendige Käufe, die finanzielle Gesundheit belasten.

Klugscheißer-Box

„Gute“ Schulden sind Investitionen, die sich langfristig auszahlen und Wert oder Einkommen schaffen. Sie werden in der Regel mit einem klaren Plan aufgenommen, um finanzielle Vorteile zu erzielen.

- **Hypothekendarlehen:** Diese gelten oft als gute Schulden, weil Immobilien im Laufe der Zeit an Wert gewinnen können.
- **Studiendarlehen:** Bildung kann sich in Form von höherem Verdienstpotezial lohnen.
- **Unternehmensdarlehen:** Geld, das zur Expansion oder zum Start eines Unternehmens aufgenommen wird, kann als gute Schulden angesehen werden, wenn das Unternehmen Gewinn macht.

„Schlechte“ Schulden sind solche, die keinen langfristigen Nutzen bringen oder deren Kosten den Nutzen übersteigen. Es handelt sich oft um Käufe für Konsumgüter oder Dienstleistungen.

- **Kreditkartenschulden:** Hohe Zinssätze und unnötige Ausgaben machen diese Art von Schuld oft schlecht.
- **Autokredite:** Autos verlieren schnell an Wert und daher ist es nicht vorteilhaft, hierfür Schulden zu machen.
- **Verbraucherkredite:** Kredite für Urlaub oder andere nicht notwendige Ausgaben fallen ebenfalls unter schlechte Schulden.

3.4 Risiko und Sicherheit

Alle finanziellen Entscheidungen bringen ein gewisses Maß an Risiko mit sich. Der Teil- oder Totalverlust von Geld ist immer eine Möglichkeit. Das Verständnis von Risiken und wie wir sie bewältigt, ist ein wichtiger Aspekt beim Umgang mit den Finanzen.

Letztlich geht es bei den Finanzen nicht nur um Zahlen und Berechnungen. Sie befassen sich auch direkt mit unseren Lebenszielen: Kauf einer Immobilie, Absicherung des Ruhestands oder Bildung unserer Kinder - all dies erfordert finanzielle Planung.

Trotz dieser offensichtlichen Bedeutung haben jedoch viele Menschen Schwierigkeiten damit, ihre Finanzen effektiv zu verwalten – oft wegen emotionaler Hindernisse (die wir später noch genauer untersuchen werden).

Eine gesunde Beziehung zu Geld beinhaltet auch eine gewisse Fähigkeit zum Loslassen. Eine übermäßige Fokussierung auf jeden Cent kann genauso schädlich sein wie übermäßiges Ausgeben, ohne nachzudenken.

Es gibt kein universelles „richtiges“ Niveau der finanziellen Kontrolle – stattdessen richtet es sich nach unseren individuellen Zielen und Präferenzen sowie nach den jeweiligen Umständen unseres Lebens.

Wenn wir diesen Punkt erreichen, wo wir unsere eigene Wertemuster erkennen, und dementsprechend handeln können, statt uns von äußeren Standards leiten zu lassen, dann beginnen wir wirklich unsere Finanzen zu beherrschen.

Wie bereits erwähnt wurde: Gefühle spielen in all diesen Prozessen eine große Rolle. Sehnsucht nach Sicherheit kann uns dazu motivieren, mehr zu sparen; Angst vor Verlust kann uns davon abhalten, riskante Investitionen auf uns zuzunehmen. Selbstsicherheit kann uns dazu antreiben, höhere Einkommen anzustreben und so weiter.

In kommenden Kapiteln betrachten wir die emotionalen Aspekte genauer und wie sie unsere Beziehung zu Geld formen.

Klugscheißer-Box

Das Wort "Geld" stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet ursprünglich "Vergeltung" oder "Bezahlung". Es leitet sich von dem althochdeutschen Wort "gelt" ab, das so viel wie "Zahlung", "Belohnung" oder "Opfer" bedeutet. Mit der Zeit wurde es dann speziell zur Bezeichnung für Münzen und Banknoten verwendet.

Es ist interessant zu bemerken, dass in vielen Sprachen das Wort für Geld mit einem Begriff für Metall verbunden ist, da die ersten Münzen häufig aus Metall gefertigt wurden.

4 Psychologie der Emotionen

Nachdem wir nun die Grundlagen der Finanzen geklärt haben, ist es an der Zeit, dass wir uns dem anderen Pfeiler unserer Diskussion zuwenden - den Emotionen.

Emotionen sind komplexe psychologische Zustände, die aus drei unterschiedlichen Komponenten bestehen:

- einer subjektiven Erfahrung
- einer physiologischen Reaktion
- einer Verhaltensreaktion

Sie sind tiefer im menschlichen Bewusstsein verankert und beeinflussen nicht nur unsere Wahrnehmung von Ereignissen, sondern auch unsere Entscheidungsprozesse.

4.1 Das Spektrum menschlicher Emotionen

Menschliche Emotionen sind weitgefächert und reichen von positiven Gefühlen wie Freude, Interesse und Liebe bis hin zu negativen Empfindungen wie Angst, Ärger und Traurigkeit. Jede dieser Emotionen hat ihre eigene, spezifische Funktion in unserem Leben.

Freude kann so etwa dazu beitragen, dass wir eine Tätigkeit mehr genießen und weiterhin nach ihr streben. Angst kann uns vor potenziellen Gefahren warnen. Wut kann uns dazu bringen, ungerechte Situationen anzugehen. Traurigkeit hilft uns dabei, mit Verlust oder Enttäuschung umzugehen.

4.2 Die Rolle der Emotionen bei Entscheidungen

Obwohl oft angenommen wird, dass rationale Gedanken bei Entscheidungsprozessen im Vordergrund stehen sollten (insbesondere bei finanziellen Angelegenheiten), spielen tatsächlich Emotionen eine entscheidende Rolle in diesen Prozessen.

Eine [Studie des Neurowissenschaftlers Antonio Damasio](#) über Patienten mit Schädigungen im emotional verarbeitenden Teil des Gehirns zeigte überraschenderweise, dass diese Menschen Schwierigkeiten hatten, selbst einfache Entscheidungen zu treffen. Dies führte Damasio zu der Erkenntnis, dass emotionale Prozesse für rationales Denken unverzichtbar sind - sie liefern die Wertungs-Komponenten zur Beurteilung verschiedener Optionen während eines Entscheidungsprozesses.

4.3 Emotionsmanagement

Da wir jetzt wissen, dass Emotionen eine zentrale Rolle in unserem Leben spielen, insbesondere beim Treffen von Entscheidungen, ist es wichtig zu lernen, wie wir sie erkennen und effektiv verwalten.

Erkennen bedeutet zunächst einmal das Bewusstsein dafür zu haben, was genau wir fühlen. Anschließend können wir versuchen, zu verstehen, warum wir so fühlen. Eine solche Selbstreflexion ermöglicht es uns dann, unsere Gefühle besser steuern zu können, statt einfach nur auf sie zu reagieren.

Klugscheißer-Box

*Das Wort **"Bewusstsein"** stammt aus dem Deutschen und hat seine Wurzeln im Mittelalter. Es setzt sich aus den beiden Teilen "bewusst" und "-sein" zusammen.*

"Bewusst" kommt von dem mittelhochdeutschen Wort "biwust", was so viel wie "kundig" oder "bewusst" bedeutet. Das Suffix "-sein" hat hier eine Zustandsbedeutung und bezeichnet das Vorhandensein von etwas.

Zusammen also bezeichnet "Bewusstsein" den Zustand, in dem man sich seiner selbst, seiner Umgebung und seiner geistigen Vorgänge bewusst ist.

Ein grundlegendes Werkzeug für das Management von Emotionen ist **Achtsamkeit**. Ein konzentrierter mentaler Zustand, indem wir unsere gegenwärtigen Erfahrungen akzeptieren, ohne sie zu bewerten oder davon wegzulaufen. Durch regelmäßiges Üben kann Achtsamkeit helfen, unsere emotionale Intelligenz deutlich zu verbessern.

Weitere Methoden zur Steuerung von Emotionen umfassen Techniken zur Stressbewältigung (wie z.B. tiefe Atmung oder Meditation) sowie kognitive Umstrukturierung. Der aktive Umdenkprozess von negativen Gedanken hin zu positiven oder neutralen Sichtweisen.

Indem wir lernen unsere Gefühle besser zu verstehen und zu kontrollieren, können wir auch beginnen die Einflüsse auf unsere finanziellen Entscheidungen optimal zu gestalten, was letztlich unser Thema für das nächste Kapitel sein wird.

5 Wie Emotionen finanzielle Entscheidungen beeinflussen

Nachdem wir uns nun sowohl mit den Grundlagen der Finanzen als auch mit der Psychologie der Emotionen befasst haben, ist es an der Zeit, diese beiden Bereiche miteinander zu verbinden. Wie beeinflussen also unsere Emotionen unsere finanziellen Entscheidungen?

5.1 Die Rolle von Angst und Gier

Zwei der stärksten Emotionen, die unser finanzielles Verhalten beeinflussen, sind Angst und Gier. Beide können dazu führen, dass wir irrational handeln und schlechte finanzielle Entscheidungen treffen.

Angst kann uns dazu bringen, übermäßig vorsichtig zu sein und potenziell profitable Investitionschancen zu verpassen. Andererseits kann Angst uns auch drängen, impulsiv zu handeln → etwa, wenn wir aus Panik heraus Aktien während Marktcrashes verkaufen.

Gier hingegen kann uns dazu bringen, unverhältnismäßig hohe Risiken einzugehen in der Hoffnung auf schnellen Profit. Auch die Gier kann uns zu impulsiven Aktionen führen → wie zum Beispiel dem Kauf von Aktien während einer Marktblase, weil alle anderen es ebenfalls tun.

Klugscheißer-Box

FOMO, "Fear Of Missing Out" oder auf Deutsch "Angst, etwas zu verpassen", kann auch im Finanzbereich relevant sein. In diesem Kontext bezeichnet es die Angst der Anleger, eine mögliche profitable Investitionsmöglichkeit zu verpassen. Dieser Begriff wird oft verwendet, wenn sich ein Markt schnell bewegt und Anleger den Druck verspüren, schnell zu handeln, um potenzielle Gewinne nicht zu verpassen.

5.2 Der Einfluss von Glück und Stolz

Glück und Stolz können ebenfalls bedeutende Rollen spielen. Wenn wir uns glücklich oder stolz fühlen (vielleicht wegen einer vor Kurzem getätigten erfolgreichen Investition) sind wir eher geneigt, optimistische Annahmen über zukünftige Investitionsmöglichkeiten zu machen – was wiederum riskante Entscheidungen begünstigen kann.

5.3 Verlustaversion

Ein weiteres wichtiges Konzept ist die sogenannte „Verlustaversion“. Menschen neigen dazu, Verluste stärker zu gewichten als gleich große Gewinne – das heißt ein Verlust von 100 Euro erscheint uns schmerzhafter als ein Gewinn von 100 Euro erfreulich ist.

Diese Tendenz kann verschiedene Auswirkungen auf unser finanzielles Verhalten haben: Sie könnte uns zum Beispiel davon abhalten, risikoreiche Anlagen auf uns zuzunehmen, selbst wenn diese im Durchschnitt eine höhere Rendite versprechen; oder sie könnte uns dazu verleiten, schlecht laufende Investitionen unangemessen lange beizubehalten in der Hoffnung, dass sich ihr Wert irgendwann erholen wird („Verlust-Falle“).

5.4 Übermäßiges Selbstvertrauen

Ein anderes Beispiel, in die viele Anleger geraten, ist übermäßiges Selbstvertrauen: Die Haltung, sich selbst für kompetenter oder informierter zu halten als man tatsächlich ist. Dies kann dazu führen, dass man häufig unnötig Handelsentscheidungen trifft (was oft mit hohen Transaktionskosten verbunden ist) oder man die Diversifizierung seines Portfolios vernachlässigt.

Unsere Gefühle wirken somit stark auf unsere finanzielle Entscheidungsprozessen ein - ob nun bewusst oder unbewusst; ob positiv oder negativ.

Es liegt an uns, diese Dynamiken zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, um letztendlich fundierte Entscheidungen treffen zu können, die sowohl unseren rational kalkulierten Zielen gerecht werden als auch unseren emotional bedingten Bedürfnissen.

Klugscheißer-Box

***Diversifikation** ist eine Anlagestrategie, die Investitionen über verschiedene Vermögenswerte verteilt, um Risiken zu streuen und potenzielle Verluste zu begrenzen. Statt alles in eine Aktie zu investieren, wird geraten, die Anlagen auf verschiedene Arten von Investitionen - Aktien, Anleihen, Kryptos, Sachwerte, Immobilien usw., aus verschiedenen Sektoren und Regionen aufzuteilen. Dies soll das Gesamtrisiko verringern und die Chance auf stabile Erträge erhöhen.*

Es garantiert jedoch keine Gewinne und kann Verluste nicht vollständig vermeiden. Es ist ein Werkzeug zur Steuerung von Risiken und Renditepotenzial.

6 Fallstudien zum Einfluss von Emotionen auf Finanzentscheidungen

Jetzt, da wir gesehen haben, wie Emotionen unsere finanziellen Entscheidungen beeinflussen können, möchten wir uns einige konkrete Fallstudien anschauen. Diese werden nicht nur unser Verständnis vertiefen, sondern auch unterstreichen, wie wichtig es ist, sowohl das emotionale als auch das rationale Gleichgewicht in unseren finanziellen Angelegenheiten zu wahren.

6.1 Fallstudie 1: Der Dotcom-Boom und -Crash

Die späten 1990er und frühen 2000er waren Zeugen einer beispiellosen Spekulationsblase im Technologiesektor - genannt der „Dotcom-Boom“. Viele Menschen wurden durch die Aussicht auf schnelle Gewinne von Internet-Aktien angezogen und investierten massiv in Unternehmen, die oft noch keine echten Einnahmen oder sogar tragfähige Geschäftsmodelle hatten. Die Gier überwog hier deutlich die rationale Analyse.

Als die Blase schließlich platzte (der sogenannte „Dotcom-Crash“), verloren viele Anleger beträchtliche Teile ihrer Ersparnisse. Die daraus resultierende Angst führte dazu, dass viele sich vom Aktienmarkt zurückzogen - manche für immer.

6.2 Fallstudie 2: Der Immobilienmarkt vor der globalen Finanzkrise

Ein weiteres Beispiel für den starken Einfluss von Emotionen auf finanzielle Entscheidungen bietet der Immobilienmarkt in den USA vor der globalen Finanzkrise im Jahr 2008. Viele Hauskäufer ließen sich von der allgemeinen Euphorie anstecken und nahmen hohe Hypotheken auf - oft, ohne tatsächlich zu verstehen, was sie unterschrieben oder realistisch einschätzen zu können, ob sie diese Kredite tatsächlich würden bedienen können.

Als die Zinsen stiegen und die Immobilienpreise fielen, fanden sich viele Menschen plötzlich in einer Situation wieder, in der ihre Häuser weniger wert waren als ihre Hypotheken („Unterwasserkredite“).

6.3 Fallstudie 3: Persönliche Sparquote während COVID-19-Pandemie

Die COVID-19-Pandemie hat weltweit erhebliche Auswirkungen auf das finanzielle Verhalten von Menschen gehabt. Mit zunehmender Unsicherheit begannen viele Menschen mehr Geld zu sparen. Dies ist ein Beispiel dafür, wie die Angst um persönliche Sicherheit und Zukunft zu einer Änderung des Ausgabeverhaltens führt.

Jede dieser Fallstudien zeigt deutlich den starken Einfluss von Emotionen auf unsere finanziellen Entscheidungen - sei es Gier (wie im Dotcom-Boom), Überschwang (wie im Vorfeld der globalen Finanzkrise) oder Angst (wie während der COVID-19-Pandemie).

Sie machen auch klar, warum es so wichtig ist, unsere eigenen Gefühle besser zu verstehen: Nur wenn wir lernen, mit ihnen klug umzugehen, statt uns blindlings von ihnen leiten lassen, vermeiden wir Fehltritte und treffen bessere Entscheidungen für unsere finanzielle Zukunft.

7 Die Rolle der Angst im Finanzmanagement

Eine der stärksten Emotionen, die unsere finanziellen Entscheidungen beeinflusst, ist die Angst. Sie kann in vielerlei Hinsicht auf unsere Finanzen einwirken - von der Art und Weise, wie wir sparen, investieren und ausgeben bis hin zu, wie wir über Geld sprechen und darüber nachdenken.

7.1 Angst vor Verlust

Wie schon erwähnt, haben Menschen eine natürliche Neigung zur Verlustaversion → wir fürchten Verluste mehr, als wir gleich große Gewinne schätzen. Diese Angst kann uns dazu bringen, risikoscheu zu sein und potenzielle Investitionschancen zu verpassen.

7.2 Angst vor dem Unbekannten

Eine andere Form von Angst ist die Furcht vor dem Unbekannten. Dies kann sich beispielsweise in einer Zurückhaltung gegenüber neuen Anlageklassen oder Finanzprodukten äußern – etwa Kryptowährungen oder Robo-Advisor – selbst, wenn diese gut zu unseren finanziellen Zielen passen könnten.

Klugscheißer-Box

Ein **Robo-Advisor** ist ein automatisierter Online-Dienst, der Anlageberatung und Portfolio-Management bietet. Mithilfe von Algorithmen und auf Basis Ihrer Anlageziele und Risikobereitschaft erstellt er ein diversifiziertes Portfolio aus verschiedenen Anlageklassen wie Aktien und Anleihen. Durch regelmäßige Neubalancierung passt er das Portfolio an Marktveränderungen an. Robo-Advisors sind oft kostengünstiger als traditionelle Finanzberater, da sie den Prozess automatisieren und weniger menschliche Interaktion benötigen.

7.3 Angst vor Armut

Die Angst vor Armut oder finanzieller Unsicherheit kann ebenfalls erhebliche Auswirkungen auf unser finanzielles Verhalten haben. Sie kann uns dazu bringen, exzessiv zu sparen und übermäßig konservative Investitionsentscheidungen zu treffen; sie kann ebenso dazu führen, dass wir uns finanzielle Genüsse versagen, obwohl wir sie uns eigentlich leisten können.

Klugscheißer-Box

Das Wort "Armut" stammt aus dem Althochdeutschen. Das ursprüngliche Wort "armuot" bedeutet Bedürftigkeit oder Mangel. Es entwickelte sich dann im Mittelhochdeutschen zu "armit" und schließlich zu dem modernen deutschen Wort "Armut", das wir heute verwenden, um extremen Mangel an materiellen Gütern und finanziellen Ressourcen zu bezeichnen.

7.4 Umgang mit der Angst im Finanzbereich

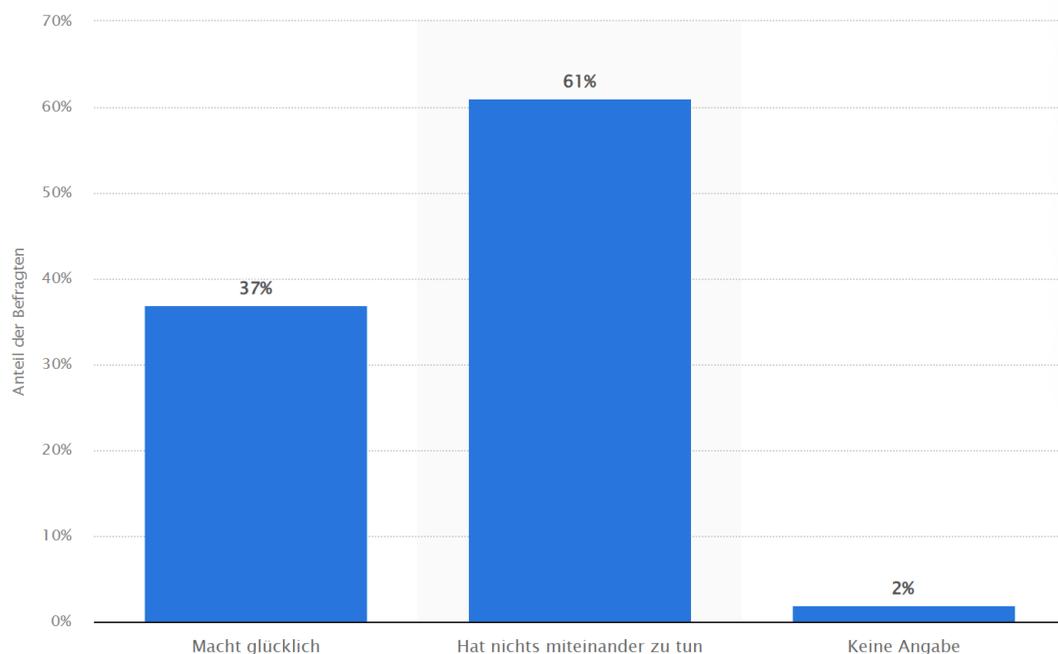
Der Schlüssel zum Umgang mit diesen Ängsten besteht darin, Ängste anzuerkennen und diese aktiv zu managen, anstatt Ängste zu ignorieren oder ihnen ausgeliefert zu sein:

1. **Wissen:** Eine solide finanzielle Wissensaufbau hilft dabei, Unsicherheit abzubauen, indem sie es ermöglicht, informierte Entscheidungen zu treffen, statt auf bloße Spekulation angewiesen zu sein.
2. **Planung:** Ein klarer Plan für unsere Finanzen (inklusive Sparziele, Budgets etc.) kann helfen, die Furcht vor unvorhergesehenen Ereignissen abzumildern, da man gewappnet ist für verschiedene Szenarien.
3. **Diversifikation:** Eine breit gestreute Anlagestrategie („nicht alle Eier in einen Korb legen“) reduziert das Risiko erheblicher Verluste und damit auch die damit verbundene Angst.
4. **Notfallfonds:** Das Halten eines Notfallfonds - genug Geld, um mindestens drei bis sechs Monate lang ohne Einkommen zurechtzukommen - bietet ein Sicherheitsnetz gegen unerwartete Kosten oder den Verlust des Arbeitsplatzes.
5. **Professionelle Hilfe:** Eine professionelle Begleitung kann nicht nur wertvolle Ratschläge und Expertise bieten, sondern auch emotionale Unterstützung sein. Er kann etwa dabei helfen, Ängste in den richtigen Kontext zu setzen oder bei schwierigen Entscheidungsprozessen eine Orientierung bieten.

Die Bewältigung unserer Ängste rund um die Finanzen ist keine einfache Aufgabe; aber durch reflektiertes Handeln anhand oben genannter Schritte lässt sich die Kontrolle übernehmen – was letztendlich dabei helfen wird, sorgsamere und effektivere finanzielle Entscheidungen zu treffen.

8 Glück und Geld - Ein kompliziertes Verhältnis

Eine der ältesten Fragen der Menschheit ist, ob Geld glücklich macht. Die Antwort darauf ist komplex und hängt stark vom individuellen Kontext ab. In diesem Kapitel wollen wir die Beziehung zwischen finanzieller Sicherheit und Glückseligkeit genauer betrachten und wie das Streben nach Geld unser emotionales Wohlbefinden beeinflusst.



© Statista 2023

[Quelle](#)

8.1 Geld und materielle Bedürfnisse

Es ist unbestritten, dass Geld eine grundlegende Rolle bei der Erfüllung unserer materiellen Bedürfnisse spielt. Es ermöglicht uns den Kauf von Gütern und Dienstleistungen, die unseren Alltag angenehmer machen. Weiterhin bietet es uns auch eine gewisse Sicherheit, indem es uns gegen Notfälle absichert und für unsere Zukunft vorsorgt. Insofern trägt Geld indirekt zu unserem Glück bei, indem es Stress vermindert und Komfort erhöht.

8.2 Das Konzept der Sättigung

Forschungen haben jedoch gezeigt, dass es ein Sättigungslevel beim Einkommen gibt. Einen Punkt, an dem mehr Geld nicht zu mehr Glück führt. Eine [Studie von Daniel Kahneman und Angus Deaton](#) legt nahe, dass in den USA dieses Level etwa bei einem jährlichen Einkommen von 75.000 \$ liegt.

Ebenso kann das Streben nach höherem Einkommen auch negative Auswirkungen haben. Zum Beispiel durch erhöhten Arbeitsstress oder weniger Zeit für Freizeitaktivitäten oder soziale Interaktionen mit Freunden und der eigenen Familie.

Ab diesen Punkt ist es ratsam zu prüfen, wie Großunternehmer es schaffen, ohne „Stress“ mehr Geld zu verdienen.

8.3 Geld als Statussymbol

Für manche Menschen hat Geld auch einen symbolischen Wert als Ausdruck von Status oder Macht, was ebenfalls das emotionale Wohlbefinden beeinflussen kann.

Einerseits kann ein hoher sozialer Status positive Emotionen auslösen (wie Stolz oder Selbstbewusstsein). Andererseits kann er aber auch zu negativen Gefühlen führen, und zwar wenn man überzeugt ist, sich stets mit anderen vergleichen oder einen bestimmten Lebensstandard aufrechterhalten zu müssen.

8.4 Glück durch Großzügigkeit

Interessanterweise zeigt Forschung auch, dass Menschen oft dann am glücklichsten sind, wenn sie ihr Geld für andere ausgeben statt nur für sich selbst. Dies wird häufig auf den „Hilfs-Effekt“ zurückgeführt – das Erlebnis positiver Emotionen, wenn man anderen hilft oder Gutes tut.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass obwohl Geld ohne Zweifel eine wichtige Rolle in unserem Leben spielt, sein Beitrag zu unserem persönlichen Glück nicht einfach linear, mit zunehmendem Vermögen steigt, sondern vielmehr abhängig von einer Vielzahl anderer Faktoren ist.

In den nächsten Kapiteln werden wir Werkzeuge kennenlernen, um besser zu verstehen, wie diese verschiedenen Aspekte zusammenwirken können, um eine gesunde Beziehung zwischen unseren Finanzen und unseren Gefühlen herzustellen.

9 Werkzeuge zur Steuerung von Emotionen beim Umgang mit Geld

Wie wir bisher gesehen haben, spielen Emotionen eine entscheidende Rolle bei unseren Finanzentscheidungen. Es ist daher wichtig, über effektive Strategien zu verfügen, um unsere Emotionen im Griff zu haben und ihre Auswirkungen auf unser finanzielles Verhalten zu optimieren. In diesem Kapitel werden wir einige der hilfreichsten Techniken kennenlernen.

9.1 Achtsamkeit

In der heutigen Welt, in der immer öfter digital, also mit Karte bezahlt wird, können wir schnell den Überblick und das Bewusstsein über die Ausgaben, die wir im Alltag tätigen verlieren.

Die Achtsamkeitspraxis kann ein wirkungsvolles Werkzeug sein, um wieder das Bewusstsein über das Geldverhalten zu erhalten. Durch regelmäßiges Üben können wir lernen, automatische Reaktionen auf bestimmte Gefühle zu erkennen und dadurch bewusstere Entscheidungen für die bevorstehenden Ausgaben treffen.

9.2 Selbstreflexion

Das Führen eines Finanztagebuchs kann ebenfalls hilfreich sein. Durch das Niederschreiben unserer Gedanken und Gefühle über Geld können wir Muster in unserem finanziellen Verhalten identifizieren und besser verstehen.

9.3 Finanzplan erstellen

Ein klarer Plan für unsere Finanzen kann dazu beitragen, die Angst vor Unsicherheit oder dem Unbekannten abzumildern. Der Plan sollte realistische Ziele für Ersparnisse, Ausgaben und Investitionen enthalten und regelmäßig überprüft werden.

9.4 Aus Fehlern lernen

Jeder macht Fehler – auch in finanzieller Hinsicht. Anstatt diese zu ignorieren oder sich dafür selbst zu kritisieren, sollten wir die gemachten Fehler als Gelegenheiten zum Lernen betrachten. Analysiere, was schiefgelaufen ist und suche nach Wegen, um ähnliche Fehler in Zukunft zu vermeiden.

9.5 Unterstützung suchen

Es kann sehr hilfreich sein, jemanden an seiner Seite zu haben - sei es ein Freund, Familienmitglied oder professioneller Berater - mit dem wir die finanziellen Ängste und Ziele besprechen können. Allein schon das Aussprechen von Sorgen kann dazu beitragen, diese



abzubauen. Zudem gibt es oft neue Perspektiven oder Lösungsansätze, wenn man seine Gedanken mit anderen teilt.

Letztlich geht es darum, die richtige Balance zwischen rationaler Analyse und emotionaler Intuition bei unseren finanziellen Entscheidungen herzustellen.

Zu starke Betonung des Rationalen könnte bedeuten, dass wir wichtige emotionale Aspekte vernachlässigen (wie z.B.: „Macht mich dieser Kauf wirklich glücklich?“). Während Überbetonung des Emotionalen dazu führen könnte, dass wir impulsiv handeln, ohne ausreichend die Konsequenzen durchdacht zu haben.

Mit den hier vorgestellten Werkzeugen sind wir gut gerüstet, um uns dieser Herausforderung zuzustellen!

10 Der Weg zu einer gesunden Beziehung zwischen Finanzen und Gefühlen

Auf unserem bisherigen Weg haben wir die Komplexität der Verbindung zwischen unseren Finanzen und Emotionen entdeckt. Jetzt stehen wir vor der Aufgabe, diese Erkenntnisse zu nutzen, um eine bessere und gesündere Beziehung zwischen diesen beiden Aspekten unseres Lebens aufzubauen.

10.1 Erkennen finanzielle Werte

Unsere finanziellen Entscheidungen sollten immer im Einklang mit unseren persönlichen Werten und Zielen stehen. Identifiziere, was dir wirklich wichtig ist.

Sicherheit, Unabhängigkeit, Großzügigkeit oder vielleicht auch Abenteuer und gestalte deine finanzielle Strategie entsprechend.

10.2 Emotionen verstehen

Versuche, dich deiner emotionalen Reaktionen auf Geld bewusst zu werden. Wie fühlst du dich beim Gedanken an Sparen, Ausgeben oder Investieren? Was lösen diese Gefühle in Dir aus? Durch das Bewusstsein dieser Emotionen können wir besser verstehen, wie wir unser finanzielles Verhalten beeinflussen.

10.3 Emotionale Intelligenz ausüben

Emotionale Intelligenz bezieht sich auf die Fähigkeit, sowohl unsere eigenen als auch die Emotionen anderer zu erkennen und effektiv damit umzugehen. Diese Fähigkeit kann besonders bei Partnerschaften nützlich sein.

10.4 Den Ausgleich schaffen

Einseitige Betonung von Sparen kann genauso schädlich sein wie übermäßiges Ausgeben. Versuchen wir stattdessen einen gesunden Mittelweg zu finden, indem wir sowohl für die Zukunft sparen als auch gegenwärtige Bedürfnisse und Wünsche erfüllen.

10.5 Setzen von klaren Zielen

Man definiert klare finanzielle Ziele für sich selbst (kurz-, mittel- und langfristig) und setzt Prioritäten entsprechend Ihrer Werte. Dies wird es uns erleichtern Entscheidungen treffen, ohne dass wir von momentanen Stimmungen hin- und hergerissen werden.

10.6 Suche nach professioneller Hilfe

Wenn emotional belastende Geldprobleme unüberwindbar erscheinen oder kontinuierlich Stress verursachen, kann eine professionelle Unterstützung hilfreich sein.

Eine positive Beziehung zum Geld bedeutet nicht das Streben nach maximal möglichem Vermögen. Vielmehr geht es darum, einen Zustand des „finanziellen Wohlbefindens“ zu erreichen, wo man sowohl seine aktuellen Bedürfnisse befriedigen kann als auch für zukünftige Vorhaben gewappnet ist - während zugleich emotionale Belastung minimiert wird.

Mit den Werkzeugen und Einsichten aus diesem Buch sind wir nun gut gerüstet, um diesen Weg zu beschreiten und zu verstehen, welche Eigenschaften vertieft werden sollten!

11 Schlusswort - Emotionale Intelligenz und finanzielle

Entscheidungsfindung

In den vorherigen Kapiteln haben wir die Vielfalt der Emotionen untersucht, die eine entscheidende Rolle auf unserer finanziellen Reise spielen. Von Angst und Gier bis hin zu Frustration, Vertrauen und Misstrauen. Alle diese Emotionen formen unsere finanziellen Entscheidungen auf vielfältige Weise. In diesem abschließenden Kapitel konzentrieren wir uns auf den Kern dieser Diskussion: Wie können wir unsere emotionale Intelligenz nutzen, um bessere finanzielle Entscheidungen zu treffen und dabei auch unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern?

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren. Diese Fähigkeiten sind besonders wichtig im Finanzbereich, wo Emotionen oft das Treibmittel für impulsives oder riskantes Verhalten sind.

Eine ausgeprägte emotionale Intelligenz kann uns dabei helfen, mäßigende Einflüsse gegenüber emotional getriebenen Entscheidungen einzusetzen. Sie ermöglicht es uns beispielsweise, unseren Optimismus im Zaum zu halten, wenn wir übermäßig optimistische

Erwartungen an eine Investition erreichen könnten. Ebenso kann sie uns dazu ermutigen, trotz der von uns empfundenen Angst erforderliche Risiken einzugehen.

Doch wie können wir unsere emotionale Intelligenz in Bezug auf Finanzen stärken? Eine Möglichkeit besteht darin, bewusster mit unseren Gefühlen umzugehen. Indem wir innehalten und fragen: „Warum fühle ich mich so?“, „Ist diese Emotion angemessen?“, oder „Wie beeinflusst diese Emotion meine finanzielle Entscheidung?“ können wir einen Schritt zurücktreten und aus einer objektiveren Perspektive handeln.

Ein weiterer wichtiger Aspekt emotionaler Intelligenz ist Empathie:

Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen.

Im Kontext des Finanzmanagements bedeutet dies beispielsweise zu verstehen, wie sich unsere finanziellen Entscheidungen auf andere auswirken können. Sei es auf Familienmitglieder oder auf Menschen am anderen Ende der Welt.

Die Verbesserung der emotionalen Intelligenz geht Hand in Hand mit anderen Techniken zur Verbesserung unserer finanziellen Disziplin, etwa Planungstechniken oder Maßnahmen zur Steigerung unserer Selbstkontrolle.

Schließlich ist es wichtig anzumerken, dass emotionale Intelligenz nicht bedeutet, Emotionen beim Umgang mit Geld vollständig außer Acht zu lassen - ganz im Gegenteil! Es geht darum zu lernen, wie man seine Emotionen effektiv nutzt, um fundierte finanzielle Entscheidungen treffen zu können.

Abschließend kann gesagt werden: Je besser wir unsere eigenen Gefühle verstehen und je besser wir diese Gefühle steuern können - insbesondere in Stresssituationen -, desto besser werden wir in der Lage sein, unsere finanziellen Ziele effektiver und erfolgreicher anzusteuern und zu erreichen.

12 Bonuskapitel: Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Fantasie zur eigenen finanziellen Intelligenz

In unserer heutigen Welt ist das Thema der finanziellen Intelligenz von entscheidender Bedeutung. Aber was hat das mit Gesundheit und Fantasie zu tun? Lasst uns tiefer in dieses Thema einsteigen.

12.1 Gesundheit und Finanzen

Die Beziehung zwischen Gesundheit und Finanzen ist stark und wechselseitig. Forschungen haben gezeigt, dass Menschen mit gesunden Gewohnheiten tendenziell weniger medizinische Kosten haben, was wiederum ihre finanzielle Situation verbessert. Umgekehrt können Personen mit soliden Finanzen mehr in ihre Gesundheit investieren, etwa durch eine bessere Ernährung oder sportliche Aktivitäten.

Aber wie passt die Fantasie hier hinein? Nun, die Vorstellungskraft kann als Brücke zwischen diesen beiden Bereichen dienen. Mit unserer Fantasie können wir uns verschiedene Szenarien vorstellen, in denen bessere Gewohnheiten oder Investitionen zu einer verbesserten Gesundheit führen könnten.

12.2 Die Fantasie nutzen

Fantasie spielt eine Schlüsselrolle bei der Schaffung von Zielen und Strategien für unsere persönlichen Finanzen. Es ermöglicht uns, sich ein realistisches Bild von der finanziellen Zukunft zu machen. Egal, ob es darum geht, für den Ruhestand zu sparen, Schulden abzubauen oder einen Notgroschen aufzubauen. Die Fähigkeit, sich diese Ziele bildlich vorzustellen, kann das Engagement stärken und dazu beitragen, diese zu erreichen. Indem wir unsere Gedanken auf positive finanzielle Ergebnisse lenken und diese visualisieren, können wir das Gehirn 'trainieren', um diese Ergebnisse Wirklichkeit werden zu lassen. Dieses Prinzip wird oft als „Gesetz der Anziehung“ bezeichnet und ist eine populäre Methode unter erfolgreichen Unternehmern und Millionären.

12.3 Ein gesunder Lebensstil zur Verbesserung der finanziellen Intelligenz

Ein gesunder Lebensstil kann auch dazu beitragen, die finanzielle Intelligenz zu steigern. Regelmäßige Bewegung kann nicht nur allgemeines Wohlbefinden verbessern, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten schärfen. Körperliche Fitness erhöht die Durchblutung des Gehirns, was wiederum die Leistungsfähigkeit verbessert. Einschließlich unserer Fähigkeit zur Problemlösung und Entscheidungsfindung in Bezug auf Finanzen.

Außerdem trägt eine ausgewogene Ernährung dazu bei, unsere geistige Klarheit zu fördern. Wenn wir unserem Körper hochwertige Treibstoffe zuführen, funktioniert unser Gehirn

effizienter. Und wenn unser Gehirn zuverlässiger arbeitet, sind wir besser darauf vorbereitet, kluge Entscheidungen über unsere Geldverwaltung zu treffen.

12.4 Schlussfolgerung

Zusammenfassend lässt sich sagen: Ein gesunder Lebensstil gepaart mit einer aktiven Vorstellungskraft kann wesentlich zur Verbesserung unserer finanziellen Intelligenz beitragen. Indem wir uns physisch fit halten und unsere Gedanken aktiv auf positive finanzielle Ziele lenken, können wir unseren Weg zu finanziellem Erfolg ebnen.

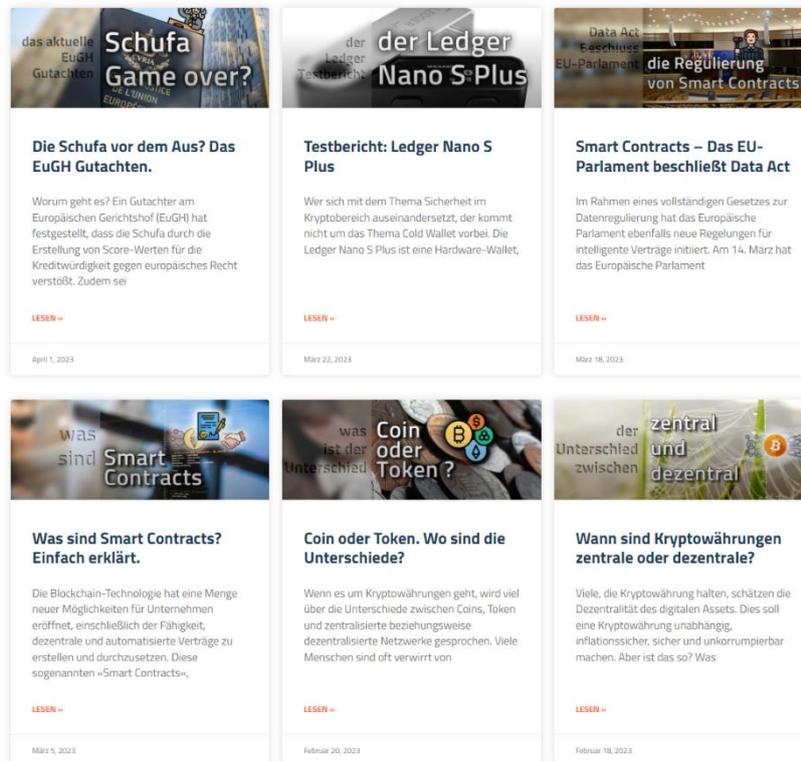
Es liegt, an uns allen individuell herauszufinden, wie wir diesen interdisziplinären Ansatz am besten für uns nutzen können. Jedoch bleibt festzuhalten: Den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Fantasie und unserer eigenen finanziellen Intelligenz sollten wir nicht unterschätzen.



Wie wäre es zu verstehen, was Wohlhabende wissen? Hier kannst du dein Wissensstand rund um das Thema Finanzen und Geld testen.

QUIZ STARTEN

Der Blog.



Weitere spannende Themen findest du auf meinen [Blog](#). Dieser ist noch recht neu und wird. Falls noch nicht geschehen, kannst du dich [hier für den Newsletter eintragen](#), um keine neuen Blogbeiträge oder weitere Informationen zu verpassen.

Was erwartet dich auf meiner Webseite?

- In meinem Blog werde ich das Thema Finanzen und Wirtschaft für Einsteiger und Interessierte einfach erklären (Krypto-Einstieg, Immobilien, Rente, Wirtschaft allgemein...).
- Das weitere – und das ist das Herzstück – biete ich ein Money Coaching & Mentoring an. Hier bearbeite ich mit meinen Coachees und Mentees die hier aufgezeigten Punkte Schritt-für-Schritt und begleite Sie über einen individuellen Zeitraum auf ihrer Finanz-Reise.

Hast auch du Interesse, dann schau auf meiner Webseite vorbei:

www.deralen.com