

Es gelang mir nie, einen Tag ohne irgendwelche Reklamationen zu überstehen. Doch die Herausforderung veränderte nicht nur die Art, wie ich spreche, sondern auch die Wahrnehmung, von mir selbst und der Welt um mich herum.

Das sind die drei Dinge, die ich gelernt habe:
1. Unsere Gedanken schaffen Realität. Um aufzuhören, zu reklamieren, musste ich beginnen, alles um mich herum anders anzuschauen. Es ist als ob man jeden Tag die gleiche Strasse hinunter fährt und eines Tages einen wunderschönen Garten neben der Strasse bemerkt, den man nie zuvor bemerkt hatte. Als ich meine Augen öffnete und jeden Moment meines Tages als Gelegenheit zum Wachstum und für Dankbarkeit sah, sah ich nicht nur die Dinge im positiven Licht sah – die Dinge selber veränderten sich. Es gab Gärten an Plätzen, wo ich dachte, es gäbe nur Schatten. Es gab offene Türen an Orten, wo ich zuvor nur Wände gesehen hatte. Wenn wir unsere Anschauungsweise verändern, dann verändern sich auch die Dinge, die wir anschauen.

2. Wir wählen jeden Moment die Art aus, wie

wir zu uns selbst sprechen. Am schwierigsten fielen mir positive Selbstgespräche. Obwohl ich Psychologin bin und eine Mutter, die nichts davon hält, ihre Kinder zu kritisieren, fand ich, dass ich nicht nur mein eigener schärfster Kritiker war, meine Beschwerden über mich selbst, hörten gar nie auf.

Zuerst war mir dieses ständige Gerede hinten in meinem Kopf gar nicht bewusst. Doch es kam soweit, dass ich realisierte, dass der Grund für meine Reklamationen nicht immer mit meiner Umgebung verbunden war, sondern mit der Art, wie ich mich selbst wahrnahm. Warum hast du das gesagt? Warum hast du das nicht gesagt? Warum hast du heute so wenig erledigt? Warum hast du dich nicht mehr dafür interessiert, was deine Kinder dir gesagt haben? Die Liste war endlos und vor der Herausforderung hatte ich diese Selbstgespräche einfach als normal akzeptiert.

Als ich jedoch begann, aufzupassen, was ich laut sagte, lernte ich, dass ich nicht nur wählen konnte, was ich zu anderen sagte. Ich konnte auch wählen, wie ich zu mir selbst sprach und zwar jeden Moment des ganzen Tages. Und je mehr Mitleid und Nettigkeit ich mir selbst

gegenüber zeigte, desto offener und netter war ich, um das Gute und die Schönheit in anderen zu sehen.

3. Wir sind programmiert, das Negative zu sehen. Unser Gehirn ist von Natur aus programmiert, zu bemerken, was falsch ist oder was fehlt. Wir tun das aus einem Überlebensinstinkt; wenn wir wissen, woher Gefahr droht; dann können wir nach einer Lösung suchen. Wenn wir uns vor Mangel fürchten, werden wir eher Essen finden und es für morgen aufbewahren.

Doch es ist einfach, diese negative Einstellung für unser ganzes Leben zu übernehmen, auch wenn keine Gefahr besteht und wir nicht verhungern werden. Was mir also von diesen dreissig Tagen am meisten Eindruck machte, war einzusehen, dass Nicht-Reklamieren mehr war als bloss eine nette Gewöhnung. Ich musste mein Gehirn neu programmieren. Das änderte die grundlegende Art, wie ich mich und alles um mich herum sah. Es war ein ständiges Bemühen, das Gute zu suchen und zu finden. Und es war schwierig. Jeder Moment wurde zur freien Wahl. Dreissig Tage sind nur der Anfang der Herausforderung.



Ich habe ein ansehnliches Einkommen, und ich bin baruch Haschem fähig, meine Familie angemessen zu ernähren. Wir leben relativ einfach, und ich denke nicht, dass wir Geld für unnötige Käufe vergeuden.

Das Problem ist, dass es uns nicht zu gelingen scheint, etwas für die Zukunft wegzulegen. Mit Ausnahme unserer Hypothek sind wir nicht verschuldet, aber wir haben keine nennenswerten Ersparnisse und haben nie zusätzliches Geld, das wir als Spargeld beiseitelegen können.

Dies macht mir ungemeine Sorgen. Ich weiss, dass ich für das Pensionsalter und andere zukünftige Bedürfnisse sparen sollte, aber ganz offen gesagt scheint das Sparen von Geld ein unmögliches Ziel zu sein. Haben Sie irgendwelche Ratschläge für mich?

Der erste Schritt zu einem erfolgreichen Sparen für die Zukunft ist es, den Wert und die Wichtigkeit von Ersparnissen zu anerkennen. Nachdem Sie offensichtlich das Bedürfnis des Sparens verstehen, glauben wir, dass ein wenig Anleitung alles ist, was Sie benötigen, um damit zu beginnen.

Der Maharscha sagt in Chidduschei Aggadot,

dass ein Mensch Geld für sein Alter beiseitelegen sollte (Nidda 65b). In seinen Responsa Schewet Halevi schreibt Raw Schmuel Wosner: "Es ist offensichtlich, dass es für etwas, das in der Natur der Welt liegt, wie das Alter oder das Verheiraten von Kindern, eine Mizwa ist, sich im Voraus dafür vorzubereiten, damit man nicht von anderen abhängig wird." (4:1) Es obliegt daher eindeutig jeder Familie, ihre finanzielle Zukunft zu planen.

Wie mit sparen beginnen

Wie Sie, erzählen viele Leute Mesila, dass sie finanziell kaum durchkommen – oder überhaupt nicht durchkommen – und über ein Sparen nicht einmal nachdenken können. Sparen ist jedoch nicht etwas, das man tut, wenn man zusätzliches Geld hat. Es gibt keine Sache wie "zusätzliches" Geld; wie viel Geld ein Mensch auch hat, werden immer Ansprüche darauf erhoben.

Das Sparen ist einfach eine Gewohnheit. Es ist eine Gewohnheit, die manchen Leuten leichtfällt und von anderen Leuten gelernt werden muss.

Wie kann man sich angewöhnen zu

sparen? Hier einige Ratschläge:

- Fangen Sie klein an. Legen Sie Ihr Kleingeld am Ende des Tages beiseite, legen Sie wöchentlich \$10 beiseite, oder legen Sie 5% Ihres monatlichen Lohnes beiseite – sparen Sie einfach etwas. Pruta lipruta miztarefet – wenn Sie konsequent sparen, werden sich die Beträge mit der Zeit summieren.

Noch wichtiger – wenn Sie regelmässig kleine Beträge sparen, werden Sie sich angewöhnen, in einer Weise zu sparen, die fast schmerzlos ist.

- Sparen Sie jetzt. Sie werden immer gute Gründe haben, nicht zu sparen. Lassen Sie es nicht zu, dass diese Gründe Sie davon abhalten, wenigstens etwas beiseite zu legen. (Ein Vorbehalt bei diesem Ratschlag: Wenn Sie Schulden mit einem hohen Zinssatz haben – zum Beispiel Kreditkartenschulden – sollte Ihre Priorität die Schuldrückzahlung und nicht das Sparen sein. Ein Restbetrag auf Ihrer Kreditkarte könnte Sie 18% Zins kosten – und das ist viel mehr, als was Sie bei den meisten Sparplänen oder Investitionen verdienen können.)

- Sparen Sie Geld von einem unverhofften Glücksfall. Jedesmal, wenn Ihnen uner-

wartetes Geld in die Hände fällt – in Form von Produkterabatten, Steuerrückerstattung, Geschenken oder ähnlichem – legen Sie sofort mindestens einen Teil davon zu den Ersparnissen.

- Machen Sie das Sparen zu einer automatischen Handlung: Sie können einen Sparplan aufbauen, der jeden Monat einen gewissen Betrag Geld aus Ihrem Bankkonto bezieht, oder Sie können arrangieren, dass ein Teil Ihres Lohnes direkt in Ihr Sparkonto fließt. So fühlen Sie den Druck kaum.

- Bezahlen Sie sich selbst zuerst. Die erste Ausgabe, die aus Ihrem Lohn entnommen wird, sollten Ihre Ersparnisse sein. Zu viele Leute sagen, dass sie sparen werden, was am Ende noch übrig bleibt. Dies sind die Leute, denen es nie gelingt, etwas beiseitezulegen.

- Machen Sie dies zu einer Teamarbeit. Sowohl Mann als auch Frau – und möglicherweise auch Kinder, je nach ihrem Alter – sollten aktiv an der Spargewohnheit beteiligt sein, damit diese funktioniert.

- Überwachen Sie, wo das Geld hingeht. Leute, die eine Übersicht über ihr Geld haben, geben weniger aus und sparen mehr. Das Wissen, wie Sie Ihr Geld ausgeben, gibt Ihnen mehr Kontrolle über Ihre Ausgaben und hilft Ihnen, bessere Entscheidungen zu treffen. Dies führt dazu, dass Sie mehr Geld zum Sparen haben. Es gibt Ihnen auch die Freiheit zu beschliessen, wie Sie Ihr Geld verwenden wollen, anstatt dass Sie es zulassen, dass der Ausgabendruck Ihnen diktiert, wohin Ihr Geld geht.

Wenn Sie einmal beschlossen haben, mit dem Sparen zu beginnen, ist der nächste Schritt der Beschluss, was Sie mit Ihren Ersparnissen tun wollen. Es gibt zwei wichtige Kategorien des Sparens: ein kurzfristiges und ein langfristiges Sparen. Beides erfordert eine andere Strategie.

Kurzfristige Ersparnisse

Dies ist das Geld, das Sie für Notfälle und vorhersehbare grössere Ausgaben benötigen werden.

Jeder benötigt kurzfristige Ersparnisse. Wenn Sie keine kurzfristigen Ersparnisse haben, können sogar kleinere finanzielle Rückschläge katastrophale Folgen haben. Ein Rohrbruch oder sogar etwas Vorhersehbares wie ein Sommerlager kann Sie in Schulden bringen oder Sie zwingen, einige Ihrer Vermögenswerte zu verkaufen oder aufzugeben. Sie würden nicht Ihr Haus oder Ihr Auto verlieren wollen, weil Sie zeitweilig unfähig sind, die Zahlungen zu leisten.

Kurzfristige Ersparnisse können genügend Zinsen einbringen, um mit der Inflation Schritt zu halten, werden jedoch nie die hohen Erträge einbringen, die mit riskanteren Investitionen verbunden sind. Wenn Sie überlegen, wo sie Ihre kurzfristigen Ersparnisse aufbewahren wollen, sollten Ihre vorrangigen Überlegungen die Zugänglichkeit, Liquidität und die

Sicherheit des Kapitals sein.

Sie sollten Ihre kurzfristigen Ersparnisse an einem Ort aufbewahren, der zugänglich genug ist, dass in einer Zeit eines wirklichen Bedarfs auf sie zurückgegriffen werden kann, dass sie jedoch nicht so zugänglich sind, dass Sie sie jederzeit, wenn Ihnen das Bargeld ausgeht, verwenden können. Wir empfehlen, dass Sie Ihre kurzfristigen Ersparnisse in ein separates Bankkonto, in einen vertrauenswürdigen Gemach oder in sehr risikoarme Investitionen wie zum Beispiel Konti des Geldmarkts, Geldmarkt-Fonds, Depositenzertifikate, hochverzinsliche Sparkonti (die in gewissen Banken und Finanzinstituten erhältlich sind) oder Staatsanleihen deponieren.

Jede dieser Optionen hat ihre Vor- und Nachteile, aber alle sind relativ sicher, relativ liquid (leicht in Bargeld umzuwandeln), und bringen relativ niedrige Zinsen ein.

Sie sollten Ihre kurzfristigen Ersparnisse nicht in risikoreiche Investitionen wie Aktien,



Rohstoffe oder Immobilien investieren.

Wie viel Geld sollten Sie in kurzfristigen Ersparnissen halten? Dies hängt von Ihrer Situation und den Bedürfnissen Ihrer Familie ab. Finanzielle Fachleute empfehlen im Allgemeinen, mindestens einen Betrag der Lebenskosten von drei Monaten beiseitezulegen, um im Falle einer Notlage oder temporären Arbeitslosigkeit oder Arbeitsunfähigkeit über die Runden zu kommen.

Ausser diesem Notfall-Fonds sollten Sie auch für bevorstehende Ausgaben sparen; für Ihre jährliche Autoversicherungs-Rechnung, den knatternden Kühlschrank, der bald einmal ersetzt werden muss, für die Barmizwa Ihres Sohnes usw. Diese Ausgaben sind alle voraussehbar, und Sie haben zwei Möglichkeiten, wie sie zu bezahlen: Geld sparen und Zinsen erhalten, oder Geld borgen und Zinsen bezahlen (zu einer viel höheren Rate).

Langfristige Ersparnisse

Langfristige Ersparnisse sind das Geld, das Sie für Zeiten von beträchtlichen finanziellen Belastungen benötigen, wie zum Beispiel das

Verheiraten von Kindern oder für das Alter. Wenn Sie einen Platz für Ihre langfristigen Ersparnisse wählen, denken Sie daran, dass die Inflation den Wert Ihres Geldes um etwa 3% pro Jahr reduziert. Wenn Sie Ihre langfristigen Ersparnisse unter Ihrer Matratze aufbewahren, verlieren Sie damit Geld. Es ist deshalb wichtig, Ihr Geld an einem Ort aufzubewahren, wo es eine ansehnliche Rendite einbringt.

Dies ist der Grund, warum der Ausdruck "investieren" viel mehr bei langfristigen als bei kurzfristigen Ersparnissen verwendet wird. Bei langfristigen Ersparnissen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Investitionen Zinseszinsen (Zins auf Zins) einbringen zu lassen, was Ihre Investition mühelos vervielfacht. Zinseszins benötigt jedoch Zeit, bis es gelingt.

Ein Beispiel: Wenn Sie während vierzig Jahren \$2000 pro Jahr sparen (gesamthaft \$80'000) und einen jährlichen Zins von 8% erhalten, werden Sie am Ende dieser Periode \$559'562 erhalten. Falls Sie während dreissig Jahren jährlich \$2000 sparen (gesamthaft \$60'000) und dieselbe Zinsrate von 8% erhalten, werden Sie am Ende \$244'692 erhalten – weniger als die Hälfte. (Zum Vergleich würde Ihnen das Sparen des gleichen Betrags zu einer Zinsrate von 5% nach vierzig Jahren \$253'680 und nach dreissig Jahren \$139'522 einbringen.) Hier ein weiteres Beispiel. Nehmen wir an, dass Sie für die Hochzeit Ihres Sohnes \$50'000 sparen möchten. Falls Ihr Sohn ein Baby ist, müssen Sie während achtzehn Jahren monatlich \$100 zu einem Zinssatz von 8% sparen (gesamthaft \$21'600), um diesen Betrag zu erhalten. Falls Ihr Sohn dreizehn Jahre alt ist, werden Sie während sieben Jahren \$430 pro Monat (gesamthaft \$36'120) sparen müssen, um \$50'000 zu erhalten, wenn er zwanzig Jahre alt wird.

Leute in den Zwanzigerjahren denken normalerweise nicht an das Verheiraten ihrer Kinder oder an ihr Pensionsalter, aber wenn sie es tun würden, würden sie später die Belohnung ernten. Wenn Sie jung sind, können Sie relativ wenig investieren und viel mehr Geld erzielen als jemand älterer, der viel mehr spart.

Der einfachste Weg, für das Alter zu sparen, ist es, sich dem Pensionsplan Ihres Arbeitgebers anzuschliessen, der in den USA als 401(k) bekannt ist. Wenn dies keine Option ist, sollten Sie sich mit einem Finanzberater beraten, wie Sie Ihren eigenen Sparplan mit aufgeschobener Besteuerung (IRA in den USA) starten können.

Leute in Israel sollten wissen, dass für die meisten Angestellten ein Pensionsplan obligatorisch ist; sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Falls Sie selbständig arbeiten, sprechen Sie mit einem Versicherungsberater, der sich auf die Rentenplanung spezialisiert. Geld in Aktien und Investitionsfonds zu investieren – eine schreckliche Idee für kurzfristige Ersparnisse – ist in Wirklichkeit eine sehr gute Idee für langfristige Ersparnisse. Der Aktienmarkt ist berüchtigt für seine Unbe-

FrISCHE Salate

Zucchini und Apfel-Salat

- 1 grosse Zwiebel
- 4 – 6 kleine Zucchini
- 1 Granny Smith Apfel
- 1 grosse Tomate
- 3 EL Öl
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Zucker

Zwiebel schälen. In Hälfte schneiden und dann in halbe Ringe. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Apfel schälen und entkernen. Vierteln und scheideln. Tomate würfeln. Öl in grosser Pfanne erhitzen. Zwiebel anbraten bis golden. Restliche Zutaten begeben, und auf niedriger Flamme während 35 - 50 Minuten köcheln lassen.



Rotkabis/Slaw

Dieser Salat ist ein wunderschöner Farbtupfer und bleibt im Kühlschrank drei Tage lang frisch.

- Ca. 500 g geraffelter Rotkabis
- Ca. 200 g geraffelte Rüebl
- 2 Silberzwiebeln, in dünnen Scheiben
- ½ rot oder gelbe Peperoni, in dünnen Scheiben
- 100 g gesalzene Cashew Nüsse, getoastet

Sauce:

- 3 EL Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- ¼ Cup Zucker
- ½ Cup Olivenöl
- 1 EL Essig
- ½ TL Salz



Zutaten für Sauce in einem kleinen Topf aufwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Heisse Sauce über den Kabis leeren, dann restliches Gemüse begeben. Während zwei Stunden kühl stellen. Nüsse unmittelbar vor dem Servieren begeben.

Randensalat

- 5 - 6 Randen
- 1/3 Cup Essig
- 1/3 Cup Wasser von den Randen
- 1/3 Cup Zucker
- 4 zerdrückte Knoblauchzehen
- Prise Salz
- Optional: Zwiebeln

(Dann kann der Salat jedoch nicht mehr eingefroren werden und bleibt auch im Kühlschrank weniger lang frisch.)

Randen schälen. In Stücke schneiden und in einen Topf füllen. Mit Wasser bedecken, ein wenig Salt begeben und zum Kochen bringen. Auf niedriger Flamme ca. 15 Minuten kochen. Randen sollen nicht zu weich sein. Wasser abgiessen und ca. 1/3 Cup aufbewahren. Randen raffeln. Essig, Flüssigkeit, Zucker und Knoblauch begeben. Gut mischen. Bleibt im Kühlschrank lange frisch.



ständigkeit, hat jedoch über die letzten achtzig Jahre hinweg eine durchschnittliche Rendite von 10% eingebracht – mehr als irgendeine andere Form der Investition.

Ein weiterer Vorteil des Aktienmarkts ist, dass man die Option hat, auch nur minimale Beträge zu investieren. Sogar wenn man es sich nicht leisten kann, viel Geld zu investieren, kann man doch die langfristigen Vorteile von Investitionen auf dem Aktienmarkt geniessen. Höhere Renditen wie diejenigen, die mit dem Aktienmarkt in Verbindung stehen, bedeuten normalerweise auch höhere Risiken. Wenn man langfristig investiert, kann man jedoch mehr Risiken akzeptieren. Nachdem die Zeit für Sie arbeitet, haben Sie die Fähigkeit, die Schwankungen der Wirtschaft zu überstehen, ohne jedes Mal, wenn der Markt einbricht, betroffen zu sein.

Wenn man im Aktienmarkt investiert, raten wir sehr von aktivem Investieren oder vom Tageshandel ab. Die Haltung, die wir befürworten, ist "kaufen und behalten", wobei Sie Ihrem Portefeuille erlauben, im Laufe der Zeit anzuwachsen, ohne zu verkaufen oder spezifische Investitionen auszutauschen.

Um Ihre Risiken zu minimieren, ist es wichtig, ein breit gefächertes Anlageportefeuille

aufrechtzuerhalten. Dies entspricht dem Rat von Chasal, einen Drittel Ihres Vermögens in Immobilien, einen Drittel in Ware zu investieren und einen Drittel liquid zu halten (Bava Metzia 42b). (Der "liquide Drittel" wurde unter den kurzfristigen Ersparnissen besprochen.

Eine Diversifizierung stellt sicher, dass Ihre finanzielle Zukunft nicht vom Abschneiden einer einzelnen Investition abhängig ist. Anlagefonds (darunter Index Fonds und Ruhestands-Fonds) sind eine übliche Art einer breit gefächerten Investition, obwohl nicht alle Anlagefonds gleich gut sind.

Ein gutes Investitions-Portefeuille enthält eine Mischung von Aktien, Anleihen und Immobilieninvestitionen. Die genaue Mischung sollte aufgrund Ihres Masses an Risiko-Toleranz basiert sein, was von Faktoren wie Ihrer gegenwärtigen finanziellen Situation, ihren zukünftigen finanziellen Zielen und dem Alter und der Zahl ihrer Kinder abhängig ist. Wir empfehlen, mit einem lizenzierten Finanzberater zu arbeiten, um zu beschliessen, welche Art von Investitionen für Sie angemessen ist. Wenn Sie der Zeit näherkommen, da Sie aus Ihren langfristigen Ersparnissen Geld beziehen müssen, empfehlen Finanzexperten, dass Sie

einige Ihrer Bestände in Anleihen verlagern, die als weniger profitabel betrachtet werden, jedoch weniger unbeständig sind als Aktien. In dieser Weise sind Sie geschützt, falls der Aktienmarkt gerade dann einbricht, bevor Sie auf Ihre Ersparnisse zurückgreifen müssen. Im Vergleich zu Aktien und Anleihen erfordern gewisse Immobilien- und Geschäftsinvestitionen eine viel grössere anfängliche Auslage und eine viel anspruchsvollere Anlagestrategie. Neu einsteigende Investoren sollten diese Art von Investitionen meiden, welche eine professionelle Beurteilung, ausgedehnte Forschung, ein umfassendes Verständnis des Markts und ein hohes Mass an Risikotoleranz erfordert.

Wenn Sie einmal einen langfristigen Sparplan gestartet haben, bleiben Sie dabei. Es wird immer neue Investitions-Möglichkeiten am Horizont geben, die aufregender tönen und höhere Renditen versprechen, aber am Ende übertrifft das Einfache, Beständige und Langweilige normalerweise das Neue, Aufregende und Lukrative.

Es ist nie zu spät - oder zu früh – mit dem Sparen für die Zukunft zu beginnen. Das Wichtige ist, zu beschliessen, was Ihre Sparziele sind, und zu starten – heute!