Inhalt

Vorwort von Dr. Daniel Crosby 9

Wie hätten Sie entschieden? 13

Die Herausforderungen und Chancen des 100-Jahre-Lebens 17

Bevor es losgeht: Finanzielle Unabhängigkeit vs. Financial Wellbeing 20

TEIL 1: DAS MONEY-MINDSET: DIE RICHTIGE HALTUNG ZU GELD

Die Buddenbrooks: aus ihren Fehlern lernen 25

Finanziell frei, aber menschlich gescheitert 27

Thomas Buddenbrook 27

Christian Buddenbrook 29

Tony Buddenbrook 32

Hanno Buddenbrook 35

▶ Wegweiser 38

Financial Wellbeing: für ein langfristig glückliches Leben 43

Ohne Geld geht es nicht 43

Warum ein stabiles Einkommen wichtig ist 44

Warum Finanzplanung wichtig ist 46

Warum Liquidität wichtig ist 48

Genial einfach: die 50-30-20-Faustregel 54

▶ Wegweiser 59

Die Balance im Kopf: das Money-Mindset 61
Von Einstellungen, Glaubenssätzen und emotionalen Reaktionen 62
Vom inneren Affen und von Verzerrungen 66
Vom Knappheitsdenken und von »Slack« 71
▶ Wegweiser 74

TEIL 2: EVOLUTION UND EMOTIONEN: DER RICHTIGE UMGANG MIT GELD

Steinzeitdenken: Warum uns der Umgang mit Geld so schwerfällt 82
Emotion und Vernunft damals wie heute 83
Die Erfindung des Geldes – ein Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte 86
Vom Tauschhandel 87
... zum materiellen Gegenwert 88
Geldemotionen und die Kunst, sie zu meistern 90
▶ Wegweiser 96

Gewohnheitsdenken: Warum uns die eigene Altersvorsorge so schwerfällt
Das Konstrukt des Rentensystems und seine Probleme 100
Der Ruhestand und seine Herausforderungen 104
Vom Drei-Phasen- ins Multi-Phasen-Leben 107
Altern in unserer Gesellschaft 110
Frauen und das Altern, Gender und Gender-Wealth-Gap 113
Jugend vs. Alter 114
Altern in anderen Kulturen 116
Das neue Altern im 100-Jahre-Lebenszyklus 118
▶ Wegweiser 123

TEIL 3: SELBSTWISSEN: DER SCHLÜSSEL ZU GLÜCK UND WOHLSTAND IM 100-JAHRE-LEBEN

Das Glück im Alltäglichen: Erkennen, was wirklich zählt 131

Das 100-Jahre-Lebensglück 134

Ausgewogenheit im 100-Jahre-Lebensglück 134

Glücksfallen umgehen 137

Glück beim Geldausgeben und -verdienen 140

Reflektiert bleiben in einer Welt voller Ablenkungen 144

»Brauche ich das wirklich?« 146

»Muss ich das wirklich wissen?« 149

»Muss das Handy wirklich immer mit?« 151

▶ Wegweiser 154

Vorausschauend leben: Definieren, was wirklich zählt 158

Die Verbindung zum zukünftigen Selbst 159

Zukunftshürden in Szenarien überwinden 160

Eine klare Vision von der Zukunft entwickeln 163

Der Ansatz der »vorausschauenden Rückschau« 165

▶ Wegweiser 171

Zum Schluss ein Plan 174

Dank 187

Anmerkungen 189

Über den Autor 196