

Aktuelles rund um die Themen Versicherung und Vorsorge

# VORSORGE PLUS



Surfen statt Sorgen:  
**mit der passenden  
finanziellen  
Absicherung**

Zur Verfügung gestellt von Marcus Mölter

# DIE THEMEN

## ALTERSVORSORGE

Ruhestandsplanung	3
5 Dinge für die man im Alter Geld braucht	5

## BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE

Unterstützungskasse	7
---------------------	---

## RISIKOABSICHERUNG

Rundum geschützt	9
------------------	---

## INVESTMENT

Cost-Average-Effekt	11
---------------------	----

## AKTUELLES

Mental Load	13
-------------	----

## ZUKUNFTSTHEMEN

Augmented Reality	15
-------------------	----

**SEHR GEEHRTE LESERIN,  
SEHR GEEHRTER LESER,**

was verbinden Sie mit den Worten finanzielle Absicherung? Für viele sind diese Themen eher komplex und umständlich. Doch das muss nicht sein! Mit dieser Sommerausgabe meines Magazins möchte ich Ihnen den Zugang zu Finanz- und Absicherungsthemen erleichtern.

**FINANZIELLE SICHERHEIT LEICHT GEMACHT**

Ob es um den Schutz Ihrer Familie, den Aufbau eines soliden finanziellen Fundaments oder die Absicherung gegen unerwartete Ereignisse geht – ich unterstütze Sie gerne.

Mit diesem Magazin möchte ich Ihnen über meine persönliche Beratung hinaus wertvolle Informationen rund um Finanz- und Absicherungsthemen bieten. Lassen Sie sich zusätzlich von sommerlichen Tipps inspirieren und entdecken Sie Trends und Ideen für eine nachhaltige Zukunft.

Ich hoffe, Ihnen mit dieser Ausgabe einige wichtige Themen näherzubringen und freue mich, wenn Sie sich bei Fragen jederzeit an mich wenden.

Es grüßt Sie herzlich

**Marcus Mölter**  
Versicherungsmakler/in

# RUHESTANDSPLANUNG

## Optimal vorbereitet in den Ruhestand starten



Der Ruhestand bedeutet nicht nur das Ende einer Arbeitskarriere, sondern auch den Beginn eines neuen, aufregenden Kapitels im Leben. Stellen Sie sich vor, Sie können Ihren Ruhestand genießen, wann und wie Sie es möchten. Mit einer privaten Altersvorsorge kann der Traum wahr werden. In Deutschland lag nämlich die durchschnittliche Bruttorente im Jahr 2023 nur bei 1.550 €.\* Die staatliche Rente ist als Basisversorgung weiterhin eine verlässliche Größe, aber allein mit ihr wird in Zukunft kaum jemand mehr über die Runden kommen. Um niedrige gesetzliche Renten auszugleichen, wird die private Vorsorge durch Kapitalanlageprodukte wie private Renten- und Lebensversicherungen, Immobilien und Aktien oder Fonds als weiterer Teil der Altersvorsorge immer wichtiger. Ein gut durchdachtes Ruhestandskonzept bietet nicht nur finanzielle Sicherheit, sondern trägt auch wesentlich zur Lebensqualität im Alter bei.

\*Wobei dieser Betrag um bis zu 200 € variieren kann, abhängig vom Bundesland. Zusätzlich zur Bruttorente ist es wichtig zu beachten, dass die Nettorente niedriger ausfällt, da Rentner Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge zahlen müssen. Bei einer Bruttorente von etwa 1.100 € kann man mit einer Netto-Rente zwischen 950 und 1.000 € rechnen.

### Früher in Rente gehen, aber wie?

Entscheidend für den Renteneintritt ist die Regelaltersgrenze. Das ist das Alter, ab dem Sie Ihre Rente ohne Abschläge beziehen können. Bis 2031 wird sie stufenweise auf 67 Jahre angehoben. Wer 1964 oder später geboren ist, muss in der Regel Abschläge in Kauf nehmen, wenn er vor seinem 67. Geburtstag in Rente gehen möchte. Für jeden Monat, den Sie früher in Rente gehen, wird Ihre Rente lebenslang um 0,3 %

gekürzt. Das kann sich zu erheblichen monatlichen Beträgen summieren, die Sie dann ausgleichen müssen.

Eine Ausnahme bilden nur langjährig Versicherte mit 35 Versicherungsjahren und besonders langjährig Versicherte mit 45 Versicherungsjahren. Sie können ab dem 65. Lebensjahr abschlagsfrei in Rente gehen, auch wenn sie 1964 oder später geboren sind.

### Selbst ist der Ruheständler: Eine gute Strategie beginnt frühzeitig

Es lohnt sich, den Blick schon frühzeitig in die Zukunft zu richten. Beginnen Sie idealerweise einige Jahre vor dem Ruhestand damit, Ihre persönliche Strategie für diese Zeit zu entwickeln. Erkennen Sie Ihre finanziellen Lücken und nutzen Sie die Vielzahl an Möglichkeiten, um diese zu schließen. So können Sie Ihren Ruhestand nach Ihren Vorstellungen gestalten, ohne auf finanzielle Sicherheit verzichten zu müssen. Eine erfolgreiche Ruhestandsplanung erfolgt in mehreren Schritten:



#### BESTANDSAUFNAHME & BEDARFSANALYSE

Verschaffen Sie sich zu Beginn einen Überblick über Einkommen, Ausgaben, Vermögenswerte und Verbindlichkeiten sowie über den voraussichtlichen Bedarf im Ruhestand. Eine umfassende Planung bezieht auch die Absicherung des Ehe- oder Lebenspartners und der Nachkommen ein, um sie vor möglichen finanziellen Belastungen zu schützen und es ihnen zu ermöglichen, den bisherigen Lebensstandard zu wahren.



#### ZIELDEFINITION & KASSENSTURZ

Wie viel Geld haben Sie im Ruhestand, wenn Sie an den aktuellen Beiträgen für die Altersvorsorge nichts ändern? Wie wird sich der finanzielle Bedarf im Ruhestand entwickeln? Wie hoch sind die zu erwartenden regelmäßigen Einkünfte? Berücksichtigen Sie hierbei die Inflation.



#### LÜCKENANALYSE & FINANZPLANUNG

Sind die Ausgaben höher als die Einnahmen? Was fehlt pro Monat und insgesamt?

### Alternativen abwägen – so kann es klappen

Wenn Sie früher in den Ruhestand gehen möchten, ohne wirtschaftliche Einbußen hinnehmen zu müssen, sind 2 wichtige Aspekte zu berücksichtigen: der Wegfall des Arbeitseinkommens und die lebenslange Kürzung der Renten. Wie Sie dem entgegensteuern?

Investieren Sie in private Rentenversicherungen oder fondsgebundene Altersvorsorgeprodukte, um eine zusätzliche Einkommensquelle zu schaffen.

Investmentbasierte Lösungen für die Altersvorsorge bieten hier eine flexible und potenziell renditereiche Möglichkeit. Bei einigen Versicherern können Sie frei wählen, in welche Fonds oder ETFs Ihre Beiträge investiert werden – das gilt für die laufende Beitragszahlung oder einen Einmalbeitrag.

Um die Kürzung Ihrer Rente zu kompensieren, können Sie private Rentenversicherungen abschließen, die eine lebenslange Rente bieten und somit die Kürzungen der gesetzlichen Rente

ausgleichen. Oder Sie entscheiden sich für freiwillige zusätzliche Einzahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung, um Abschläge zu reduzieren. Zudem können Sie Angebote Ihres Arbeitgebers zur betrieblichen Altersvorsorge wahrnehmen, um zusätzliche Rentenansprüche aufzubauen.

**Werden Sie noch heute zum Strategen! Sprechen Sie mit Ihrem Berater und finden Sie die optimale Lösung für Ihren entspannten Ruhestand.**

# 5 Dinge, für die Sie im Alter Geld brauchen!

Der Ruhestand ist eine Zeit, auf die Menschen nach vielen Arbeitsjahren hinfielern – endlich Zeit für Hobbys, Reisen und die Familie. Damit Sie diesen Lebensabschnitt wirklich genießen können, ist eine sorgfältige finanzielle Planung unerlässlich. Haben Sie schon mal ausgerechnet, welche Ausgaben auf Sie im Ruhestand zukommen? Wie viel Geld brauchen Sie monatlich, um gut über die Runden zu kommen? Hätten Sie auch genug, um sich weiterhin das ein oder andere Extra leisten zu können?



**FAKTENCHECK:**

- Rentner benötigen im Schnitt 80–85 % ihres letzten Nettoeinkommens, um ihren Lebensstandard zu halten.\*
- Das gesetzliche Rentenniveau sinkt jedoch immer weiter.
- **Realität:** Die gesetzliche Rente bietet nur eine Basisabsicherung und reicht oft nicht aus.
- **Wichtig:** Behalten Sie den Überblick über alle Kosten, die anfallen könnten. Und zwar am besten über die monatlichen fixen und variablen Kosten.

Leider wird das Leben nicht unbedingt günstiger, wenn Sie in den Ruhestand gehen. Natürlich fallen einige Ausgaben weg, wie zum Beispiel monatliche Einzahlungen in die Rentenkasse, Unterkunfts- und Ausbildungskosten für Ihre Kinder oder Fahrtkosten für Ihren Arbeitsweg. Aus diesem Grund brauchen viele im Ruhestand weniger Geld als im Berufsalltag.

Dennoch könnten auch neue Ausgaben dazu kommen. Für die folgenden Dinge und Situationen könnten Sie im Alter Geld benötigen:

**1 WOHNEN**

Ihr Zuhause ist ein wichtiger Rückzugsort, insbesondere im Alter. Wenn Sie nicht mehr täglich 8 Stunden am Arbeitsplatz verbringen, sind Sie mehr zu Hause, was zu einem Anstieg der Strom- und Gaskosten führt. Zudem können Anpassungen des Wohnraums an altersgerechte Bedürfnisse, wie barrierefreies Wohnen, kostspielig sein.

**Tipp:** Vergessen Sie nicht, schon heute Rücklagen für eventuelle Renovierungen und Reparaturen einzuplanen.

**2 FREIZEIT UND REISEN**

Im Ruhestand haben viele Menschen endlich die Zeit, lang gehegte Reisepläne zu verwirklichen und Hobbys nachzugehen. Ob Sie eine Reise ans Meer planen oder einen neuen Sportkurs besuchen wollen – diese Aktivitäten sollten in Ihre finanzielle Planung einbezogen werden.

**3 UMZUG IN ZENTRALERE GEGENDEN**

Ein Umzug kann finanzielle Veränderungen mit sich bringen, die sowohl Einsparungen als auch höhere Ausgaben bedeuten können. Besonders beim Wohnortwechsel vom Land in die Stadt steigen die Mietkosten oft erheblich. Einige Senioren entscheiden sich für einen Umzug in ein Seniorenzentrum. Diese bieten nicht nur Pflege und Unterstützung im Alltag, sondern auch Gemeinschaft und

Aktivitäten. Allerdings sind auch hier die Kosten oft hoch. In Deutschland lag 2023 der Durchschnittspreis für einen stationären Pflegeplatz ohne Zuschuss bei 2.610 € pro Monat.\*\*

**4 UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIE UND ERBEN**

Vielleicht möchten Sie im Alter auch Ihre Familie finanziell unterstützen oder sicherstellen, dass Sie etwas an Ihre Erben weitergeben. Sei es durch direkte finanzielle Zuwendungen, Investitionen in die Ausbildung der Enkel oder durch Schenkungen. Und all das wollen Sie am liebsten so realisieren, dass Sie es selbst miterleben. Bei der Überlegung, ob Sie eine Schenkung vornehmen oder vererben wollen, spielen für Sie und Ihre Kinder möglicherweise auch steuerliche Aspekte eine Rolle. Daher ist es oft ratsam, diese Ausgaben im Vorfeld zu planen und zu berücksichtigen.

**5 GESUNDHEIT UND PFLEGE**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für gesundheitliche Probleme und Pflegebedürftigkeit. Die Kosten für Medikamente, ärztliche Behandlungen und Pflegeeinrichtungen können erheblich sein. Eine private Pflegeversicherung kann hier Abhilfe schaffen und zusätzliche Kosten abdecken, die von der gesetzlichen Krankenversicherung nicht übernommen werden.

Eine vorausschauende finanzielle Planung ist der Schlüssel zu einem sorgenfreien Ruhestand. Berücksichtigen Sie die genannten Bereiche in Ihrem Finanzplan und passen Sie Ihre Spar- und Anlagestrategien entsprechend an. Nutzen Sie dafür die Beratung von Versicherungs- und Finanzexperten, um maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Altersvorsorge zu finden.

\* sparkasse.de

\*\* Statista.com



Die betriebliche Altersvorsorge (bAV) ist ein zentraler Baustein der Altersvorsorge in Deutschland. Arbeitnehmer können hier über ihren Arbeitgeber zusätzliche Vorsorgemaßnahmen treffen. Zu den bekanntesten Durchführungswegen gehören die Direktversicherung, die Pensionskasse und die Unterstützungskasse. Die Unterstützungskasse eignet sich besonders für Arbeitnehmer, die eine langfristige und flexible Altersvorsorge suchen. Doch was genau verbirgt sich dahinter?

### Wie funktioniert die Unterstützungskasse?

Stellen Sie sich vor, Herr Müller arbeitet bei einem mittelständischen Unternehmen. Sein Arbeitgeber beschließt, ihm eine betriebliche Altersvorsorge über eine Unterstützungskasse anzubieten. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie dieser Durchführungsweg Herrn Müller nutzen könnte:

#### Variante 1:

Der Arbeitgeber zahlt einen festen Arbeitgeberbeitrag. Das heißt, der Arbeitgeber kümmert sich unabhängig von Herrn Müller um dessen Altersvorsorge, indem er beispielsweise 150 € in dessen bAV einzahlt. Dieser Arbeitgeberbeitrag kann aber z. B. auch ein prozentualer Anteil vom Gehalt sein. Wie hoch dieser Beitrag ist und ob er überhaupt zur Verfügung steht, entscheidet der Arbeitgeber.

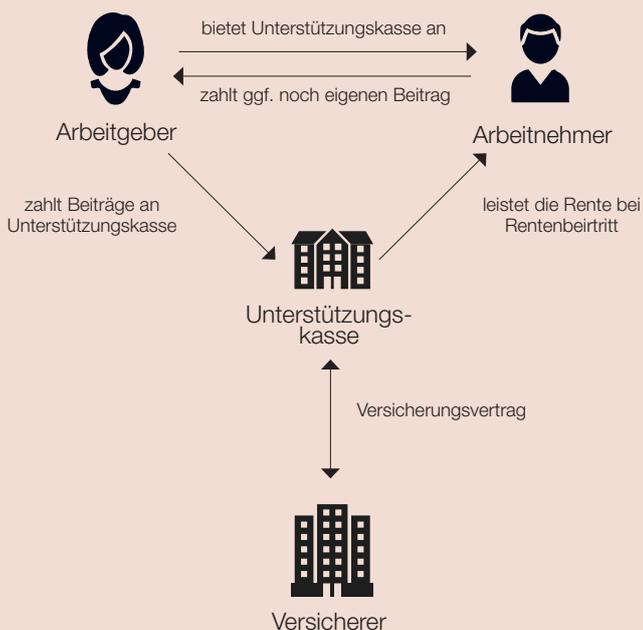
#### Variante 2:

Herr Müller könnte unabhängig vom Arbeitgeberbeitrag auch einen Teil von seinem Bruttolohn in die Unterstützungskasse einzahlen. So nimmt Herr Müller seine Altersvorsorge selbst in die Hand. Der Vorteil: Der Beitrag ist bis zu 302 € (Stand 2024) sozialversicherungsfrei und sogar unbegrenzt steuerfrei.

Neben diesen beiden Möglichkeiten gibt es auch Mischformen der beiden zuvor genannten Varianten. Diese können im Rahmen der Unterstützungskasse auch realisiert werden. Egal, wie sich die Beitragszahlung im Einzelfall genau gestaltet – die Unterstützungskasse investiert und verwaltet das eingezahlte Geld, um es zu vermehren und später als Rente an Herrn Müller auszuzahlen. Wenn Herr Müller in Rente geht, erhält er monatlich eine festgelegte Rente – von der Unterstützungskasse. Diese Rentenzahlungen muss er dann versteuern, was jedoch in der Regel einen geringeren Steuersatz bedeutet, da sein Einkommen im Rentenalter niedriger ist. Mitunter kann auch eine einmalige Kapitalleistung anstelle einer lebenslangen Rente zur Auszahlung kommen.

### Die Beiträge sind abgesichert

Viele Unterstützungskassen greifen auf eine Versicherung zurück, um die Beiträge abzusichern. Dies nennt man „rückgedeckte Unterstützungskasse“. Das Versicherungsunternehmen fungiert als eine Rückdeckungsversicherung. Dadurch werden die Leistungen, die die Unterstützungskasse an die Arbeitnehmer auszahlt, durch eine Versicherung abgesichert. So werden die Leistungen garantiert und das finanzielle Risiko für den Arbeitgeber minimiert.



### Vorteile der Unterstützungskasse auf einen Blick

- ✓ **Steuer- und Sozialabgabenfreiheit:** Die Beiträge zur Unterstützungskasse sind praktisch unbegrenzt lohnsteuerfrei. Außerdem sind sie bis zu einer bestimmten Höhe sozialabgabenfrei, was insgesamt einen höheren Sparbetrag ermöglicht.
- ✓ **Flexibilität:** Arbeitnehmer können die Höhe der von ihrem Gehalt verwendeten Beiträge flexibel gestalten, was eine Anpassung an individuelle finanzielle Möglichkeiten erlaubt.
- ✓ **Zusätzliche Absicherung:** Neben der Altersrente können auch Invaliditäts- und Hinterbliebenenleistungen abgesichert werden, was zusätzlichen Schutz bietet.
- ✓ **Schutz bei Insolvenz:** Sollte der Arbeitgeber insolvent werden, bleibt die bis zur Beendigung des Arbeitsverhältnisses erreichte Anwartschaft (einfach ausgedrückt: das ersparte Geld) gesetzlich geschützt.

### Mögliche Herausforderungen der Unterstützungskasse

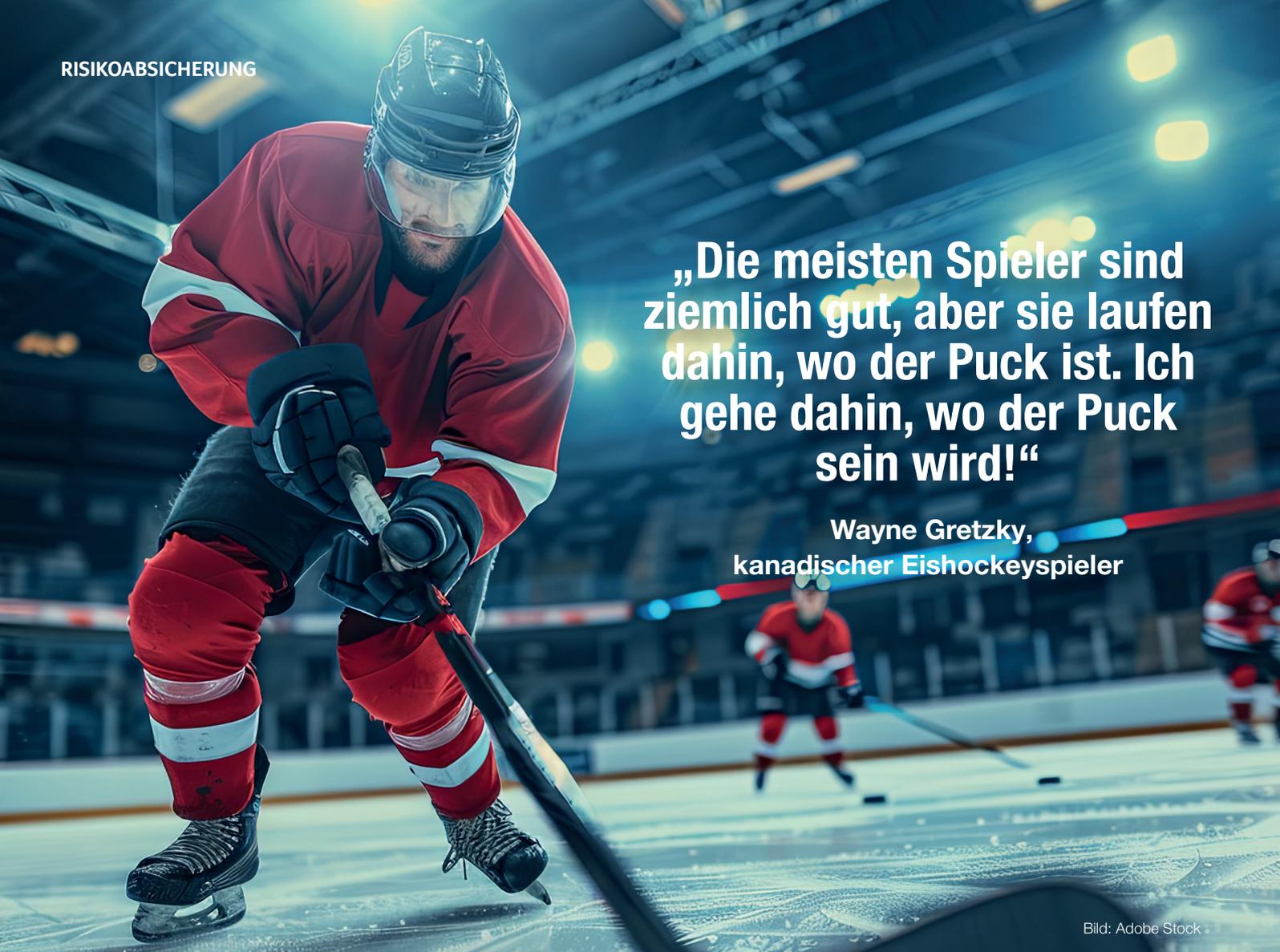
- ✓ **Steuerpflicht im Alter:** Die Rentenzahlungen müssen im Rentenalter voll versteuert werden. Dennoch können Sie von speziellen Freibeträgen profitieren.
- ✓ **Keine Mitnahme:** Anders als bei der Direktversicherung können Sie die Unterstützungskasse nicht privat fortführen, wenn Sie den Arbeitgeber wechseln möchten. Aber das sollte Sie nicht daran hindern, eine solche abzuschließen. Denn die Rentenauszahlung ist Ihnen sicher.



### Unterstützungskasse meets fondsgebundene bAV

Die Unterstützungskasse stellt einen attraktiven und flexiblen Durchführungsweg der betrieblichen Altersvorsorge dar, der insbesondere durch seine Steuer- und Sozialabgabenfreiheit überzeugt. Gerade in Verbindung mit einem fondsgebundenen Tarif in der betrieblichen Altersvorsorge eröffnet Ihnen das viele Möglichkeiten. Denn durch die Teilnahme am Kapitalmarkt haben Sie die Chance auf höhere Renditen und profitieren gleichzeitig von der Sicherheit einer Unterstützungskasse.

Sprechen Sie mit Ihrem Berater und Arbeitgeber darüber, was für Ihre Vorsorge möglich ist.



„Die meisten Spieler sind ziemlich gut, aber sie laufen dahin, wo der Puck ist. Ich gehe dahin, wo der Puck sein wird!“

Wayne Gretzky,  
kanadischer Eishockeyspieler

Bild: Adobe Stock

## RUNDUM GESCHÜTZT

Berufsunfähigkeitsversicherung und Schutz bei schweren Krankheiten – das Eishockey-Duo für Ihre Sicherheit

Wie im Eishockey kommt es auch bei der Absicherung Ihrer Existenz darauf an, vorausschauend zu handeln. Auf dem Eis muss jeder Spieler blitzschnell reagieren und die Spielzüge der Gegner erahnen, um erfolgreich zu sein. Ähnlich verhält es sich bei der Einkommensabsicherung: Eine kluge Strategie und schnelles Handeln können ausschlaggebend für Sieg oder Niederlage sein. Zu einer professionellen Strategie gehört es, mögliche unerwartete Ereignisse im Vorfeld durchzuspielen und zu berücksichtigen. Auf die Arbeitswelt übertragen bedeutet das: Welche Zwischenfälle oder Ereignisse können mich daran hindern, meiner Berufstätigkeit ohne Einschränkungen nachzugehen? Und wenn sie eintreten, wie kann ich zumindest vorsorgen, damit sie mich nicht finanziell ruinieren? Die Kombination aus Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) und einer Dread Disease Versicherung kann zumindest einen finanziellen Schutz bieten.



### Einkommenschutz – wichtiger denn je

Wie im Eishockey geht es im Leben darum, vorbereitet zu sein. Ihre Arbeitskraft abzusichern gehört zu den wichtigsten Schritten. Die Arbeitswelt verändert sich schnell: Aufgaben werden komplexer, Anforderungen steigen, und die Digitalisierung bringt mehr Flexibilität mit sich. Ständige Erreichbarkeit und die Vermischung von Beruf und Privatleben erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen. Auch schwere Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall nehmen zu und können zur Berufsunfähigkeit führen. Eine BU kann Sie in diesen Fällen schützen und sichert Ihr Einkommen, wenn Sie Ihren Beruf bedingungsgemäß nicht mehr ausüben können.



### Warum ein Schutz bei schweren Krankheiten?

Die Berufsunfähigkeitsversicherung schützt Ihren Lebensstandard und die Zukunft Ihrer Familie. Sie übernimmt Ihre monatlichen Fixkosten und ersetzt das fehlende Nettoeinkommen durch Rentenleistungen, falls Sie aufgrund von Krankheit oder Unfall nicht mehr arbeiten können. Doch eine schwere Krankheit verursacht oft zusätzliche hohe Kosten, die nicht durch die monatliche Rente abgedeckt werden. Dazu gehören medizinische Behandlungen, Anpassungen im Alltag oder auch Kosten, um nach überstandener Erkrankung beruflich kürzer zu treten. Hier hilft die Einmalleistung aus der Absicherung der Dread Disease Versicherung, finanzielle Engpässe zu überbrücken.



### Berufsunfähigkeitschutz und Schutz bei schweren Krankheiten – das ideale Duo

Im Eishockey gewinnt das Team, das gut zusammenarbeitet. Genauso ist es bei der Einkommensabsicherung sinnvoll, neben der Berufsunfähigkeitsversicherung auch den Schutz bei schweren Krankheiten zu berücksichtigen. Beide Produkte ergänzen sich perfekt und geben Ihnen das beruhigende Gefühl, umfassend abgesichert zu sein. So können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren: Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

## Ihre Vorteile im Überblick

**1 Sicherung des Lebensstandards:** Die Rentenleistungen aus einer Berufsunfähigkeitsversicherung stellen sicher, dass Ihre laufenden Kosten gedeckt sind und Sie Ihren Lebensstandard beibehalten können, auch wenn Sie aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr arbeiten können.

**2 Finanzielle Unterstützung bei schweren Krankheiten:** Eine Einmalleistung aus der Absicherung bei schweren Krankheiten hilft, die zusätzlichen Kosten zu decken und dadurch zusätzliche finanzielle Engpässe zu vermeiden. Die Einmalleistung kann zum Beispiel die Kosten für eine dringend benötigte Krebsbehandlung oder für Heilmethoden, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, decken, um Ihre Genesung zu unterstützen und Ihnen den Wiedereinstieg in den Alltag zu erleichtern.

**3 Stabilität und Sicherheit:** Einige Versicherer bieten garantierte Beiträge, was bedeutet, dass Ihre Prämien während der gesamten Vertragslaufzeit stabil bleiben. Diese Stabilität schützt Sie vor bösen Überraschungen und bietet langfristig planbare finanzielle Sicherheit.

**4 Einfache Gesundheitsprüfung:** Normalerweise müssen Versicherungsnehmer eine umfangreiche Gesundheitsprüfung durchlaufen. Bei einigen Versicherern gibt es jedoch unter bestimmten Voraussetzungen eine vereinfachte Gesundheitsprüfung, die schnellere Entscheidungen ermöglicht.

Wie im Eishockey kommt es bei der Finanzplanung im Berufsleben auf Teamwork an: Schützen Sie Ihr Einkommen und befreien Sie sich von finanziellen Sorgen – mit der idealen Kombination aus Berufsunfähigkeitsversicherung und Absicherung bei schweren Krankheiten.



# Clever investieren: SO FUNKTIONIERT DER COST-AVERAGE-EFFEKT

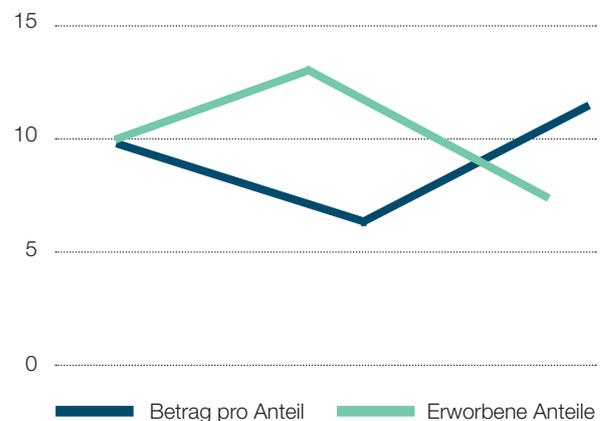
Wenn es um das Investieren geht, hört man immer wieder von komplizierten Strategien und Fachbegriffen. Doch keine Sorge, es gibt auch einfache Methoden, die jeder nutzen kann, um langfristig sein Vermögen zu vermehren. Eine davon ist der Cost-Average-Effekt. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht!

## Was ist der Cost-Average-Effekt?

Der Cost-Average-Effekt, zu Deutsch Durchschnittskosteneffekt, ist eine einfache und bewährte Methode, um mit regelmäßigen, gleichbleibenden Beträgen in eine Anlage zu investieren. Anstatt zu versuchen, den besten Zeitpunkt für den Kauf zu finden, investieren Sie regelmäßig einen festen Betrag. Dadurch kaufen Sie mal mehr und mal weniger Anteile – je nachdem, wie der Preis der Anlage gerade steht. Am Ende haben Sie von den Schwankungen des Marktes profitiert und einen günstigeren Durchschnittspreis erzielt.

Stellen Sie sich vor, Sie möchten monatlich 100 € in einen Fonds investieren. Im ersten Monat kostet ein Anteil 10 €, im zweiten Monat 8 € und im dritten Monat 12 €. Wie viele Anteile haben Sie am Ende der drei Monate gekauft?

**Verhältnis der Anteile**  
Betrag der Anteile/Erworbene Anteile



- 1. Monat:** 100 € / 10 € pro Anteil = 10 Anteile
- 2. Monat:** 100 € / 8 € pro Anteil = 12,5 Anteile
- 3. Monat:** 100 € / 12 € pro Anteil = 8,33 Anteile

Insgesamt haben Sie also 30,83 Anteile für 300 € gekauft. Der Durchschnittspreis pro Anteil beträgt damit etwa 9,73 €. Hätten Sie alles auf einmal zu Beginn investiert, wären es 10 € pro Anteil. Der Cost-Average-Effekt hat Ihnen also einen günstigeren Durchschnittspreis ermöglicht!

### Warum funktioniert der Cost-Average-Effekt?

Der Cost-Average-Effekt funktioniert, weil er die emotionalen Entscheidungen aus dem Investieren herausnimmt. Anstatt sich Sorgen über den richtigen Zeitpunkt zu machen, investieren Sie kontinuierlich und profitieren von den Marktschwankungen. Diese Methode hilft, das Risiko zu minimieren und langfristig stabilere Renditen zu erzielen.

Besonders praktisch ist, dass der Cost-Average-Effekt keine besondere Vorkenntnis erfordert. Alles, was Sie brauchen, ist die Disziplin, regelmäßig einen festen Betrag zu investieren. Dies kann monatlich, vierteljährlich oder sogar jährlich geschehen. Wichtig ist nur, dass Sie kontinuierlich dranbleiben und sich nicht von kurzfristigen Marktschwankungen verunsichern lassen.

### Was lange währt, wird endlich gut

Langfristiges Investieren mit dem Cost-Average-Effekt hat viele Vorteile. Es reduziert das Risiko, das mit dem Versuch einhergeht, den Markt zu timen, und glättet die Auswirkungen von Marktvolatilität. Über die Jahre hinweg können sich so solide Renditen einstellen, die Ihnen helfen, Ihre finanziellen Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich dem Ende Ihrer Ansparphase nähern, macht es durchaus Sinn zu prüfen, ob Sie Ihr Kapital in sichere und risikoärmere Anlagen umschichten sollten. Dies können Sie umgehen, wenn Sie direkt von Beginn an ein Ablaufmanagement in Erwägung ziehen.

### Cost-Average-Effekt für die Altersvorsorge nutzen

Während wir über den Cost-Average-Effekt sprechen, lohnt es sich, auch einen Blick auf seine Anwendungsmöglichkeiten in anderen Bereichen zu werfen. Viele Finanzprodukte, die für die langfristige Vermögensbildung und Altersvorsorge gedacht sind, nutzen ähnliche Prinzipien. Fondsgebundene Lebensversicherungen und Rentenversicherungen etwa kombinieren oft regelmäßige Einzahlungen mit Investitionen in Fonds.

Solche Versicherungsprodukte ermöglichen es Ihnen, den Cost-Average-Effekt automatisch zu nutzen, ohne dass Sie sich um die Details kümmern müssen. Ihre regelmäßigen Beiträge werden in verschiedene Anlageklassen investiert, wodurch Sie von den Marktbewegungen profitieren können – ganz wie in unserem Beispiel.

### PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

Falls Sie nun motiviert sind, den Cost-Average-Effekt für sich zu nutzen, finden Sie hier einige praktische Tipps für den Einstieg:

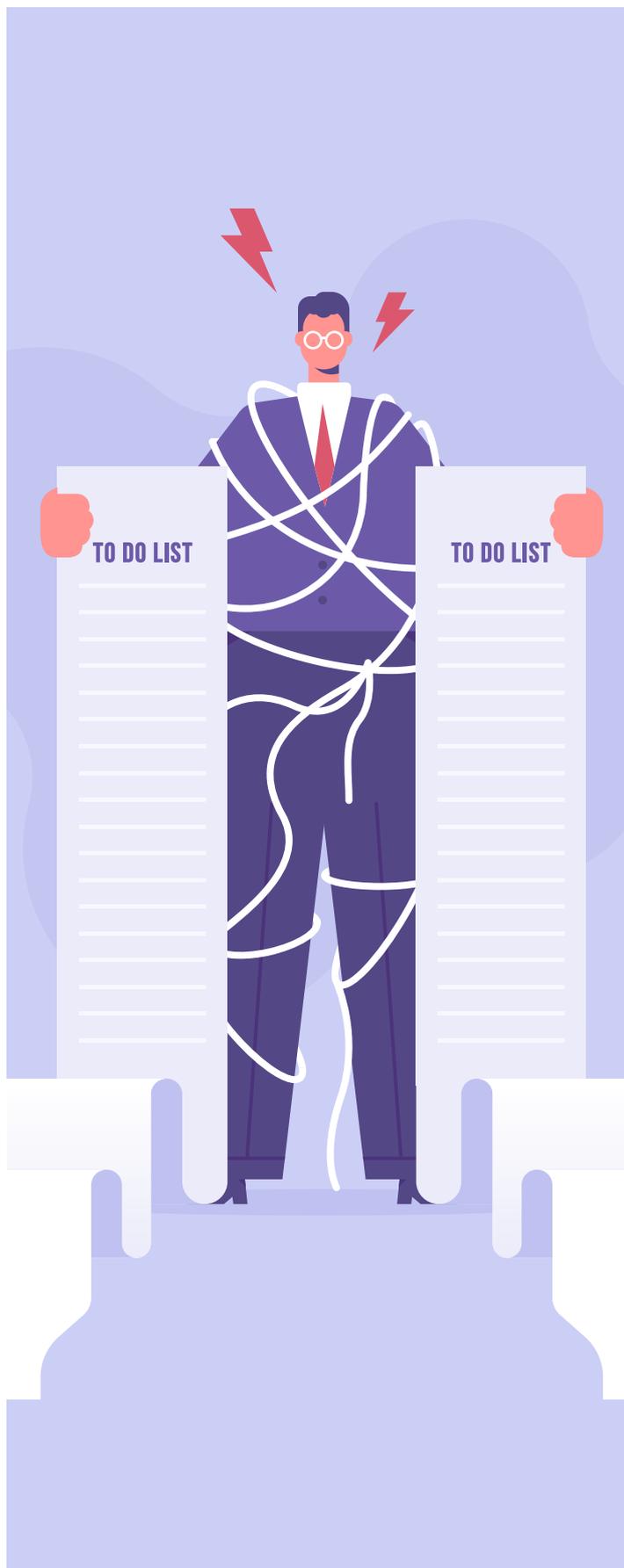
**1 Festen Betrag wählen:** Entscheiden Sie sich für einen Betrag, den Sie regelmäßig investieren können, ohne dass es Ihre finanzielle Situation belastet. Dies könnte ein monatlicher Sparbetrag sein, den Sie beispielsweise auch in eine fondsgebundene Versicherung einzahlen.

**2 Regelmäßigkeit beibehalten:** Ob monatlich, vierteljährlich oder jährlich – sorgen Sie dafür, dass Sie konsequent investieren. Viele Versicherungsprodukte bieten automatische Abbuchungen, um Ihre Einzahlungen zu gewährleisten.

**3 Langfristig denken:** Der Cost-Average-Effekt entfaltet seine Wirkung am besten über einen längeren Zeitraum. Seien Sie geduldig und lassen Sie Ihre Investitionen über Jahre hinweg wachsen.



Der Cost-Average-Effekt ist eine einfache und effektive Methode, um langfristig erfolgreich zu investieren. Er hilft Ihnen, das Risiko zu minimieren und von den Marktschwankungen zu profitieren. Obwohl dieser Effekt in vielen Bereichen genutzt wird, zeigt sich seine Stärke besonders in der Vermögensbildung und Altersvorsorge.



# MENTAL LOAD

## Wenn der Kopf aus allen Nähten platzt

Wer kennt es nicht: Nach einem hektischen Arbeitstag kommen Sie erschöpft nach Hause. Jetzt heißt es, das Abendessen vorzubereiten, aufzuräumen und eventuell noch die Wäsche zu machen. Und dann fällt Ihnen ein: „Verdammt, ich muss ja noch ein Geschenk für meine Freundin besorgen. Sie hat ja morgen Geburtstag!“ Als Sie dann endlich bequem auf der Couch sitzen, erinnern Sie sich, dass die Jahresinspektion Ihres Autos längst überfällig ist und die Steuererklärung noch gemacht werden muss. Und auch Ihre Altersvorsorge wollten Sie in Angriff nehmen. Zwischen all diesen Gedanken versuchen Sie bereits, den nächsten Tag mit seinen zahlreichen Terminen zu planen. Ganz schön viel, an das Sie denken müssen, oder? Diese ständige Flut an Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die gleichzeitig auf Sie einprasseln, ist ein klassisches Beispiel für Mental Load – eine unsichtbare, unbeachtete, aber oft belastende geistige Arbeit, die man im Alltag leistet.

## MENTAL LOAD BEI FRAUEN

Frauen sind häufig stärker von Mental Load betroffen als Männer. Trotz einer vermeintlich fairen Arbeitsteilung im Haushalt tragen Frauen oft den Großteil der mentalen Last. Dies umfasst nicht nur physische Aufgaben wie Einkaufen und Kochen, sondern auch die kognitive Arbeit: Termine organisieren, an wichtige Erledigungen denken und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick behalten. Studien zeigen, dass Frauen täglich etwa 52 % mehr Zeit für unbezahlte Care-Arbeit aufwenden als Männer. Diese ungleiche Verteilung führt zu einem erheblichen Gender Care Gap\* von etwa 87 Minuten pro Tag. Frauen sind somit stärker von der mentalen Belastung betroffen, was zu erhöhter Stressanfälligkeit und gesundheitlichen Problemen führen kann. Die Ursache für dieses Ungleichgewicht liegt oft in traditionellen Rollenbildern, die Männer als primäre Versorger und Frauen als Hauptverantwortliche für Haushalt und Kindererziehung darstellen. Diese Rollenbilder sind tief verwurzelt und tragen dazu bei, dass Frauen auch in modernen Partnerschaften die Hauptlast der Familienorganisation tragen.\*\*

## DIE GESUNDHEITSRISIKEN DURCH MENTAL LOAD

Mental Load ist nicht nur eine Frage der Effizienz und Organisation, sondern kann auch ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen haben. Dauerhafte Überlastung durch ständige geistige Anspannung führt zu chronischem Stress, der sich negativ auf Körper und Geist auswirkt. Das kann z. B. zu Schlafstörungen, Konzentrationsverlust, Burn-out und psychischen Erkrankungen führen. Aber was kann man gegen Mental Load tun? Ein paar simple Methoden für den Alltag können bereits Großes bewirken:

- ✓ Die eigenen, oft wirren Gedanken aufschreiben, z. B. in Form einer To-do-Liste
- ✓ Aufgaben fair verteilen, z. B. an Partner und Kinder
- ✓ Bewussten Ausgleich schaffen, durch Sport, Hobbys, Freunde oder einfach ein Zeitfenster für sich allein schaffen. Wie wäre es mit einem guten Buch?
- ✓ Besonders wichtig ist, was vielen Menschen oft schwerfällt: Verantwortung abgeben. Sie müssen nicht alles allein bewältigen und können durch Hilfe und Unterstützung von anderen profitieren. Und auch der Verantwortung Übernehmende lernt: nämlich eigenverantwortliches Handeln.

\*Der „Gender Care Gap“ beschreibt die Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern beim Zugang zu, der Qualität von und den Ergebnissen der Gesundheitsversorgung.  
\*\*Barmer.de

## FINANZBERATUNG ALS WICHTIGE ENTLASTUNG

Finanzberatung kann eine entscheidende Rolle dabei spielen, den Mental Load zu reduzieren. Durch die Unterstützung eines unabhängigen Maklers können komplexe finanzielle Entscheidungen ausgelagert und professionell begleitet werden. Dies führt nicht nur zu besseren finanziellen Ergebnissen, sondern entlastet auch geistig und emotional.

Internationale YouGov-Befragung im Auftrag von Canada Life

## Finanzberatung macht den Unterschied bei der privaten Altersvorsorge

In allen Ländern: **Menschen, die beraten wurden ...**



... sind **zufriedener** mit der Entwicklung ihrer **Altersvorsorge**.

... **sparen** häufig privat für das **Alter**.



... investieren **höhere Beträge**.

... fühlen sich **informierter** bei den Möglichkeiten für das **Alter zu sparen**.



Quelle: Repräsentative YouGov-Befragung im Auftrag von Canada Life; Befragungszeitraum vom 24. bis 29. April 2024; n = 7.348 Personen aus Deutschland, den USA, Kanada, Irland, Großbritannien und den Niederlanden ab 18 Jahren. Stichproben in den einzelnen Ländern: Deutschland (n=2.063), USA (n=1.065), Kanada (n=1.061); Irland (n= 1.041), Großbritannien (n=1.078) und Niederlande (n=1.040)

Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung von Finanzberatung – nicht nur für die finanzielle Sicherheit, sondern auch für die Reduzierung des Mental Load.

Wer gut informiert und beraten ist, fühlt sich sicher in seinen Entscheidungen, erlebt weniger Stress und kann sich anderen wichtigen Lebensbereichen widmen. Daher ist es ratsam, die Dienste eines unabhängigen Maklers in Anspruch zu nehmen, um nicht nur finanziell, sondern auch mental besser aufgestellt zu sein. Geben Sie Verantwortung ab und streichen Sie einen Punkt von Ihrer To-do-Liste.



## Die Revolution des Einkaufserlebnisses

Stellen Sie sich vor, Sie betreten ein Geschäft und können Kleidung virtuell anprobieren, ohne sie physisch in den Händen zu halten. Oder Sie könnten eine neue Couch virtuell in Ihrem Wohnzimmer platzieren, um zu sehen, wie sie zu Ihrer Einrichtung passt, bevor Sie sie kaufen. Was sich anhört wie Zukunftsmusik, ist heute schon Realität. Zumindest zum Teil. Dank Augmented Reality (AR) wird diese Vision zur Realität und zukünftig wird sie mehr und mehr das Einkaufserlebnis revolutionieren. In einer Welt, in der das Digitale und das Physische verschmelzen, eröffnet AR neue Dimensionen des Einkaufens.

### Wie funktioniert AR-Technologie?

Augmented Reality ist eine Technologie, die digitale Informationen und Bilder in die reale Welt einfügt, indem sie über ein Display, wie ein Smartphone oder eine spezielle Brille, angezeigt werden. Im Gegensatz zur virtuellen Realität (VR), die eine vollständig digitale Umgebung schafft, ergänzt AR die physische Umgebung mit zusätzlichen digitalen Elementen.

AR ist eine Software, bei der Kameras und Sensoren die reale Welt erkennen. Die Geräte erfassen die Umgebung und ermöglichen, digitale Inhalte präzise in die physische Welt einzubetten. Dies kann durch visuelle Marker wie QR-Codes oder durch fortschrittliche Bildverarbeitung geschehen, die Formen und Oberflächen erkennen und darauf reagieren.

### Wussten Sie, dass Sie wahrscheinlich bereits mit einer AR-Technologie interagiert haben?

Ein bekanntes Beispiel für die praktische Anwendung von AR ist Google Maps. Hier können Nutzer ihre Umgebung scannen, und die App zeigt ihnen Pfeile und Richtungsanweisungen direkt auf dem Bildschirm an, während sie sich bewegen. Diese Funktion erleichtert die Navigation erheblich und

zeigt, wie AR die Interaktion mit der realen Welt verbessern kann. Solche Anwendungen sind erst der Anfang und verdeutlichen das enorme Potenzial von AR in alltäglichen Situationen.

Es gibt viele weitere spannende Anwendungsgebiete, bei denen uns AR-Technologien bald öfter begegnen könnten.

### **Die Magie der virtuellen Anprobe**

Das Shoppen beispielsweise könnte durch Augmented Reality zu einem neuen Erlebnis werden. Kunden können Kleidung und Accessoires virtuell anprobieren. Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem Spiegel, aber anstatt das tatsächliche Kleidungsstück zu tragen, sehen Sie es durch die Kamera Ihres Smartphones oder durch eine spezielle AR-Brille an Ihrem Körper. Verschiedene Größen und Farben lassen sich problemlos ausprobieren, ohne eine Umkleidekabine betreten zu müssen. Diese Technologie spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch dafür, dass das Einkaufen zukünftig bequemer und entspannter sein wird. Nie wieder an einer Umkleidekabine anstehen oder sich aus allen Kleidungsstücken schälen, um das neue anzuziehen? Klingt doch verlockend!

### **Keine Fehlkäufe mehr**

Insbesondere für Ihren Online-Einkauf bietet AR bedeutende Vorteile. Ob Klammotten oder Möbel – beides können Sie virtuell testen. Durch die virtuelle Anprobe von Kleidung oder das virtuelle Platzieren von Möbeln in Ihren Räumen erhalten Sie eine realistische Vorstellung davon, wie die Ware an Ihnen oder in Ihren Räumen wirkt. Sie vermeiden dadurch Fehleinkäufe und aufwendige

Rücksendungen, auch unter Kosten Gesichtspunkten. Und Sie ersparen der Umwelt durch Rücksendungen verursachte Emissionen oder verhindern die eventuelle Vernichtung von Neuwaren.

### **Verbesserte Kundeninteraktion und Information**

In der digitalen Welt ist man personalisierte Anzeigen und Informationen gewöhnt. Aber geht das auch im echten Leben? Ja, denn AR bietet Händlern die Möglichkeit, zusätzliche Informationen direkt in das Sichtfeld der Kunden einzublenden. Wenn Sie beispielsweise ein Produkt mit Ihrem Smartphone scannen, werden Ihnen detaillierte Produktinformationen, Kundenbewertungen und Anwendungsvideos angezeigt.



Diese interaktive und informative Herangehensweise macht den Einkauf nicht nur spannender, sondern hilft den Kunden auch, fundierte Kaufentscheidungen zu treffen. Außerdem ermöglicht AR personalisierte Angebote und Empfehlungen, die auf Ihren Präferenzen und bisherigen Käufen basieren.

### **Virtuelle Ladenflächen**

Ein besonders innovativer Aspekt der AR-Technologie ist die Möglichkeit, virtuelle Verkaufsflächen zu nutzen und in

die reale Umgebung zu integrieren. Diese virtuellen Shops sind kostengünstig und flexibel, da sie stetig verändert und an neue Designs angepasst werden können. Händler können sogar virtuelle Beratungsdienste anbieten. Kunden profitieren davon, denn egal wo sie sich befinden, der Shop ist für sie erreichbar – und zwar zu jeder Zeit. Zudem können sie Produkte in einer interaktiven Umgebung erleben und personalisierte Beratung erhalten, ohne das Haus verlassen zu müssen.

Diese Technologien sind derzeit bereits vereinzelt im Einsatz, doch ihr Potenzial ist enorm und noch längst nicht ausgeschöpft. Mit der rasanten Weiterentwicklung und zunehmenden Verbreitung von AR könnten diese Anwendungen bald allgegenwärtig sein und das Einkaufserlebnis grundlegend verändern. Die Integration von AR in den Einzelhandel steckt noch in den Kinderschuhen, aber die Zeichen stehen auf Fortschritt, und in naher Zukunft könnten diese innovativen Technologien zum Standard werden. Trotz aller Euphorie sollte man jedoch auch bedenken: Nicht jeder möchte nur noch virtuell einkaufen. Das haptische Erlebnis vor Ort und das gemütliche Schlendern durch die Stadt sind für viele Menschen nach wie vor wesentliche Bestandteile des Einkaufserlebnisses und werden dies auch in Zukunft bleiben. Besonders mittelständische Unternehmen und Eigenmarken profitieren vom direkten Erleben der Produkte, da Kunden diese vor dem Kauf anfassen und testen können.

**Sie haben Fragen?  
Dann freue ich mich über Ihre Nachricht.**

Zur Verfügung gestellt von:

**Marcus Mölter**

Mölter Unternehmensberatung | Königstr. 10c | 70173 Stuttgart  
sekretariat@marcus-moelter.de | 01774066911

**Herausgeber**

Canada Life Assurance Europe plc, Niederlassung für Deutschland  
Hohenzollernring 72, 50672 Köln, HRB 34058, AG Köln  
Postfach 1763, 63237 Neu-Isenburg  
Tel: 06102-306-1800, Fax: 06102-306-1801  
kundenservice@canadalife.de, www.canadalife.de

Canada Life Assurance Europe plc unterliegt der allgemeinen Aufsicht  
der Central Bank of Ireland und der Rechtsaufsicht der Bundesanstalt für  
Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin).

**Redaktion:** Sabrina Geysse, Maya-Lisa Fiest