

GELD + GEWINN **SPEZIAL**

Motivation

Der Weg ist das Ziel

KLEIN ANFANGEN

Schon Berufsanfänger können an ihrem Traum vom Eigenheim arbeiten.

FINANZIELLE FITNESS

Warum sich Sparen auch in Niedrigzinszeiten auszahlt.

STEHAFMÄNNCHEN

Wie wir uns seelisch besser gegen äußere Widerstände wappnen.





**Der direkte Weg zu
Top-Angeboten ohne Risiko.**

**Es gibt auch eine Direktbank,
die sich um Sie kümmert.**

PSD Bank München eG

Nur wir verbinden die Vorteile einer Direktbank mit persönlichem Service. Damit über eine Million Kunden deutschlandweit ihre Finanzentscheidungen eigenständig und erfolgreich treffen können.

**Weitersagen:
www.psd-muenchen.de
oder 0821 5049-333**



München eG
Sitz Augsburg

Hier ist günstig sicher.

EDITORIAL

**Thomas Hausfeld**

Vorstandssprecher der PSD Bank München eG, Sitz Augsburg

Was uns anspornt

Ich sollte, ich könnte, ich müsste... Schluss damit, Dinge auf die lange Bank zu schieben: Ich mache! Jetzt überwinde ich den inneren Widerstand und gehe lang gefasste Pläne an. Ein Punkt nach dem anderen verschwindet von der To-do-Liste. Ist das nicht herrlich?

In dieser Ausgabe von Geld + Gewinn SPEZIAL geht es um Motivation. Wann ist der Punkt erreicht, an dem ich vom Konjunktiv in den Imperativ wechsele? Was spornt uns an, im Job, beim Sport oder bei der Erziehung unser Bestes zu geben? Warum engagieren wir uns für andere Menschen? Und warum gehen wir auf die Suche nach einem Eigenheim und setzen uns regelmäßig mit unseren Finanzen und der Zukunftsplanung auseinander?

Uns motivieren zufriedene Kunden. Kunden, die uns vertrauen und die PSD Bank München als Partner in finanziellen Dingen wahrnehmen. Jede Familie, deren Baufinanzierung wir erfolgreich begleiten, jeder Berufsanfänger, dessen erstes Gehalt auf ein PSD GiroDirekt fließt, jeder Großvater, der sich mit einem PSD SparPlan an der finanziellen Zukunft seines Enkels beteiligt und jede soziale Einrichtung in der Region, die wir mit Spendengeldern unterstützen, spornen uns an. **Verlässlichkeit, Sicherheit und Fairness – das sind die Werte, die uns dabei lenken.**

Jeder hat andere Ziele und andere Motoren, die ihn dorthin bringen. Wichtig ist nur, dranzubleiben. **Denn man hat erst verloren, wenn man aufhört, es zu versuchen.** In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine motivierende Lektüre,

Ihr

**Motivation**

An seine Grenzen gehen, Erfolg, Sicherheit, Menschen helfen, schöne Dinge herstellen – jeder hat seinen eigenen inneren Antrieb.

10

**04 Meldungen**

PSD KontowechselService; aktuelle Steuerurteile.

06 Der innere Motor

Jeder hat seine ganz persönliche Motivationsquelle.

09 „Einfach loslaufen“

Wie sich der Ultraläufer Frank Reintjes motiviert.

10 Finanzielle Fitness

Warum sich Sparen auch in Zeiten niedriger Zinsen lohnt.

12 Beim Reisen sammeln

Wichtige rechtliche Fragen rund um Bonusmeilen und Bahnbonuspunkte.

13 Heilsame Rabatte

Krankenkassen belohnen Patienten, die Gesundheitsvorsorge betreiben.

**14 Früh übt sich ...**

Was Berufsanfänger mit Eigenheimwunsch beachten müssen.

16 Größere Belohnungen

Der private Motivationskick lässt sich auch mal per Kredit finanzieren.

17 Lexikon: PSD Gewinnsparen

Die traditionsreiche Lotterie bietet gleich dreifachen Ansporn.

18 Resilienz

Seelische Widerstandskraft lässt sich trainieren.

19 Gewinnspiel

Wir verlosen ein Wochenende in einem Naturhotel im Kleinwalsertal.

20 Matchwinner

Die PSD Bank unterstützt das Boccia-Team der Stiftung ICP München.

**Ihr direkter Draht zu uns: 0821 5049-333****IMPRESSUM**

GELD + GEWINN SPEZIAL
Herausgeber: PSD Bank München eG,
Sitz Augsburg, Max-Hempel-Str. 5,
86153 Augsburg; Telefon: 0821 5049-333
Internet: www.psd-muenchen.de
E-Mail: info@psd-muenchen.de
Objektleitung: Gülden Dalgic
Redaktion: BrunoMedia GmbH,
Martinsstraße 17, 55116 Mainz

Chefredaktion: Melanie Rübartsch
Gestaltung: Ulrich Schmidt-Contoli
Anzeigen: Gülden Dalgic,
Telefon: 0821 5049-4104
Druck: Repa Druck, 66131 Saarbrücken
Erscheinungsweise: dreimal jährlich

GELD + GEWINN SPEZIAL ist das
Kundenmagazin der PSD Bank München eG.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit

Genehmigung. Trotz sorgfältiger inhaltlicher
Kontrolle können wir keine Haftung für die
Richtigkeit und Vollständigkeit der in dieser
Zeitschrift veröffentlichten Informationen und
Ratschläge übernehmen. Der Bezug dieses
Kundenmagazins ist kostenlos. Wenn Sie
GELD + GEWINN SPEZIAL nicht mehr erhalten
möchten, informieren Sie uns darüber
bitte schriftlich.

WEB-TIPP: PSD KONTOWECHSELSERVICE



Per Klick das Konto umziehen

Soll das Girokonto umziehen, war das bisher mit großem Aufwand verbunden. Vom Vermieter über den Arbeitgeber bis hin zu Versicherungsunternehmen – zig Leute müssen schließlich über die neue Bankverbindung Bescheid wissen. Die PSD Bank München bietet ihren Kunden nun jedoch einen digitalen Kontoumzug an, der den Wechsel erheblich vereinfacht.

Kunden, die bei ihrer alten Bank Onlinebanking nutzen, können mit wenigen Klicks das Altkonto kündigen. Alle regelmäßigen Zahlungsverpflichtungen werden automatisch erkannt und berücksichtigt und die Zahlungspartner über ihre neuen Kontodaten informiert.

Aber auch Kunden ohne Onlinebanking können ganz einfach ihr PSD Girokonto als neue Hauptbankverbindung einrichten. So oder so startet der Kontoumzug über www.psd-muenchen.de/kontowechsel.

Mit Onlinebanking: Die bisherigen Zahlungspartner werden aufgelistet. Der Kunde kann sie anschließend überprüfen, Änderungen vornehmen oder Zahlungspartner hinzufügen.

Ohne Onlinebanking: Kunden können die Zahlungspartner nach Vorschlägen auswählen, ignorieren oder weitere hinzufügen.

Im nächsten Schritt entscheidet der Nutzer, ob ein Musteranschreiben für die Kündigung des alten Kontos erstellt wird. In diesem Fall wird die Unterschrift erfasst. Die PSD Bank München erstellt zudem automatisch Mitteilungen zu der neuen Kontoverbindung und verspricht diese an die ausgewählten Zahlungspartner.

Schließlich erhält der Nutzer sein persönliches Kontowechselpaket per E-Mail. Darin enthalten sind ein Übertragungsprotokoll, Kopien der versandten Schreiben, Vordrucke zum Selbstversenden, eine Liste der Daueraufträge und eine Anleitung, wie er diese neu einrichten kann.



STEUERTIPP

Die Warmmiete zählt

Wer eine Wohnung vermietet, kann Werbungskosten wie Abschreibung oder Reparaturen geltend machen. Das gilt auch, wenn er sie Angehörigen zu günstigeren Konditionen überlässt. Voraussetzung: Die Miete beträgt mindestens 66 Prozent der ortsüblichen Marktmiete. Regelmäßig streiten Steuerzahler jedoch mit dem Fiskus darüber, ob die tatsächlich verlangte Miete diesen Voraussetzungen entspricht.

Mit einem aktuellen Urteil stellte sich der Bundesfinanzhof (BFH) nun

auf die Seite der Vermieter. In dem Verfahren hatte ein Sohn seiner Mutter eine Wohnung zu einer Warmmiete von rund 80 Prozent der ortsüblichen Marktmiete überlassen. Das Finanzamt verglich jedoch nur die verlangte Kaltmiete. Da diese bei rund 62 Prozent des üblichen Entgelts lag, kürzten die Beamten prompt den Werbungskostenabzug.

Der BFH dagegen hielt „die ortsübliche Kaltmiete zuzüglich der nach der Betriebskostenverordnung umlagefähigen Kosten“ für ausschlaggebend – also die Warmmiete (Az. IX R 44/15).



DER BUCHTIPP VON PSD MITARBEITERN

BALLAST ABWERFEN



Anastasia Reich (26)
Team Marketing
der PSD Bank München

Da steht man mal wieder auf einem Nachbarschaftstreff, zu dem man eigentlich keine große Lust hat, man lauscht höflich den Urlaubsstorys der Bekannten, obwohl man dringend weg muss, man traut sich nicht, die Whatsapp-Gruppe zu verlassen, auch wenn die Mitteilsamkeit mancher Teilnehmer ganz schön nervt. Und man bedankt sich noch freundlich für ungefragt geäußerte Ratschläge, auf die man gut und gerne verzichten könnte. Kennen Sie das? Tja, wohl auch so jemand, der immer rücksichtsvoll ist und niemanden vor

den Kopf stoßen will, was? In diesem Fall wäre das Buch „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg“ von Alexandra Reinwarth eine Art Befreiungsschlag.

Die Autorin, die solche Erfahrungen ebenfalls zu sammeln scheint, hat eine sehr witzige Anleitung geschrieben, wie man aufhört, Dinge zu tun, die man nicht will, mit Leuten, die man nicht mag, um zu bekommen, was man nicht braucht. Das Ganze allerdings, ohne selbst zum egoistischen Unsympath zu werden. Die unterschiedlichsten Situationen und Lebensbereiche hat sie sich vorgeknöpft. Zum Beispiel das Zusammenleben mit dem Partner, Auseinandersetzungen mit der Familie, Hilfsaktionen für Freunde oder gesellschaftliche Erwartungen zu Körpernormen.

Ich persönlich habe nicht nur viel gelacht beim Lesen – den einen oder anderen Tipp werde ich sicherlich auch einmal ausprobieren. Es kann das Leben vielleicht wirklich ein bisschen leichter machen. Einen Versuch ist es wert.

Das Buch ist unter anderem bestellbar über: www.m-vg.de



Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

von Alexandra Reinwarth

Münchner Verlagsgruppe,
200 Seiten,
16,99 Euro

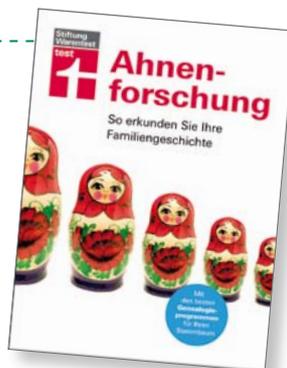


PSD GEWINNSPIEL

Zu den Wurzeln

Woher stamme ich, wer gehörte zu meiner Familie und wo hat sie ihre Wurzeln? Mit ihrer persönlichen Ahnenforschung beschäftigen sich viele. Doch es ist nicht immer ganz einfach, nach den eigenen Vorfahren zu fahnden. Wo starten Anfänger ihre Suche? Wie nutzt man Archive? Wie entsteht ein Stammbaum?

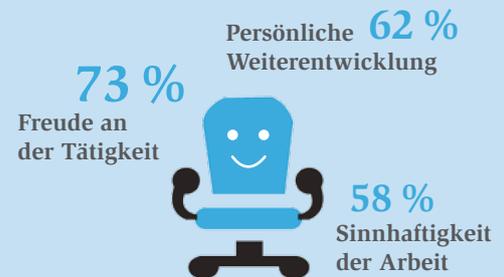
In der vorigen Ausgabe von Geld+Gewinn SPEZIAL haben wir drei Exemplare des Buchs „Ahnenforschung. So erkunden Sie Ihre Familiengeschichte“ verlost. M. Brautmeier aus Erlangen, W. Rittler aus Friedberg sowie A. und G. Bisler aus Krumbach können sich mit dieser Hilfe nun etwas gezielter auf Spurensuche in der Vergangenheit begeben.



ARBEITSWELT

Sinn statt Geld

Was die Generation Y, die ab 1980 Geborenen, bei ihrer Arbeit motiviert.



Quelle: Egon Zehnder International, Stiftung Neue Verantwortung

ERBSCHAFTSTEUER

Pingeliger Fiskus

Ein Haus oder eine Wohnung können von vornherein von der Erbschaftsteuerpflicht ausgeklammert werden, wenn der Erbe die Immobilie selbst nutzt und dort seinen Lebensmittelpunkt hat. Dass es der Fiskus bei dieser Voraussetzung ganz genau nehmen darf, zeigt ein aktuelles Urteil des Hessischen Finanzgerichts (Az. 1 K 118/15). Geklagt hatte eine Frau, die von ihrem Vater die Hälfte einer Wohnung geerbt hatte. Diese überließ sie unentgeltlich ihrer pflegebedürftigen Mutter. Die Tochter selbst hielt sich täglich in der Wohnung auf, um ihre Mutter zu pflegen, und übernachtete gelegentlich auch dort. Einen zweiten Raum nutzte sie zur Aufbewahrung von Unterlagen.

Das reichte nach Ansicht der Richter jedoch nicht für die Steuerbefreiung. „Wer die Begünstigung in Anspruch nehmen will, sollte also schnellstmöglich seinen Hauptwohnsitz in die ererbte Immobilie verlagern“, kommentiert Stefan Bernhardt, Rechtsexperte bei der Bausparkasse Schwäbisch Hall. „Zudem muss er in der Regel mindestens zehn Jahre dort wohnen bleiben.“

Auf geht's

Ob im Beruf, Sport, Ehrenamt oder in der Freizeit – ohne inneren Antrieb geht es nicht. Jeder hat seine ganz persönliche Motivationsquelle.



Mächtig klang der Schlachtruf der isländischen Fußballnationalmannschaft in diesem Sommer durch die Stadien Frankreichs: „Huh, huh“ – dazu kollektives Klatschen. Mit seinen sensationellen Siegen hatte es der Zwergstaat der Fußballwelt gezeigt. Fans und Mannschaft haben bewiesen, dass Motivation Berge versetzen kann.

Motivation ist der Motor, der uns dazu bringt, im Sport, aber auch in Beruf und Studium, im Privatleben oder im Ehrenamt unser Bestes zu geben – für uns und andere.

Doch was, wenn dieser Motor ins Stocken gerät? Dann ist Selbstmotivation gefragt. Zugleich rückt die Frage in den Vordergrund, was uns wirklich anspricht. Die Antworten sind so vielfältig wie die Menschen selbst: Die einen werden vom Ehrgeiz getrieben, immer der Beste zu sein. Anderen geht es vielleicht um Geld und Macht, wieder anderen darum, etwas Gutes zu tun, zu helfen.

Psychologen unterscheiden generell zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Die intrinsische ist die innere, aus sich selbst entstehende Motivation eines jeden Menschen. Man wird von inneren Wünschen und Gefühlen angetrieben, weil eine bestimmte Tätigkeit einem einfach Spaß und Freude bereitet, man sie sinnvoll, herausfordernd oder schlicht interessant findet. Intrinsisch motivierte Tätigkeiten machen die Menschen um ihrer selbst willen.

Extrinsische Motivation wird dagegen durch äußere Reize hervorgerufen. Motivationsquellen können beispielsweise Geld oder Bonuszahlungen vom Arbeitgeber oder das Vermeiden eines schlechten Prüfungsergebnisses, einer schlechten Note sein.

Motivationsforscher sind sich weitgehend einig: Die Selbstmotivation ist erstrebenswert für unseren Alltag, weil sie die ursprüngliche Quelle unserer Motivation darstellt: „Kinder machen zunächst alles nur aus einer intrinsischen Motivation heraus. Sie malen, basteln, singen, bauen, laufen, hüpfen und bauen – einfach weil es ihnen Spaß macht“, erklärt der Berliner Psychologe Hans-Werner Rückert. Doch schnell werde heute schon in Kindergarten, Schule oder Elternhaus diese Form der Selbstmotivation lahmgelegt, „etwa, wenn man Kinder für etwas belohnt, was sie ohnehin gerne machen, oder indem man aus allem einen Wettbewerb macht“, sagt der Motivationsforscher und warnt: „Solche äußeren Anreizsysteme können unsere Eigenmotivation killen.“

Etwas tun, um der Tätigkeit selber willen: So geht es Ultraläufer Frank Reintjes, der regelmäßig Hunderte von Kilometern joggt. „Die Frage, wie ich mich motiviere, muss ich mir eigentlich gar nicht stellen – das Laufen selber ist meine Belohnung“, sagt der Extremsportler im Inter- ▶

SPORT FÜR DIE GESUNDHEIT !

Warum sich sportlich Aktive bewegen

Bewegung ist gut für die Gesundheit



78 % Weil es Spaß macht

Weil ich beim Sport am besten entspannen kann



61 %



48 % Weil ich eine gute Figur haben will

Um Zeit mit anderen Menschen zu verbringen



45 %

Quelle: Bewegungsstudie 2016, Techniker Krankenkasse

WELCHE AUSREDEN HABEN COUCH-POTATOS? ?

Gründe, die einen vom Sport abhalten

fehlende Motivation („kann mich nicht aufraffen“)



50 %



37 %

Krankheit, Übergewicht oder körperliche Einschränkungen

keine Zeit, beruflich zu stark eingespannt



35 %

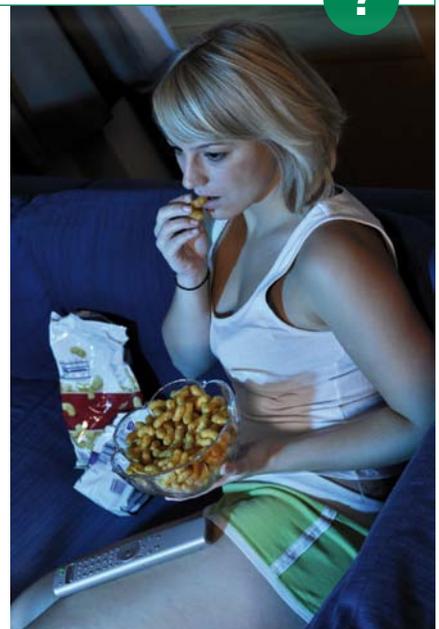


34 % schlechtes Wetter

keine Zeit, aktuell in der Familie zu sehr eingespannt



25 %



Quelle: Bewegungsstudie 2016, Techniker Krankenkasse

WAS BEI DER ARBEIT MOTIVIERT



view (siehe rechts). Nicht allen fällt es so leicht, sich zum Sport aufzuraffen. So ist Motivation die größte Hürde auf dem Weg in ein gesünderes Leben, ergab die aktuelle Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse. Jeder Zweite kann sich nicht aufraffen. Auch zu wenig Zeit wegen des Berufs oder der Familie und schlechtes Wetter sind beliebte Ausreden. Wenn Männer und Frauen dann aber doch ihren inneren Schweinehund überwinden, ins Fitnessstudio, auf den Tennisplatz oder zum Pilates gehen, sind die Beweggründe sehr unterschiedlich. Während es für Männer häufig darum geht, dass der Körper funktionieren soll, möchten Frauen in die Lieblingsjeans passen.

Um ihre Mitglieder zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, bieten die meisten gesetzlichen Krankenkassen inzwischen Bonusprogramme an. Das Prinzip ist einfach: Mehr Sport, mehr Vorsorge und Kurse, die beim Rauchstopp, Abnehmen oder Entspannen helfen sollen, belohnen die Kassen mit Prämien (siehe „Kleine Schritte – große Wirkung“, Seite 13).

Doch nicht nur beim Sport hilft es, konkrete Ziele vor Augen zu haben. Auch beim Sparen. Das aktuelle Zinstief mag einen dazu verleiten, die Altersvorsorge zu vernachlässigen und weniger Geld auf die Seite zu legen. Doch auch hier lassen sich innere Blockaden überwinden (siehe „Finanzielle Fitness“, Seite 10).

In puncto Arbeitsmotivation gelten bei den meisten Unternehmen hierzulande immer noch Bonuszahlungen, Gehaltserhöhungen und Beförderungen als die besten Motivationsmittel. „Alles falsch“, sagt hingegen Managementberater und Buchautor Reinhard Sprenger. „Motivierung zerstört Motivation. Äußere Anreize durch Boni, Incentives, Lob und Beförderungsversprechen sind kontraproduktiv und gehören abgeschafft – und zwar ersatzlos“, fordert der Motivationsforscher. Solche Systeme verdrängen die innere Bindung an die Aufgabe selbst. „Die Menschen tun dann etwas nur noch, weil sie dafür belohnt werden – und nicht, weil sie es als sinnvoll erleben“, ist Sprenger überzeugt. „Wer sich dagegen als erfolgreich erlebt und spürt, dass er gebraucht wird, der ist auch automatisch motiviert.“

Studien geben dem Wissenschaftler recht: So hat eine Umfrage der Unternehmensberatung Hay Group unter rund 18.000 Fach- und Führungskräften herausgefunden, dass ein hohes Gehalt oder auch eine satte Lohn-erhöhung nur die wenigsten Arbeitnehmer nachhaltig motivieren kann. Auch variable, also erfolgsabhängige Vergütungsanteile hatten für jeden Vierten keinerlei motivierende Effekte. 56 Prozent der Fachkräfte gaben sogar an, sich ab einem variablen Gehaltsanteil von 30 Prozent unter Druck gesetzt zu fühlen. Hauptmotivator im Job ist dagegen für viele Deutsche ein gutes Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten: 65 Prozent der Arbeitnehmer gehen mit mehr Spaß und Ansporn an die Arbeit, wenn sie mit anderen Mitarbeitern und dem Chef gut auskommen (siehe Grafik).

Den derzeit auf den Arbeitsmarkt drängenden Generationen Y und Z geht es darüber hinaus vielfach um den Sinn des eigenen Tuns (siehe auch Kasten unten). Frei nach dem Motto: Lebe dein Leben, lebe deinen Traum. So wie die isländische Nationalmannschaft ihren ganz persönlichen Fußballtraum bei der EM in Frankreich lautstark mit der ganzen Welt geteilt hat: „Huh.“

Katja Stricker ■



Aus der Komfortzone ausbrechen

Das Bedürfnis, aus eigenem Antrieb etwas Sinnvolles zu leisten, auf das man am Ende seines Lebens stolz sein kann – das ist besonders bei der neuen Generation Y, bei den nach 1980 Geborenen ausgeprägt. Da wundert es nicht, dass eine prominente Vertreterin dieser Generation, die Studentin und Bloggerin Julia Engelmann,

mit einem ihrer Poetry-Slam-Beiträge fast zehn Millionen Aufrufe bei Youtube bekommen hat. Mit ihrem Gedicht „One Day“ hat die heute 24-Jährige den Nerv der Jugend, der jungen Erwachsenen getroffen. „Eines Tages, Baby, werden wir alt sein. Oh Baby, werden wir alt sein – und an all die Geschichten denken, die

Autorin und Bloggerin
Julia Engelmann



wir hätten erzählen können.“ So lauten die ersten Zeilen.

Die Poetry-Slammerin, die mittlerweile drei Bücher mit Gedichten veröffentlicht hat, will ihre Generation wachrütteln, aus der Komfortzone auch mal auszubrechen, um etwas Außergewöhnliches zu tun.

“ ICH HADERE NICHT, ICH MACHE EINFACH



FRANK REINTJES

Der HNO-Arzt hat ein spezielles Hobby: Als Ultraläufer geht er regelmäßig an seine Grenzen oder sogar darüber hinaus. Was ihn antreibt, Hunderte von Kilometern zu laufen.

Eine Marathonstrecke ist für Sie ein Klacks. Als Ultraläufer legen Sie im Wettkampf nicht selten mehr als 100 Kilometer am Stück zurück. Was ist Ihre Motivationsquelle?

Die Frage, wie ich mich motiviere, muss ich mir eigentlich gar nicht stellen – denn ich liebe das Laufen. Es ist mir ein Bedürfnis und eine Freude. Das Laufen selber ist also meine Quelle, um neue Kraft zu tanken. Deshalb brauche ich keine Motivation von außen.

Es gibt viele Ausreden, nicht Laufen zu gehen: keine Zeit, schlechtes Wetter, eine Blase am Fuß. Kennen Sie das auch?

Davon habe ich mich längst frei gemacht. Wetter und Tageszeit spielen für mich beim Laufen überhaupt keine Rolle. Ich laufe bei Regen oder Minustemperaturen genauso wie bei Sonnenschein – und wenn es nicht anders in meinen Tagesablauf passt, gehe ich früh morgens um 4 Uhr vor der Arbeit auf die Strecke oder eben nach Feierabend um 21 oder 22 Uhr bis in die Nacht. Und was körperliche Beschwerden angeht: Durch die Ultraläufe habe ich gelernt, Schmerzen auch mal zu ignorieren.

Wie überlisten Sie den inneren Schweinehund, der morgens lieber noch zwei Stunden länger im Bett liegen bleiben würde?

Ich denke nicht darüber nach, sondern stehe einfach auf, schalte meinen Körper auf Autopilot und laufe los. Wenn ich mich einmal dazu entschieden habe, etwas zu tun, stelle ich diese Entscheidung nicht ständig infrage. Vor Wettkämpfen entwickle ich einen Trainingsplan – und ziehe den durch. Und das Gute ist: Ich weiß, dass die Freude nach spätestens zehn Kilometern kommt. Wenn die Sonne langsam aufgeht und ich in

der Natur unterwegs bin, genieße ich sehr, dass ich aufgestanden bin.

Sie sind beim härtesten Selbstversorger-Etappenlauf der Welt 520 Kilometer durch das australische Outback gelaufen – und haben „The Track“ gewonnen. Wie schafft man es, 61 Stunden unter extremsten Bedingungen mit Gepäck auf dem Rücken zu laufen?

Ich habe eine robuste Natur, bisher kaum gesundheitliche Probleme und kann gut in kurzer Zeit regenerieren. Es liegt mir einfach, an meine körperlichen und mentalen Grenzen zu gehen – und auch darüber hinaus. Ich brauche solche Wettkämpfe als Herausforderung.

Wie motivierend sind sportliche Erfolge für Sie?

Sehr. Der Sieg in Australien war sicherlich der Höhepunkt meiner sportlichen Karriere. Das sind Momente, an die werde ich später zurückdenken, wenn ich alt bin. Das sind Erlebnisse, die werde ich nie vergessen. Dafür lohnt es sich auch mal, Schmerzen und totale Erschöpfung in Kauf zu nehmen, die beim Training oder solch langen Läufen unvermeidbar sind.

Was nehmen Sie durch Ihren Sport mit in Ihren Alltag?

Ich bin sehr diszipliniert und ziehe durch, was ich mir vornehme – im Sport genauso wie im Privatleben oder im Job. Und ich habe ein großes inneres Vertrauen und eine Zuversicht in meine Fähigkeiten – als Läufer genauso wie als Arzt. Ich hadere nicht, ich mache einfach und vertraue darauf, dass am Ende schon alles gut werden wird. Und so ist es ja auch meistens.

Das Interview führte Katja Stricker ■

*Vita:
Frank Reintjes, 47, ist niedergelassener Hals-Nasen-Ohren-Arzt in Braunschweig. Der Extremsportler hat schon an zahlreichen Ultraläufen teilgenommen, beispielsweise über die tropische Insel Réunion, durch die marokkanische Wüste oder das australische Outback. Nächstes Ziel: das Ultra Asia Race, ein 160 Kilometer langer Lauf durch den vietnamesischen Dschungel. Frank Reintjes ist verheiratet und hat eine Tochter.*



2015 hat Frank Reintjes „The Track“ gewonnen – einen 520-Kilometer-Lauf durch das australische Outback. Eindrücke davon gibt es hier: youtu.be/fYIAGLlpqFk



FINANZIELLE FITNESS

Trotz Niedrigzins ist die Sparfreude der Deutschen ungebrochen. Für jeden Typ gibt es auch in ungewissen Zeiten passende Anlagemöglichkeiten.

Die Zinsen rangieren kurz über dem Nullpunkt, die Inflation liegt leicht darüber und die Zukunft ist ungewiss. Keine guten Bedingungen, um ein finanzielles Polster aufzubauen, könnte man meinen. Doch die Deutschen lassen sich das Sparen nicht vermiesen. Laut einer Umfrage des Hamburger Marktforschungsinstituts Elbe 19 im Auftrag der Fondsgesellschaft Union Investment legen nach wie vor rund 90 % der Bundesbürger etwa 10 % ihres Einkommens zurück. Jeder Zweite spart monatlich (siehe Grafik unten).

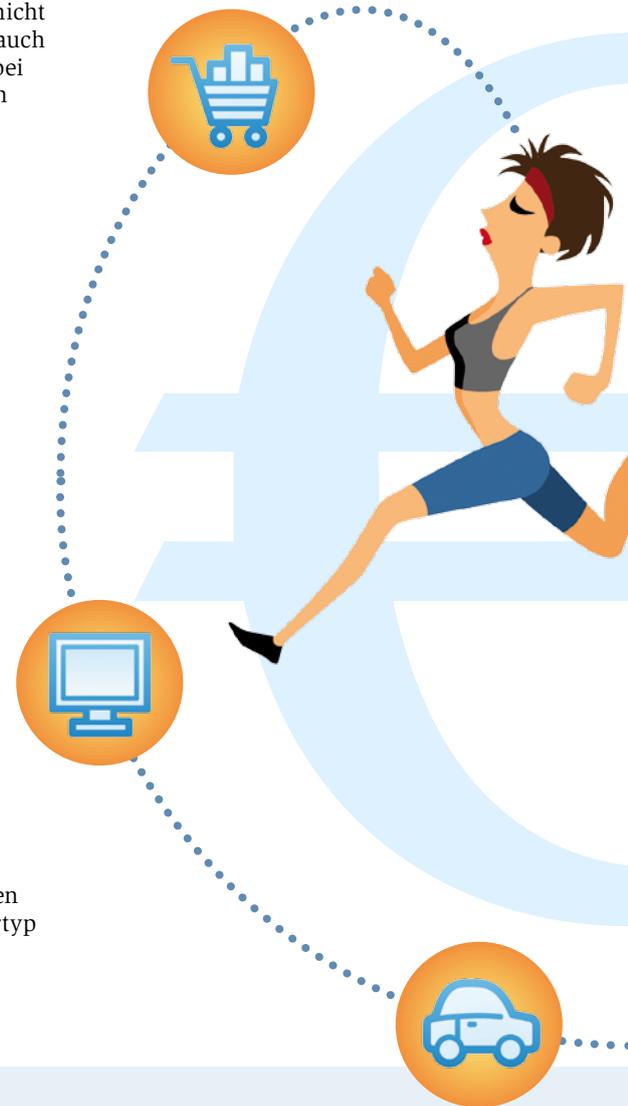
Eigentlich sollen die niedrigen Zinsen Investitionen und Konsum anfeuern, aber es passiert das Gegenteil. „Menschen scheuen das Risiko. Sie empfinden die drohenden Negativzinsen als Indikation dafür, dass etwas nicht stimmt und sparen noch mehr.“ So erklärt Joachim Goldberg das Phänomen. Der Finanzmarktanalyst beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren damit, welchen Einfluss die Psychologie auf Kapitalmarktentscheidungen hat.

Dass Sparen ein gutes Gefühl verschafft, bestätigten auch sieben von zehn Teilnehmern an der Union-Investment-Umfrage. Es gebe ihnen Sicherheit und ein größeres Maß an finanzieller Freiheit. Dagegen bekäme jeder Zweite ein un gutes Gefühl, wenn er dauerhaft nichts zurücklegen würde.

Sparen fühlt sich also gut an. Aber nicht nur das. Es lohnt sich tatsächlich auch noch immer. Das gilt jedenfalls bei kurz- bis mittelfristigen Anlagen. Ein Beispiel: Wer vor zehn Jahren 5.000 Euro ansparen wollte und dafür monatlich 100 Euro aufs Sparbuch legte, hatte sein Ziel nach knapp vier Jahren erreicht. Das allgemeine Zinsniveau rangierte bei 3,5 %. Heute, bei einem Niveau um die 0 %, dauert es nur rund drei Monate länger. Ziele für solche mittelfristigen Anlagen gibt es genug. Sei es ein Auto, Möbel für die neue Wohnung oder eine Reise.

Nicht zu sparen ist auch für Herbert Baumeister, Teamleiter GeldAnlage bei der PSD Bank München, keine Alternative: „Kaum jemand wird sich seine Wünsche erfüllen können, wenn er nicht irgendwann anfängt zu sparen“, begründet er. Konkrete Ziele hält er für besonders wichtig: „Beim Sparen ist es wie im Sport: Wer sich Ziele setzt, trainiert besser.“

Abhängig von den persönlichen Wünschen und vom jeweiligen Spartyp



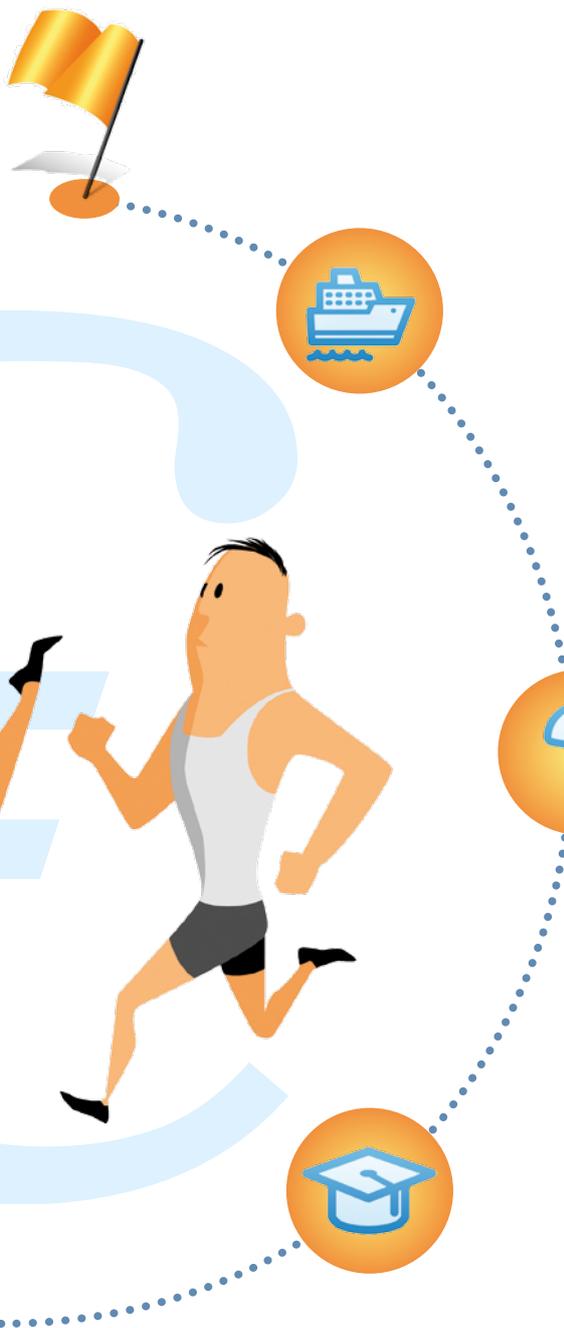
WIE SPAREN DIE DEUTSCHEN?

?

Gerade einmal 10 % der Deutschen sind Sparverweigerer. Als Grund nennen sie hauptsächlich fehlende finanzielle Mittel. Für den Rest der Bundesbürger gehört Sparen zum Leben dazu – rund ein Drittel spart von Kindesbeinen an. Hier die Spartypen:

52,0 %	Ja, ich spare monatlich
16,1 %	Ja, ich spare regelmäßig, aber nicht jeden Monat
11,4 %	Ja, ich spare hin und wieder
10,1 %	Ja, aber nur, wenn am Ende des Monats etwas übrig bleibt
10,4 %	Nein, ich spare überhaupt nicht

Quelle: Elbe 19, Union Investment



kommen unterschiedliche Sparpapiere infrage. Für kurzfristige und flexible Anlagen eignet sich beispielsweise das PSD TagesGeldOnline. Guthaben werden mit 0,25 % (Stand: 06.09.2016) verzinst und sind jederzeit verfügbar. Bei einer Einmalanlage mit längerfristigem Anlagehorizont und dem Wunsch nach sicherer Verzinsung passt ein Sparbrief. Je länger die Anlagedauer, desto höher ist die Verzinsung. Den PSD SparBrief gibt es mit Laufzeiten von zwei, vier oder sechs Jahren. Die Zinsspanne liegt zwischen 0,15 und 0,45 % (Stand: 06.09.2016), und die Mindestanlage summe beträgt 500 Euro. Sein Vorteil: klare Komponenten, kein Risiko.

Flexibler in der Laufzeit bei gleicher Sicherheit ist das PSD WachstumsSparen. Eine Anlagesumme von mindestens 1.500 Euro wird für vier Jahre zu einem jährlich anwachsenden Zinssatz von 0,1 bis 0,4 % belohnt (Stand: 06.09.2016). Im Ernstfall ist das gesamte Kapital bereits nach neun Monaten verfügbar. „Anleger bleiben damit flexibel, falls das Zinsniveau steigen sollte oder das Geld kurzfristig benötigt wird“, erklärt Baumeister. Wer sich doch etwas länger binden möchte, sollte sich das PSD BonusSparen einmal näher ansehen (siehe unten).

Für regelmäßiges Sparen empfiehlt der Anlageexperte den PSD SparPlan. Die monatliche Sparrate bestimmt der Anleger. Sie kann zwischen 25 und 1.500 Euro liegen und einmal pro Kalenderjahr angepasst werden.

Auch hier steigt die Verzinsung mit der Laufzeit: 0,33 % in den ersten beiden Jahren, 0,50 % nach 25 Jahren (Stand: 01.10.2016). Das angesparte Ver-



„Beim Sparen ist es wie im Sport: Wer sich Ziele setzt, trainiert besser.“

Herbert Baumeister,
Teamleiter GeldAnlage,
PSD Bank München

mögen ist mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist jederzeit verfügbar.

Weit entfernte Ziele, etwa die Altersvorsorge, erreichen Sparer derzeit dagegen kaum, wenn sie nur auf Zinspapiere bauen. Sie sollten sich zum Beispiel auch mit Fondssparplänen auseinandersetzen. „Je früher man startet, desto kleiner sind die regelmäßigen Aufwendungen,“ sagt Baumeister. Die Sparpläne können schon ab 25 Euro pro Monat bespart werden.

Das Zinsniveau in Europa wird weiterhin niedrig bleiben, kündigte die Europäische Zentralbank im September 2016 an. Den Spaß am Sparen wird sie damit nicht verderben. **Britta Scholz** ■

PSD BONUSSPAREN ALS FINANZIELLES TRAININGSGERÄT

Sieben Jahre monatliches Sparen werden beim PSD BonusSparen mit 7 % Verzinsung auf die eingezahlten Beträge belohnt. In Kombination mit dem variablen Jahreszins von derzeit 0,05 % beträgt die Rendite am Ende der Laufzeit 1,72 % (Stand: 01.10.2016). Monatliche Sparraten von 50 Euro summieren sich so auf knapp 4.000 Euro. Zusätzlicher Vorteil: Der Chef lässt sich mit ins Boot holen. PSD BonusSparen können Arbeitnehmer nämlich als vermögenswirksame Leistung (VL) abschließen. Mehr Infos: www.psd-muenchen.de/bonussparen



RECHENBEISPIEL	EURO	EURO
Monatliche Sparrate	50,00	100,00
Sparguthaben nach 6 Jahren	3.600,00	7.200,00
Zinsen und Zinseszinsen	7,28	14,56
Bonus auf Sparguthaben	252,00	504,00
Guthaben nach 7 Jahren	3.859,28	7.718,56

Das Rechenbeispiel beruht auf der Verzinsung von 0,05 % pro Jahr und dem Bonus von 7 % auf die eingezahlte Sparrate. Die jährliche Rendite nach sieben Jahren beträgt 1,72 %.

Quelle: PSD Bank, Stand: 01.10.2016

MEILEN IM GEPÄCK



1.000 Punkte
=
1 Freifahrt

Wer viel mit Bahn oder Flieger unterwegs ist, sammelt gerne Bonuspunkte oder -meilen. Doch beim Eintauschen tauchen immer wieder mal Fragezeichen auf. Antworten für ein paar knifflige Fälle.

Sind Bahnbonuspunkte oder Bonusmeilen auf andere Personen übertragbar?

Grundsätzlich regeln das die einzelnen Teilnahmebedingungen der Anbieter. Bei der Deutschen Bahn oder der Lufthansa etwa sind die Punkte beziehungsweise Meilen nicht übertragbar. Die Lufthansa untersagt sogar ausdrücklich den Verkauf, Tausch oder das Anbieten zur Versteigerung. Diese Klausel hat der Bundesgerichtshof abgesegnet (Az. X ZR 79/13).

Wie dürfen Angestellte dienstlich erhaltene Boni verwenden?

Das hängt immer von den individuellen Arbeitsverträgen ab. Grundsätzlich darf der Chef aber von seinem Mitarbeiter verlangen, dass er im Job gesammelte Meilen auch nur im Rahmen seiner Arbeit

einsetzt. Nach dem Bundesarbeitsgericht gehören dem Chef sogar die dienstlich gesammelten Boni (Az. 9 AZR 500/05).

Müssen die Boni als geldwerter Vorteil versteuert werden?

Tatsächlich sind Punkte oder Meilen ein geldwerter Vorteil, wenn der Arbeitnehmer die gesammelten Boni privat nutzen darf. Allerdings sind solche Sachprämien von vornherein bis zu einem Betrag von 1.080 Euro pro Jahr steuerfrei. Diesen Wert überschreiten die bereitgestellten Prämien im Rahmen des Bahn-Bonusprogramms zum Beispiel nicht.

Die Lufthansa regelt das anders: Die Fluggesellschaft übernimmt bei Kunden

mit Wohnsitz in Deutschland den steuerpflichtigen Anteil – also alles, was über 1.080 Euro hinausgeht – im Rahmen eines Pauschalbesteuerungsverfahrens. Der fällige Steuersatz beträgt dann 2,25 Prozent plus Solidaritätszuschlag und Kirchensteuer. Der Vorteil: Die Prämien-sammler selbst müssen nichts unternehmen, und auch der Arbeitgeber bleibt außen vor.

Wann verfallen die Boni?

Auch das regeln die einzelnen Geschäftsbedingungen. Bei der Bahn verlieren die Punkte regelmäßig binnen drei Jahren nach ihrer Gutschrift die Gültigkeit. Bonusmeilen der Lufthansa sollten die Kunden ebenfalls drei Jahre nach Antritt des Fluges eingelöst haben. Andernfalls verfallen sie zum nächsten Quartalsende. Unbegrenzt nutzen können indes zum Beispiel Inhaber von bestimmten Statuskarten ihre Punkte.

Klara Fischer ■



KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

Gesetzliche Krankenkassen zahlen satte Prämien an jene, die Sport machen oder Vorsorge betreiben. Doch auch Privatversicherte können kräftig Beiträge sparen.

Gesunde zahlen weniger als Kranke, Junge weniger als Alte; und wer viele Leistungen bucht, muss natürlich auch tiefer in die Tasche greifen als Versicherte im Spartarif. Was in der privaten Krankenversicherung (PKV) der Normalfall ist, ist im gesetzlichen System undenkbar. Die Leistungen der Kassen sind zu 95 Prozent identisch, die Beiträge bestimmen sich allein nach dem Arbeitseinkommen des Versicherten.

Kostenbewusste haben dennoch vielfältige Möglichkeiten, ihre Beitragslast zu senken, denn immer mehr gesetzliche Krankenversicherungen (GKV) belohnen im Rahmen sogenannter Bonusprogramme, wenn ihre Mitglieder gesundheitsbewusst leben. Je nach Anbieter können sich Versicherte daher oft mehrere Hundert Euro pro Jahr zurückerhalten, wenn sie konsequent nach Bonuspunkten jagen. Welchen Aufwand sie dafür betreiben müssen, unterscheidet sich zwar von Kasse zu Kasse. Einige Angebote machen inzwischen aber fast alle GKV.

Weit verbreitet sind zum Beispiel Modelle, die eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio belohnen, Impfungen oder professionelle Zahnreinigungen honorieren. Etliche Anbieter – etwa die AOK Bayern oder die Heimatkasse – spendieren zudem bei regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen Prämien von bis zu 100 Euro.

Gerne sind einige Kassen derzeit auch dazu bereit, den Kauf von Fitness-Trackern, Schrittzählern oder Smart Watches zu sponsern, wenn die eigenen Mitglieder etwas für die Gesundheit tun. Bei der Techniker Krankenkasse etwa können volljährige Versicherte bis zu 250 Euro Zuschuss zu einem solchen Gerät erhalten. Einzige Voraussetzung: Sie müssen nachweisen, dass sie mindestens sieben Mal etwas für ihre Gesundheit getan haben. Beispiele: Sie besuchen wichtige Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen oder nehmen an speziell zertifizierten Gesundheitskursen (etwa Rückengymnastik oder einer Raucherentwöhnung) teil.

Judith Meister ■

SPARMODELL FÜR PRIVATPATIENTEN

Sparen durch Zuzahlen? Paradox, aber möglich. Wer sich gegenüber seinem privaten Versicherer bereit erklärt, in Form von **Selbstbehalt-Tarifen** einen Teil der anfallenden Behandlungskosten selbst zu stemmen, kann seine Beitragslast erheblich senken.

Ein Beispiel: Ein Privatpatient zahlt für seine private Vollversicherung 350 Euro pro Monat = 4.200 Euro pro Jahr. Wählt er einen Selbstbehalt von 400 Euro pro Jahr, sinkt der Beitrag auf monatlich 300 Euro = 3.600 Euro pro Jahr.

Variante I:

Er geht das ganze Jahr nicht zum Arzt

Er hat 600 Euro gespart

Variante II:

Er schöpft den vollen Selbstbehalt aus

Er spart immer noch 200 Euro

Fazit: Für alle, die eine robuste Gesundheit haben, sind solche Modelle überlegen – vor allem, wenn sie selbstständig arbeiten und die Versicherungskosten daher alleine stemmen müssen. Arbeitnehmer sollten hingegen sehr genau rechnen. Denn ihr Chef beteiligt sich zwar zur Hälfte am Krankenversicherungsbeitrag, nicht jedoch am Selbstbehalt.

FRÜH ÜBT SICH ...

... wer Hausbesitzer werden will. Das gilt vor allem in Zeiten rekordverdächtiger Niedrigzinsen. Wie junge Erwachsene mit wenig Geld den Traum vom Eigenheim wahr werden lassen.

Das Motto zur aktuellen Zinssituation stammt von keinem Geringeren als Rainer Maria Rilke. „Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr“, schrieb der Poet einst in seinem Gedicht „Herbsttag“. Und auch heute haben viele Menschen beim Thema Hausbau das Gefühl: jetzt oder nie.

Seit Jahren sinken die Zinsen von einem Rekordtief aufs nächste. Baugeld ist historisch günstig. Das weckt Begehrlichkeiten – auch bei Personengruppen, die sich bisher eher selten mit den Themen Hausbau und Finanzierung aus-

einandergesetzt haben. Besonders beeindruckend ist die Entwicklung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Laut einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungs- und Beratungsinstituts YouGov geben derzeit mehr als 60 % der 18- bis 24-Jährigen an, der Besitz von Haus oder Wohnung sei eines ihrer Lebensziele. Klassischerweise beginnt die Nestbauphase erst ein gutes Jahrzehnt später.

Doch auch wenn die sagenhaften Finanzierungskonditionen junge Menschen dazu motivieren, das Projekt Hauskauf mög-

lichst zeitnah anzugehen: „Eine akribische Finanzplanung, die auch die Kaufnebenkosten wie Notar- oder Grundbuchamtsgebühren nicht außer Acht lässt, bleibt das A & O für den Erfolg“, betont Paul Reitzle, Teamleiter BauGeld bei der PSD Bank München. Ist bereits Eigenkapital vorhanden, das die Interessenten für den Hauskauf einsetzen können: umso besser.

Bei den meisten Berufsanfängern dürfte der Teil, den sie selbst in die Immobilie stecken können, indes eher gering ausfallen. Gerade in hochpreisigen



Regionen wie München oder Augsburg haben sie es allerdings nicht gerade leicht, eine Finanzierung zu erhalten, die 100 Prozent der Kosten abdeckt. In solchen Fällen empfiehlt Finanzierungsexperte Reitzle, die Eltern mit ins Boot zu holen – wenn auch nicht unbedingt als Geldgeber. „Haben die Eltern selbst ein Haus, kann dieses als zusätzliche Sicherheit dienen und so die Finanzierung erleichtern“, sagt der Experte.

Hilfreich kann es auch sein, nicht gleich das Projekt „Traumhaus“ anzugehen, sondern zunächst ein kleineres, erschwingliches Objekt zu erwerben. Ein Beispiel: die Studentenbude kaufen statt zu mieten (siehe auch Beispielrechnung unten). Dass eine solche Immobilie noch nicht das Zeug zum eigentlich ersehnten Familienheim hat, sollte junge Käufer nicht stören. „Wenn später die Nestbauphase und damit der Erwerb einer größeren Immobilie ansteht, lässt sich eine kleine, womöglich bereits abbezahlte Wohnung bestens als Sicherheit nutzen“, beruhigt Reitzle. Diese Sicherheit sorgt dann wie-

der dafür, dass sich die Konditionen bei der Finanzierung verbessern.

Für Berufsanfänger, die diesen Aufwand scheuen, aber dennoch vom aktuellen Zinstief profitieren wollen, bietet sich zudem ein Klassiker der Baufinanzierung an: der Abschluss eines Bausparvertrags (siehe Grafik unten). Den müssen sie auch nicht unbedingt ganz alleine besparen, sie können den Chef per vermögenswirksame Leistungen beteiligen. „In dieser Ausgestaltung ist Bausparen für junge Leute eine interessante Möglichkeit, kontinuierlich und sicher Eigenkapital aufzubauen“, sagt PSD Experte Reitzle. Weiterer Vorteil: Wer heute einen Bausparvertrag abschließt, stellt sicher, dass er auch in der Zukunft noch von den günstigen Zinsen der Gegenwart profitiert.

Mit einer so vorausschauenden Planung wird am Ende sogar der gute alte Poet Rilke widerlegt: Wer jetzt kein Haus hat, baut es einfach später. Und dann immer noch zu besten Konditionen.

Judith Meister ■



„Eine akribische Finanzplanung bleibt das A&O für den Erfolg.“

Paul Reitzle,
Leitung Team BauGeld bei der
PSD Bank München

DER BAUSPARVERTRAG: IN DREI SCHRITTEN ZUM EIGENHEIM

1

SCHRITT EINS Eigenkapital ansparen

Die Kunden schließen einen Bausparvertrag über eine bestimmte Summe ab und besparen diesen etwa bis zur Hälfte in regelmäßigen Raten. Die Bausparkasse verzinst das Guthaben mit einem garantierten Zins.

2

SCHRITT ZWEI Darlehen aufnehmen

Ist der Zielbetrag angespart, können Kunden für die zweite Hälfte der Bausparsumme ein günstiges Darlehen aufnehmen. Der Zins ist von Anfang an garantiert. Das schafft Sicherheit.

3

SCHRITT DREI Darlehen tilgen

In der finalen Phase zahlen Kunden ihren Kredit in regelmäßigen Teilbeträgen zurück. Wer kann, hat oft sogar die Möglichkeit, mehr als den vereinbarten Betrag zu begleichen und damit besonders schnell schuldenfrei zu werden.



WIE LÄSST SICH DER KAUF DER STUDENTENBUDE FINANZIEREN?

Johanna Kirchner hat gerade ihr Jura-studium in Augsburg begonnen. Bisher lebt die gebürtige Memmingerin in einer WG, hat aber ein kleines Ein-Zimmer-Apartment im Auge, das sie gerne kaufen würde. 34 Quadratmeter hätte ihr neues Reich. Der Kaufpreis beträgt 108.000 Euro. 10.000 Euro Kaufnebenkosten kämen hinzu. An Eigenkapital kann sie 18.000 Euro aus einer Ausbildungsversicherung beisteuern, die ihre Oma für sie abgeschlossen hatte. Sie braucht daher ein Darlehen in Höhe von 100.000 Euro.

Nettodarlehensbetrag	100.000 Euro
Gebundener Sollzinssatz 10 Jahre PSD BauGeld	1,14 % pro Jahr
Effektiver Jahreszins PSD BauGeld	1,17 %
Tilgungsanteil pro Jahr	3,00 %
Monatliche Rate	345,00 Euro
Anzahl der Raten	339
Gesamtbetrag inkl. Grundbuchkosten für Grundschuldeintrag	117.247,70 Euro
Gesamtlaufzeit	28 Jahre, 3 Monate
Grundpfandrechtliche Absicherung	100.000,00 Euro

Quelle: PSD Bank, Stand: 12.10.2016

DEN ERFOLG VERSÜSSEN



„Mithilfe des PSD PrivatKredits lassen sich auch größere Wünsche erfüllen.“

Gerhard Philipp,
Teamleiter Kredite, PSD Bank München

Wer sich Großes vornimmt, braucht manchmal eine kleine Belohnung als Ansporn. Die lässt sich auch über einen derzeit zinsgünstigen Ratenkredit finanzieren.

Mit dem Rauchen aufhören, eine Weiterbildung abschließen, das alte Haus entrümpeln oder den beruflichen Neustart angehen. Es gibt viele Herausforderungen, denen sich ein Mensch stellen kann. Und nicht immer fällt es leicht, bis zum Ende durchzuhalten. So manch einer stellt seinem inneren Schweinehund deshalb eine Belohnung in Aussicht, wenn das Ziel erreicht wird. Ein paar neue Schuhe vielleicht, das Smartphone, mit dem man schon so lange liebäugelt, oder ein Essen in einem extravagan Restaurant?

Wenn die Wünsche größer ausfallen – etwa der Wellness-Urlaub nach einem stressigen Jahr oder das neue Auto zum

Jobstart –, lässt sich derzeit auch darüber nachdenken, dies über einen Kredit zu finanzieren. Immer mehr Privatleute nutzen die historisch niedrigen Zinsen, um solche Träume ausnahmsweise einmal zu finanzieren (siehe Grafik).

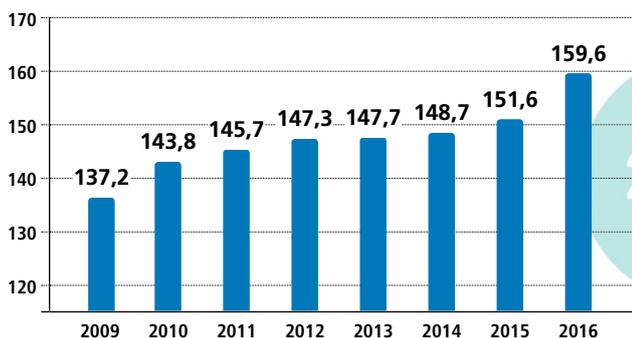
Den PSD PrivatKredit können Kunden bonitätsunabhängig und zu einem effektiven Jahreszins von 3,88 % (Stand 18.03.2016) ab 2.500 Euro bekommen. Neu- und Gebrauchtwagen bis vier Jahre werden über den PSD AutoKredit finanziert. Die Mindestdarlehenssumme liegt bei 5.000 Euro, der effektive Jahreszins bei 2,99 % (Stand 18.03.2016). Vorteil: Wer bar bezahlt, kann zum Beispiel beim Autohändler oder im Küchenstudio leicht Extrarabatte aushandeln.

„Konsum auf Kredit ist natürlich mit Vorsicht zu genießen, damit man nicht in eine Schuldenspirale gerät“, betont Gerhard Philipp, Teamleiter Kredite bei der PSD Bank München. „Aber wenn die monatlichen Einnahmen und Ausgaben in einem gesunden Verhältnis stehen, spricht nichts dagegen, sich mal etwas Schönes zu gönnen, auch wenn das Geld dafür noch nicht komplett zusammengespart ist.“

Die aktuell günstigen Zinsen können aber auch helfen, bestehende teurere Darlehen bei anderen Banken umzuschulden. „Dadurch können die monatlichen Raten deutlich niedriger ausfallen“, sagt PSD Experte Philipp. Zugleich entsteht wieder mehr finanzieller Spielraum für neue Wünsche. **Eva Maria Jacob** ■

DIE NACHFRAGE NACH RATENKREDITEN STEIGT

Vergabe von Ratenkrediten (in Mrd. Euro)* an Privatpersonen



*Stand jeweils im Juni eines Jahres
Quelle: Deutsche Bundesbank, 8/2016

DREIFACHER ANREIZ

Gewinnen, sparen und helfen – es gibt gleich drei gute Gründe, beim PSD Gewinnsparen mitzumachen.

Gewinnsparen – diese Idee ist bereits mehr als 60 Jahre alt. Kurz nach Gründung der Bundesrepublik wollte man die Sparneigung der Bürger fördern. Die Chance auf einen Gewinn sollte der Anreiz sein. Aus dem Gedanken entstand diese Kombination aus Sparvertrag und Lotterie.

Die Teilnehmer kaufen Gewinnssparlose für fünf Euro pro Los. Ein Teil des Einsatzes fließt in eine Lotterie, ein zweiter wird gespendet und den dritten Teil legt die Bank für den Kunden zurück. Der Einsatz selbst wird monatlich per Dauerauftrag vom Girokonto des Gewinnssparers abgebucht.

GEWINNEN

Beim PSD Gewinnsparen nehmen alle Teilnehmer jeden Monat an der Verlosung eines Hauptgewinns in Höhe von 100.000 Euro sowie aktuell von zwei VW Tiguan teil. In diesem Jahr gibt es außerdem die Chance, ein monatliches Extrageld von 250 Euro zu gewinnen, das über fünf Jahren ausgezahlt wird. Zusätzlich werden weitere Geldgewinne im Wert von über vier Millionen Euro – abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Lose – in Beträgen zwischen vier und 5.000 Euro ausgeschüttet. Neben den Monatsziehungen gibt es regelmäßige Sommer-, Sonder- und Dankeschön-Zusatzziehungen.

SPAREN

Vier Euro pro Los sparen die Teilnehmer automatisch. Das Geld, das auf diese Weise zusammenkommt, schreibt die PSD Bank am Jahresende auf dem jeweiligen Gewinnsparkonto des Teilnehmers gut.

HELFFEN

Pro Los wandern 25 Cent in einen sozialen Topf. Diesen nutzt die PSD Bank München, um wohlthätige und gemeinnützige Einrichtungen in der Region zu unterstützen (siehe auch „Matchwinner“, Seite 20). In den vergangenen Jahren flossen auf diese Weise Spendengelder an insgesamt 52 verschiedene soziale Einrichtungen, an Sport-, Kultur- und Umweltvereine aus dem Gebiet zwischen Lindau, Ingolstadt und Bad Reichenhall (siehe Grafik).





Biegen, nicht **BRECHEN**

Manche Menschen überstehen persönliche Katastrophen und Stress offenbar besser als andere. Doch Resilienz, also seelische Widerstandskraft, lässt sich trainieren.

Als Samuel Koch am 4. Dezember 2010 in der Fernsehsendung „Wetten, dass“ mit Sprungfedern über ein fahrendes Auto springen wollte, stürzte er. Seitdem ist er vom Hals abwärts querschnittsgelähmt. So mancher wäre an dieser Tragödie für immer verzweifelt. Doch Koch feiert heute Erfolge als Schauspieler am Staatstheater Darmstadt und machte kürzlich erst durch seine Heirat von sich reden. Der ehemalige Turner überrascht durch ein beachtliches Maß an seelischer Widerstandskraft – an Resilienz.

War dieser Begriff vor wenigen Jahren nur einem Fachpublikum bekannt, wissen heute auch Laien, dass damit Stressresistenz gemeint ist. Das lateinische Verb „resilire“ bedeutet „zurückprallen“. Dass Resilienz immer mehr interessiert, wundert kaum. Burnout, Depressionen, Angstzustände: Zunehmend kommen Menschen mit den Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft nicht mehr zurecht. Laut dem DAK Gesundheitsreport 2016 stieg die Anzahl der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen um 2,7 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Laut Angaben der Betriebskrankenkassen geht jeder siebte Krankheitstag auf psychische Krankheiten zurück. Vorbeugende Maßnahmen würden also auf fruchtbaren Boden fallen.

Doch woran liegt es, dass sich manche Menschen selbst nach schweren Schicksalsschlägen scheinbar schnell wieder aufrappeln, andere schon wesentlich banalere Alltagsfragen aus der Bahn werfen. Diese Frage beschäftigt auch Wissenschaftler, etwa am Deutschen Resilienz-Zentrum (DRZ) in Mainz.

„Bambus ist ein Bild für einen resilienten Menschen“, erklärt Professor Klaus Lieb, Mitbegründer des DRZ in einem Interview mit dem Deutschlandfunk. Menschen, deren Psyche durch Stress aus dem Normalzustand gerät, kommen in die Ausgangslage wieder zurück. Das zu können, hänge zwar auch von genetischer Veranlagung ab, so Lieb. „Aber entscheidend sind Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend.“ Es wird derjenige resilienter, der gelernt hat, mit Stress positiv umzugehen, und der Menschen kennt, die Krisen erfolgreich gemeistert haben. Lieb: „Wenn Eltern immer sagen ‚Nein, das schaffst du nie‘, glauben die Menschen später selbst nicht daran, dass sie Krisen meistern können.“

Sind wir also unseren Genen und Kindheitserfahrungen ausgeliefert, oder können wir unsere Resilienz selbst erhöhen? Der Experte macht Mut: „Das Gehirn ist plastisch bis ins hohe Alter.“

LEKTÜRETIPPS



- **Christina Berndt**
Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
dtv, München (2013), 9,90 Euro
- **Katharina Maehlein**
Die Bambusstrategie. Den täglichen Druck mit Resilienz meistern
GABAL Verlag, Offenbach (2014), 14,99 Euro
- **Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger**
Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit
TRIAS Verlag, Stuttgart (2013), 11,99 Euro



WELLNESS-AUSZEIT IM KLEINWALSERTAL GEWINNEN



Raus aus dem Alltag, Bergluft schnuppern und im Spa entspannen? Mit etwas Glück können Sie den Gutschein „Bio, Wellness & Genuss für zwei Personen“ des Naturhotels Chesa Valisa in Hirschegg gewinnen. Das Paket im Gesamtwert von 600 Euro beinhaltet zwei Übernachtungen* mit Bio-Vitalpension und die Nutzung des AlpinSpa in dem Vier-Sterne-Hotel. Zusätzlich gibt es einen Wellnessgutschein im Wert von 25 Euro pro Person für Anwendungen. Weitere Infos zum Haus: www.naturhotel.at.

Gewinnchancen haben alle, die die folgende Frage richtig beantworten:

Was bezeichnet man als Resilienz?

- A** Stressresistenz
- B** Ferienunterkunft

Einsendeschluss
ist der
20.12.2016

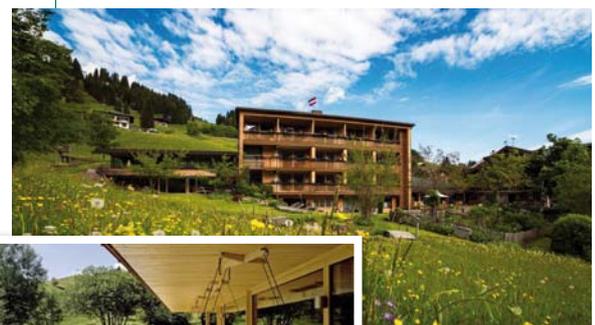
Eine Karte oder ein Fax mit der Antwort schicken Sie an:

BrunoMedia GmbH
Martinsstraße 17
55116 Mainz
Fax: 06131 9302834

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Minderjährige, Mitarbeiter der PSD Bank sowie die Mitglieder des Aufsichtsrates sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme am Gewinnspiel wird die Bereitschaft erklärt, dass im Fall des Gewinns der Name in der Kundenzeitschrift Geld + Gewinn SPEZIAL, auf unserer Internetseite und Facebook-Präsenz veröffentlicht werden darf.

Letztlich sollte man Stress als eine Würze des Lebens verstehen. „Durch ein gewisses Maß an Stress werden wir auf schwerere Situationen vorbereitet,“ sagt Experte Lieb. Bei der nächsten Herausforderung sind wir vielleicht schon viel resilienter. Wie bei einer Impfung.

Petra Harenbrock ■



*Der Gutschein kann in Absprache mit dem Hotel zu folgenden Zeiten eingelöst werden: 8. bis 28. Januar 2017, 19. März bis 8. April 2017 oder 18. Juni bis 5. November 2017.

MATCHWINNER

Seit Jahren unterstützt die PSD Bank München die Boccia-AG der Stiftung ICP München. Der Sport gibt behinderten Jugendlichen viel Selbstvertrauen.



THOMAS PAPE

Vorstandsvorsitzender der Stiftung ICP München.



DOROTA BERGER

Leiterin der Boccia-AG.

Geld+Gewinn: Was hat sich die Stiftung ICP München zur Aufgabe gemacht?

Pape: Körperbehinderte Menschen, insbesondere Kinder mit einer spastischen Behinderung, bedürfen besonderer Therapien und Förderung. Die Stiftung hat sich darauf spezialisiert, das alles quasi aus einer Hand anzubieten. Von der Betreuung in unserer Kindertageseinrichtung und in der Förderschule über eine Berufsausbildung bis hin zur besonderen Pflege erwachsener Menschen mit Behinderung stehen alle Leistungsbereiche in München zur Verfügung. Daneben beraten wir auch Eltern und Angehörige.

Geld+Gewinn: Wie vielen Menschen helfen Sie damit?

Pape: Derzeit betreuen und fördern wir rund 1.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus ganz Deutschland in unseren Einrichtungen.

Geld+Gewinn: Ein besonderes Angebot ist die Boccia-AG, die Ihre Schüler seit 2008 besuchen können. Warum ausgerechnet Boccia?

Berger: Hallen-Boccia ist eine Variante, die Menschen mit schwersten körperlichen Behinderungen vorbehalten ist. Seit 1994 ist der Sport paralympisch. Schüler mit verschiedenen Behinderungsgraden können hier chancengleich miteinander spielen. Sie trainieren mit der ganzen Fa-

milie und mit Freunden. Boccia hat also einen sehr hohen Integrationscharakter.

Geld+Gewinn: Wie spielen denn Jugendliche, die zum Teil über sehr wenig Kraft und Koordination in Armen und Beinen verfügen?

Berger: Sie können den Ball über spezielle Rampen rollen lassen. Die Einstellung der Rampe übernimmt ein Assistent, der mit dem Rücken zum Spielfeld sitzt und sich nicht umdrehen darf. Der Sportler gibt die Anweisung.

Mit der Spende der PSD Bank konnten wir übrigens unsere Erstausrüstung anschaffen: spezielle Bälle und die Abrollrampen.

Geld+Gewinn: Was bedeutet der Sport für die Jugendlichen?

Berger: Das Gleiche wie für uns alle. Er hilft, fit zu bleiben und neue Fähigkeiten zu erlernen. Vor allem aber bringt Boccia den Jugendlichen viel Spaß und stärkt ihr Selbstbewusstsein. Nicht zu unterschätzen ist die soziale Komponente. Viele motorisch beeinträchtigte Menschen vereinsamen aufgrund ihrer mangelnden Mobilität. Sport hilft, Freundschaften zu pflegen und neue zu schließen.

Geld+Gewinn: Wie viele Teilnehmer hat die AG?

Berger: Neun. Zwei von ihnen sind sogar im Nationalkader: Friederike Beck und Manuel Wolfsteiner.

Geld+Gewinn: Ihre Schützlinge sind also sehr erfolgreich?

Berger: Oh ja. Bei Deutschen Meisterschaften haben wir insgesamt bereits 18 Medaillen gewonnen. Außerdem waren wir schon auf internationalen Turnieren, etwa in Portugal, Schweden, Tschechien und Polen. Das alles bereitet unseren Sportlern, den Eltern und Betreuern unglaubliche Glückserlebnisse.

Das Interview führte
Melanie Rübartsch ■



ICP steht für infantile Cerebralparese. Dahinter verbergen sich Behinderungen und Bewegungstörungen, die aufgrund einer frühkindlichen Hirnschädigung hervorgerufen werden. Einen Überblick über alle Angebote und Aktivitäten der Stiftung ICP München gibt es unter: www.icpmuenchen.de



Die Boccia-AG beim Training.



PSD GiroDirekt

Einfach und transparent.

Profitieren Sie von den Komfort- und Kostenvorteilen unseres Girokontos.

Füllen Sie einfach die Rückseite aus und senden Sie den Coupon in einem Umschlag an die PSD Bank München.

Informieren Sie sich über unsere Vorteile unter www.psd-muenchen.de/giro oder 0821 5049-444.

75 Euro
Startguthaben
noch vor Eingang des
zweiten Gehaltes
(begrenztes Kontingent)

PSD BauGeld

Baugeld zum Mietpreis.

Ob Erwerb, Neubau, Umbau, Modernisierung oder Umschuldung – mit dem PSD BauGeld finanzieren Sie besonders günstig und bleiben flexibel.

- Bereits ab 50.000 Euro Nettodarlehensbetrag
- Keine Wertermittlungs- und Kontoführungsgebühren
- Günstige Konditionen

Nähere Informationen und unsere aktuellen Konditionen erfahren Sie unter www.psd-muenchen.de/baugeld

Sie haben eine Frage? Rufen Sie uns direkt an unter 0821 5049-260.



PSD FreundschaftsWerbung

Gemeinsam packen wir es an!

Teilen Sie unsere Vorteile mit Ihren Freunden und schlagen Sie uns einen Interessenten vor, mit dem wir Kontakt aufnehmen dürfen.

Senden Sie uns den Coupon ausgefüllt in einem Umschlag zurück oder faxen Sie ihn an: 0821 5049-2190.

50 Euro
für Sie
+ 5 Euro an die
'Stiftung ANTENNE
BAYERN hilft'

Informieren Sie sich unter www.psd-muenchen.de oder 0821 5049-130.