

3 Tipps, wie du finanziellen Neid überwindest

Wenn Du sparsam sein willst, musst Du einige Entbehrungen in Kauf nehmen. Und Du musst dich damit auseinandersetzen, dass andere ihr Geld mit vollen Händen ausgeben. Das ist nicht immer einfach. Wenn etwa der Freund mit seinem neuen Auto prahlt oder die Freundin mit dem Kurzurlaub im Luxusressort, kann schon einmal Eifersucht aufkommen. Derart negative Gefühle sind sicher nicht rational oder vernünftig, aber sie entstehen mitunter trotzdem. Hier drei Tipps, wie Du mit solchen Gefühlen umgehen solltest und wie Du sie abmildern kannst.

Frag dich, ob Geld ausgeben dein Leben verbessern würde

Macht Konsum dein Leben wirklich besser? Manchmal sicher schon. Aber wahrscheinlich kennst Du das Gefühl, dass schon sehr schnell nach einem Kauf die Euphorie schwindet. Dein Geld ist aber auch schon entschwunden. Geld, für das Du hart gearbeitet hast und nun nicht mehr für sinnvolle Investitionen zur Verfügung steht, etwa um finanzielle Freiheit zu erlangen. Schon einmal ein guter Grund, sich nicht der Kauflaune hinzugeben. Nehmen wir zum Beispiel an, Du bist scharf auf ein neues, schickes Auto. Woher nimmst Du das Geld? Idealerweise von Deinem Ersparten. Wenn Du es ausgibst, kann dieses Geld aber nicht mehr für Dich arbeiten. Das Auto ist nach einigen Jahre viel weniger wert und der Plan ein Vermögen aufzubauen, geht womöglich nicht mehr auf. Alles nur, damit Du mit einer dicken Karre vor Deinen Freunden angeben kannst?

Sich selbst einmal zu belohnen, ein paar fesche Sneaker kaufen oder schick Essen gehen? Voll in Ordnung. Es gibt aber Dinge, die gehen aus finanzieller Sicht überhaupt nicht. Sie ziehen

Dir nur dein hart verdientes Geld aus der Tasche und bieten kaum oder gar keinen Mehrwert zu günstigeren Alternativen.

Materielle Dinge haben keinen großen Wert. Sie verschaffen Dir meist nur beim Auspacken ein Gefühl von Glück. Dein Gehirn passt sich aber an. Neue Dinge verlieren dadurch schnell ihren Glanz, wir gewöhnen uns an sie. Darum überschüttet uns die Industrie ständig mit neuen Produkten, die für neue Kicks sorgen sollen. Und wir fallen drauf rein. Anstatt also Dein Geld für Produkte auszugeben, die vermeintlich nach weniger Zeit schon veraltet sind, solltest Du es besser in andere Dinge stecken.

Mach Dir klar: Erlebnis schlägt Konsum

Ein Aspekt der Eifersucht ist, dass man mitunter das Gefühl aufkommt, nicht mitreden zu können. Deine Freunde zeigen Bilder von ihrer neuen Inneneinrichtung, präsentieren ihr neues Auto oder zeigen Dir ihr fabrikfrisches Smartphone – und du kannst nicht mitreden. Mach Dir bewusst: Sie reden nur über Dinge, die sie gekauft haben. Viel wertvoller sind aber doch Erlebnisse. Menschen treffen, Entdeckungen machen, verrückte Dinge tun – all das gibt es größtenteils umsonst und es ist viel interessanter als schnöder Konsum.

Sei dankbar für das, was du hast

Eifersucht entsteht oft aus dem Gefühl heraus, dass die Dinge in deinem Leben im Vergleich zu den Dingen, die andere in ihrem Leben haben, schlechter sind. Das ist in der Regel aber nicht so. Vordergründig mag das den Anschein haben (siehe Social Media), über ihre Probleme sprechen die meisten Menschen aber eher selten. Außerdem: In Deinem Leben gibt sicher viele Dinge, die Du wertschätzen kannst, Du musst sie Dir nur bewusst machen. So bist Du zum Beispiel sehr

wahrscheinlich [reicher als die meisten anderen Menschen auf der Welt](#). Gelingt Dir das, fällt es Dir bestimmt leichter, Eifersuchtsgefühle zu überwinden. Wenn Du abends ins Bett gehst, ruf Dir zum Beispiel stets fünf Dinge ins Gedächtnis, für die Du an diesem Tag wirklich dankbar warst oder die Dir Freunde bereitet haben. Das kann ein leckeres Essen, ein großartiges Gespräch oder Dein komfortables Schlafzimmer sein. Dieses Ritual erinnert dich daran, wie reich, abwechslungsreich und großzügig Dein Leben wirklich ist.