

„Coin Stress“- Im Gespräch mit Autorin Vreni Frost

In ihrem Buch nimmt Vreni uns mit auf ihre Reise von einem absoluten Finanz-Noob, der auch eine Zeit lang am Kontolimit lebte, hin zu einer selbstbewussten Frau, die ihre Finanzen in die Hand genommen hat. Dabei bleibt sie stets realitätsnah und unterstreicht ihre Tipps mit Anekdoten und Beispielen. Es geht nicht darum über Nacht reich zu werden, sondern selbstbestimmt mit dem Thema Geld umzugehen. Ganz treu ihrem Motto: „Finanzen zum Relaxen“.

Das Buch ist kein reiner Ratgeber, sondern erhält ganz viel Persönlichkeit von dir. Warum war es dir wichtig auch deine eigene Geschichte zu erzählen?

Mir hat auf dem Markt einfach ein Buch gefehlt, das nicht so trocken und ernsthaft an das Thema rangeht. Ich nähere mich Themen gerne spielerisch und will das auch beim Thema Finanzen tun. Auf Social Media gibt es unzählige Finanz-Coaches, deren größtes Ziel die Yacht, das Penthouse oder der Sportwagen zu sein scheint. Diese materiellen Ziele möchte ich mit meinem Buch auch hinterfragen.

Wie war es für dich dein „Fehlverhalten“ aus der Vergangenheit noch einmal aufzuschreiben?

Total super, weil ich gesehen habe, was ich alles schaffen kann. Ich habe nichts aus der Vergangenheit bereut, selbst wenn ich vieles hätte besser machen können in finanzieller Hinsicht. Aber darauf will ich mit „Coin Stress“ eben auch hinaus: Sich keinen Stress zu machen wegen der Vergangenheit, sondern den eigenen Status Quo bestmöglich zu nutzen.

Wie fühlt es sich an einen Geld-Ratgeber während dieser gravierenden Inflation herauszubringen?

Ein wenig pervers ist es schon. Viele drehen jeden Euro jetzt zweimal um und fragen sich, wie sie überhaupt etwas zur Seite legen sollen und andere geben Geldanlage-Tipps. Mir geht es ähnlich, mir wurde erst diese Woche von meinem Vermieter vorgeschlagen, meine Heizkosten-Abrechnung um 50 Prozent zu erhöhen, damit ich keine böse Überraschung erlebe. Das ist ganz schön happig und mich betrifft die Inflation selbst auch. Umso wichtiger ist es allerdings, sich mit dem Thema Finanzen auseinander zu setzen, um gut durch solche Zeiten zu kommen.

Wenn du dich auf drei schnell umsetzbare Tipps beschränken müsstest, welche wären es?

Die absoluten Grundlagen: ein Haushaltsbuch führen, einen monatlichen Sparplan einrichten, Kassensturz machen und schauen, welche Ausgaben man nicht unbedingt braucht. Ich habe zum Beispiel grundsätzlich zu viele Streaming Abos...

Was erhoffst du dir mit deinem Buch zu erreichen?

Ich wünsche mir, dass noch mehr Menschen sich beim Thema Geld emanzipieren, vor allem natürlich Frauen, die nach wie vor besonders unter Altersarmut leiden, die unbezahlte Care Arbeit machen oder in alten Rollenmustern feststecken. Außerdem will ich zeigen, dass Finanzen alles andere als eine Raketenwissenschaft sind. Die Grundlagen hat man sich wirklich schnell angeeignet und dann kommt die Motivation, die Finanzen in die eigenen Hände zu nehmen.

Großes Lob, ich habe viele Sachen jetzt so richtig verstanden, die zwar schon Thema in der Schule und auch im Studium bei mir waren. Was hättest du gerne schon früher gewusst?

Finanzen gehören für mich in den Lehrplan. Als Teenager hat man doch ganz andere Interessen, als sich mit Finanzen auseinanderzusetzen. Ich kenne niemanden aus meiner alten Schule, der sich in seiner Freizeit mit diesem Thema beschäftigt hat. Deshalb wären einige Stunden zu diesem Thema sehr hilfreich, um ein gewisses Grundwissen aufzubauen.

Welcher deiner Tipps fällt dir leicht?

Mein Haushaltsbuch. Ich war damals total genervt, aber wollte mich dadurch zwingen, um meine Ausgaben besser zu verstehen. Und jetzt, Jahre später führe ich es immer noch jeden Tag. Ganz easy mit einer App, meine heißt Money Control, aber es gibt noch viele andere.

Welcher deiner Tipps fällt dir dagegen schwer?

Ich bin riesiger Fan von Mode und Design, da geht viel Geld drauf. Ich wünschte, ich würde weniger konsumieren, das fällt mir noch schwer. Aber auch hier habe ich mich wahnsinnig verbessert und kaufe beispielsweise fast nur noch Second Hand und Vintage.

Gibt es einen Tipp, den du teilst, an den du dich gar nicht hältst und vielleicht auch gerne verschweigst?

Ich habe gerade echt eine Weile überlegt, aber mir fällt keiner ein. Tatsächlich halte ich mich selbst an alles.

Wie redest du mit Freund:innen und Familie über Finanzen?

Wahnsinnig offen, auch mit Kolleg:innen tausche ich mich zu Honoraren aus und habe hier überhaupt keine Berührungsängste. Ich habe beispielsweise eine kleine Wohnung in Berlin gekauft, quasi als Altersvorsorge und habe auch hier alles ganz transparent auf Instagram geteilt, was bei meinen Follower:innen auf großes Interesse stieß. Darüber hinaus versuche ich momentan eine Wohnung zu finanzieren, in der ich selbst leben möchte, auch das teile ich offen.

Vor allem die Probleme, die ich mit Finanzierung und eigenem Budget habe, werden dankbar von der Community aufgenommen. Ich habe zahlreiche Nachrichten bekommen, dass meine Follower:innen dankbar sind, auch mal die Schattenseiten gezeigt zu bekommen, weil Social Media ja eigentlich sonst nur suggeriert, dass man sich die Luxusimmobilie total easy

leisten kann, ohne auf irgendwas verzichten zu müssen. Und das stimmt einfach nicht. Offen über Geld zu sprechen, bringt uns alle weiter.

VRENI FROST

COIN
STRESS

Ein Plädoyer für den
entspannten Umgang
mit Geld



KOMPLETTMEDIA