

TIPSHEET

Wie man mit finanziellem Stress umgeht

Sprechen Sie mit einem Experten





Angesichts der aktuell stetig steigenden Lebenshaltungskosten ist es nicht ungewöhnlich, sich wegen Geld gestresst zu fühlen. 52% der Erwachsenen im Vereinigten Königreich geben an, dass sie sich wegen ihrer Finanzen aus verschiedenen Gründen gestresst oder überwältigt fühlen, u.a. wegen Schulden und anstehenden Ausgaben.

Geldsorgen können körperliche, psychische und soziale Folgen nach sich ziehen. Sie können die Besten treffen, egal, wie widerstandsfähig man ist. Die Auswirkungen von Stress können den Alltag durchdringen und bei Betroffenen zu Schlafstörungen, Depressionen und sozialem Rückzug führen. In solchen Momenten müssen Unternehmen ihre Mitarbeiter unterstützen und ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind. Unternehmen werden davon profitieren, ihrem Team zu versichern, dass Hilfe bereitsteht. Hier kann Personify Health - eine umfassende, [ganzheitliche Plattform rund ums Wohlbefinden](#) - Sie und Ihr Team dabei unterstützen, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln und die Probleme zu bekämpfen, die auf finanziellen Stress zurückzuführen sind.

Wir haben einen kurzen Leitfaden zusammengestellt, um Sie und Ihr Unternehmen dabei zu unterstützen, die Auswirkungen von finanziellem Stress zu verstehen, und aufzuzeigen, wie Sie Ihrem Team am besten dabei helfen, mit Geldsorgen umzugehen.

Finanziellen Stress verstehen

Die Lebenshaltungskosten steigen weltweit rapide an. Anhaltende Lieferkettenschwierigkeiten und eine Welt, die sich nach einer Pandemie neu ausrichtet, haben dazu geführt, dass Inflation und Nahrungsmittelknappheit die Norm geworden sind. Die Regierungen gehen von einem mageren Jahr aus. Finanzieller Stress macht allen Sorgen. Geldsorgen können das geistige und körperliche Wohlbefinden und die Produktivität von Arbeitnehmern schwächen.

Hier nennen wir einige Beispiele für Situationen, die finanziellen Stress auslösen können:

Verlust der Arbeitsstelle: Der Verlust der Arbeitsstelle oder eine Zeit der Arbeitslosigkeit kann ein Gefühl der Ungewissheit und der Panik verursachen - dies liegt normalerweise daran, dass man sich sorgt, wie man in Zukunft wichtige Zahlungen leisten kann.

Ausufernde Schulden: Es ist nie leicht, sich vielfachen Schulden gegenüberzusehen. Versäumt man Zahlungen und gerät mit seinen Schulden in Verzug, macht man sich wahrscheinlich Sorgen darüber, ob man sie erfolgreich abbezahlen kann.

Unerwartete Ausgaben: Es ist nicht schön, eine Geldsumme für etwas auszugeben, das man nicht eingeplant hat, vor allem, wenn eine größere Ausgabe auftaucht, die man sich noch nicht leisten kann.

94%

der Beschäftigten im Vereinigten Königreich leiden unter Geldsorgen

77%

der Beschäftigten geben an, dass Geldsorgen sie bei der Arbeit beeinträchtigen

89%

der größeren Unternehmen im Vereinigten Königreich spüren die Auswirkungen des schlechten finanziellen Wohlbefindens ihrer Mitarbeiter

43%

der Arbeitnehmer fühlen sich damit unwohl, eine Gehaltserhöhung zu fordern

Auswirkungen von finanziellem Stress

Niemand fühlt sich gern in die Enge getrieben - und finanzieller Stress kann das Gefühl auslösen, dass man keine Optionen hat. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die unter finanziellem Druck stehen, dafür einen enormen kognitiven Tribut zahlen müssen, der einem Defizit von 13 Punkten beim IQ entspricht. Finanzieller Stress wird nicht an der Tür abgegeben. Mitarbeiter übertragen ihren Stress auch auf ihre Arbeit. Die Zahlen belegen, dass 22 % der Arbeitgeber einen Produktivitätsrückgang erleben und ebenso viele aufgrund von Geldsorgen der Mitarbeiter Talente verlieren.

Nachfolgend sind einige der wichtigsten Begleiterscheinungen aufgeführt, die man kennen sollte:

Schlafstörungen: Es ist allgemein schwer, gut einzuschlafen und eine gesunde Schlaf-routine aufrechtzuerhalten, aber ganz besonders, wenn man finanzielle Probleme hat. Geldprobleme führen oft zu Schlafstörungen und einem unterbrochenen

Gewichtsschwankungen: Durch viel Stress ist man abgelenkt - es ist daher nichts Unge-wöhnliches, dass man sich mehr auf seine Probleme als auf seine Ernährung konzentriert, wenn man gestresst ist - ob man nun zu viel oder zu wenig isst, in Zeiten finanzieller Notlagen neigt man zu Gewichtsschwankungen. Das kann daran liegen, dass der Appetit vermindert ist, dass man sich nicht genug Essen leisten kann, oder aus Frust isst, um sich abzulenken.

Depressionen: Ständiger finanzieller Stress kann zu Depressionen führen. Ein überwältigendes Ausmaß an Sorgen kann in Gefühlen der Verzweiflung, einem geringen Selbstwertgefühl, mangelnder Energie und darin zum Ausdruck kommen, dass man das Interesse an alltäglichen Aktivitäten verliert.

Ängste: Sich mit seiner finanziellen Situation wohlfühlen, ist ein Sicherheitsnetz, das nicht jedem beschieden ist. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, leiden Sie wahrscheinlich unter finanziellen Sorgen, was zu Konzentrationsstörungen, Ängsten und Atemnot führen kann - alles bekannte Symptome von Angstzuständen.



Sozialer Rückzug: Wenn Sie Geldprobleme haben, ziehen Sie sich vielleicht von Freunden und Familie zurück - sei es, weil Sie nicht in der Verfassung sind, unter Leute zu kommen, oder weil Sie es sich nicht leisten können. Dies kann zu Gefühlen der Isolation und Abgrenzung führen.

Körperliche Beschwerden: Ein hoher Stresspegel kann den Körper physisch belasten, was sich in Kopfschmerzen, Schmerzen in der Brust, Durchfall, Verstopfung, hohem Blutdruck, Diabetes, Herzerkrankungen und anderen Beschwerden äußern kann.

Mit finanziellem Stress umgehen

So isolierend es sich auch anfühlen mag, wegen persönlicher Finanzen gestresst zu sein - es ist immer am besten, wenn Sie Ihren Teammitgliedern versichern, dass sie nicht allein sind. Bei Personify Health unterstützen wir Ihre Mitarbeiter auf ihrem **Weg zu besserer Gesundheit und Wohlbefinden**, auch was ihre Finanzen betrifft.

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Ihren Mitarbeitern dabei helfen, mit den Belastungen durch steigende Kosten und finanziellen Stress umzugehen.

1

Sprechen Sie mit jemandem

Manchmal reicht es einfach nur aus, dass jemand zuhört. Arbeitgeber können ihr Team unterstützen, indem sie einen sicheren Raum für Gespräche und zugleich Verständnis dafür bieten, dass Geldsorgen und finanzielles Wohlergehen für viele Menschen sensible und persönliche Themen sind. Sie sollten darauf achten, geregelte Beratungsangebote und Kostensenkungsprogramme anzubieten. Und auch einfach nur einfühlsam zu sein und zu versuchen, die Lage Ihrer Mitarbeiter zu verstehen.

Unternehmen sollten auch darauf setzen, ein Programm für finanzielles Wohlergehen einzuführen, das gesunde finanzielle Gewohnheiten schafft und fördert. Personify Health bietet eine vielfältige Plattform an, um die Mitglieder täglich zu motivieren und gesunde Gewohnheiten zu unterstützen. Unsere personalisierte Plattform bietet Unterstützung - von täglichen Inhaltskarten bis hin zu digitalem Coaching.



Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Finanzen

Wenn Sie Geldprobleme erkennen und eine tragfähige Lösung finden wollen, müssen Sie sich ein umfassendes Bild von den Beträgen machen, die Sie verdienen, ausgeben und schulden. Der beste Schritt in diese Richtung ist der eigene Kontostand - beginnen Sie damit, Ihre Kontoauszüge der letzten drei Monate zusammenzutragen.

Notieren Sie genau, wie viel Geld jeden Monat eingeht

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Schulden - von versäumten Zahlungen bis hin zu Geld, das Sie Familie und Freunden schulden

Markieren Sie jede Ausgabe mit einer anderen Farbe, um Ihre Kosten einzuteilen (z.B. unbedingt notwendig und entbehrlich)

Erkennen Sie ungesunde und impulsive Ausgabemuster



Erstellen Sie einen Maßnahmenplan

Nachdem Sie Ihre Finanzen durchgesehen und eine Vorstellung davon haben, wie Sie eine Lösung erarbeiten können, ist es am besten, einige Maßnahmen einzuführen, an die Sie sich souverän halten können.

Verringern Sie impulsive Ausgaben

Steigen Sie auf eine Kreditkarte mit einem geringeren Zinssatz um

Zahlen Sie Ihre Schulden ab, bevor Sie sparen

Sehen Sie Ihre Anbieter durch und ziehen Sie in Betracht, zu einer günstigeren Option zu wechseln

Überprüfen Sie, ob Sie Anspruch auf zusätzliche staatliche Hilfen haben

Versuchen Sie, Ihren Plan so detailliert wie möglich zu gestalten, aber seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Natürlich wird es Rückschläge geben, aber Sie sind auf dem richtigen Weg, wenn Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren.



4

Legen Sie ein monatliches Budget fest

Nachdem Sie Ihre Ausgaben durchgesehen haben, treffen Sie weitere Maßnahmen, um Ihr Geldmanagement zu verbessern, indem Sie ein monatliches Budget einhalten – das ist der nächste logische Schritt.

Überlegen Sie, ob Sie Ihr Budget auf Papier, in einer Tabellenkalkulation oder mit einer Spar-App erstellen möchten.

Legen Sie fixe und variable Kosten fest

Fixkosten sind Ausgaben, für die jeden Monat derselbe Betrag anfällt, etwa Miete oder Versicherungen

Variable Kosten können sich jeden Monat ändern, etwa Lebensmittel oder Freizeit Bestimmen Sie für alle variablen Kosten einen monatlichen Höchstbetrag

Kalkulieren Sie unerwartete Ausgaben, z.B. Reparaturen zu Hause oder Parkscheine, wenn möglich mit ein



Allgemein mit Stress umgehen

Auch wenn Ihre Geldprobleme nicht über Nacht verschwinden, werden sie mit der Zeit abnehmen, sobald Sie die nötigen Maßnahmen ergriffen haben. Wenn Sie in anderen Bereichen Ihres Lebens mit Sorgen zu kämpfen haben, ist dies Ihrem Umgang mit finanziellen Ängsten sicher nicht zuträglich. Es ist daher wichtig, dass Sie Stress im Allgemeinen so weit wie möglich mindern.

Bewegung

Bei manchen Menschen ruft der Begriff „Sport“ ein Gefühl des Grauens hervor. Man sollte zur Stressminderung aber nicht nur viele Kilometer auf dem Laufband zurücklegen. Für diejenigen, die gerade am Anfang ihres Weges zu besserem Wohlbefinden stehen, kann es entscheidend dazu beitragen, Stress zu mindern, wenn sie sich ein tägliches oder wöchentliches Schrittziel setzen und einen Spaziergang in einem nahen Park unternehmen.

Digitales Coaching

Da die Mitarbeitergesundheit - nicht nur wegen der Pandemie - immer stärker in den Fokus rückt, müssen Arbeitgeber ihre Unterstützung intensivieren, um ihrer Zeit voraus zu sein. Neben zunehmendem finanziellem Stress haben Arbeitnehmer mit Ängsten, Burnout und anderen individuellen körperlichen und psychischen Beschwerden zu kämpfen. Es war noch nie so wichtig, in eine Plattform für Gesundheit und Wohlbefinden zu investieren. Personify Health bietet Ihren Mitarbeitern eine individuelle Erfahrung, bei der sie Zugriff auf Trainingspläne haben, ihre Ernährungsgewohnheiten verbessern und sich bei Challenges mit anderen vernetzen können, um ihre Gesundheit gemeinsam mit anderen effektiv zu fördern.

Gut essen

Was wir essen, hat großen Einfluss auf unsere Stimmung. In schwierigen Zeiten neigt man eher dazu, sich etwas zu gönnen. Eine bessere Ernährung muss nicht bedeuten, dass man nur Salat isst. Es geht um den ganzen Vorgang. Man kann Achtsamkeit üben, wenn man eine Mahlzeit selbst zubereitet; ermutigen Sie Ihre Teammitglieder, ihr Lieblingsessen aus einem Restaurant zu Hause nachzukochen, vielleicht einige Zutaten durch eine Extraportion Gemüse zu ersetzen. Vielleicht sogar ein bisschen mehr zu kochen, damit es für mehrere Tage reicht? Supermärkte bieten mittlerweile auch Retterkisten mit krummem Gemüse an, es muss also nicht immer dem Kontostand schaden.

Challenges für gesunde Gewohnheiten

Ein gutes soziales Netzwerk und Menschen, mit denen Sie reden können, geben Ihnen die Gewissheit, dass Sie nicht allein sind. Mit der Zunahme der Heimarbeit ist das eher zu einem Problem geworden, wodurch sich manche Mitarbeiter immer stärker isoliert fühlen. Ein guter Weg, Stress zu reduzieren, ist es, im Kalender Zeit für Kollegen, Familie oder Freunde zu reservieren. Wenn sie im selben Ort wohnen, können Sie ein Treffen bei einem gemeinsamen Kaffee oder einer gemeinsamen Mahlzeit organisieren. Zeit mit anderen zu verbringen, kann jedoch auch heißen, sich Zeit für einen Anruf, eine Nachricht oder einen Videoanruf zu nehmen.

Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™

Es ist nicht leicht, finanziellen Stress zu bewältigen, aber Sie müssen nicht allein damit umgehen. Personify Health bietet eine Reihe von Lösungen - von der Erstellung monatlicher Budgets bis hin zur Nutzung einer Plattform für Gesundheit und Wohlbefinden. Unsere personalisierten Lösungen ermöglichen es allen Mitgliedern, sich auf den Weg zu finanziellem Wohlbefinden zu begeben. Kontaktieren Sie uns heute und lenken Sie Ihre Mitarbeiter auf den Weg zu einem verbesserten finanziellen Wohlbefinden.

Anfrage senden

Erfahren Sie mehr unter personifyhealth.com/global/de
Finden Sie uns auf [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)

~personify™
HEALTH