

Frau macht's schlauer

*Jederzeit
Frau der Lage*

**Auch mit kleinem
Geldbeutel vorsorgen**

**Was sächsische
Frauen ausmacht**

**Ein Ehemann ist
keine Lösung**



Inhaltsverzeichnis

- 4-5** **Zahlen, Daten, Fakten**
Was die Statistiker über Sachsens Frauen wissen
- 6-9** **Karrieretipps**
Frau Courage und ihre Verbündeten
- 10-11** **Historie**
Sächsische Powerfrauen der Vergangenheit
- 12** **Auszeiten**
Tipps für die Rückkehr ins Berufsleben
- 13-15** **Unternehmerin Swetlana Geisler-Reiche**
Ich habe einen Traum
- 16-17** **Burnout vorbeugen**
Mein Herz brennt
- 18-19** **Bloggerin DeLaVie**
Das Leben ist schön
- 20-21** **Sparen**
Geldwerter Vorteil - Spartipps für den Alltag
- 22-23** **Altersvorsorge-Empfehlungen von Dragica Mischler**
Auch mit kleinem Geldbeutel für das Alter vorsorgen
- 24-25** **Partnerschaft**
Sollten sich Frauen einen jüngeren Mann nehmen?
- 26-27** **Risikoversorge**
No risk no fun
- 28-29** **Trennung**
Wenn die Liebe zerbricht
- 30** **Angepinnt**
Schelmische Wortklaubereien im Sechserpack

Liebe Leserinnen,



vorbei sind die Zeiten, in denen Frauen bestenfalls die schmucken Komparsen in der Lebensinszenierung von Männern waren. Zeiten, in denen sie Beschützer, Versorger und Entscheider in allen Lebenslagen brauchten. Sofern sie kein katholisches Priesteramt anstreben, stehen Frauen heute alle Lebenswege offen. Sie können sich frei entfalten und ihre Rolle selbst definieren, auch wenn das im Spagat zwischen Beruf, Familie und dem eigenen Ich anstrengend ist.

Frauen bewegen viel und sie tun das auf ihre ganz eigene Art. Nicht umsonst hat Christine Lagarde, die Chefin des Internationalen Währungsfonds, zum zehnjährigen Jubiläum der Bankenpleite von Lehman Brothers gemeint: „Wären das ‚Lehman Sisters‘ gewesen, wäre die Weltfinanzkrise 2008 nicht passiert.“

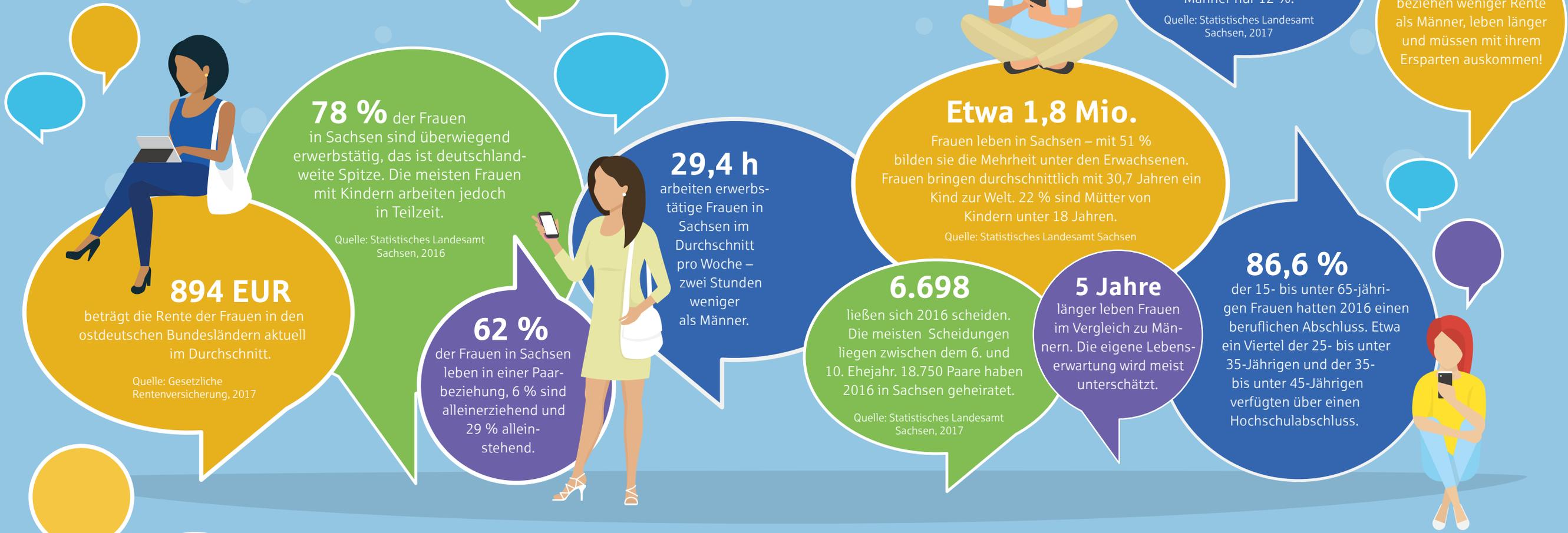
Die Lebenswege und das Selbstverständnis von Frauen zu DDR-Zeiten unterschieden sich – politisch gewollt und gefördert – zu Frauenbiografien im Westen Deutschlands. Berufstätig und Mutter zu sein, war für die meisten selbstverständlich. Aus unglücklichen Partnerschaften trennte sich eine Frau schneller, da die Ehe kein Versorgermodell war. Mit der Wende mussten Frauen diese Positionen unter anderen Vorzeichen neu justieren. Aber auch das vereinte Deutschland hat begriffen, dass Chancengleichheit von Männern und Frauen ein wichtiges gesellschaftspolitisches und wirtschaftsrelevantes Thema ist. Deshalb wurde in den letzten Jahrzehnten viel getan, um Unterschiede zwischen den Geschlechtern abzubauen und Familien bessere Rahmenbedingungen zu bieten.

Alles gut, möchte man meinen, wenn für moderne Frauen finanzielle Unabhängigkeit und die Freiheit, tun und lassen zu können, was sie wollen, Grundpfeiler ihrer Lebensplanung sind. Frau macht's heute schlauer, vorausgesetzt, sie steht sich nicht selbst im Weg. Denn viele Frauen stellen ihre Absicherung für das Wohl der Familie hintenan, portionieren die eigene Karriere und arbeiten überdurchschnittlich oft in schlecht bezahlten Berufen. Damit begeben sie sich wieder in Abhängigkeiten und Armutsrisiken.

Mit diesem Magazin möchten wir alle Frauen aus typisch weiblichen Denkweisen herausholen. Wir möchten Sie inspirieren, in jeder Lebenslage mehr an sich und an später zu denken. Und wir möchten Sie aufrütteln – denn wie unsere Expertinnen zeigen, ist Vorsorge gar nicht so kompliziert.

Ihre Sparkassen-Versicherung Sachsen

Was die Statistiker über Sachsens Frauen wissen



Job, Kinder, Partner, Patchwork-Familie, Single, eigener Betrieb – so vielfältig wie die Lebenswege der Frauen sind auch ihre Erwerbsbiografien.

Nirgendwo sonst in Deutschland geht ein so hoher Anteil der Frauen zur Arbeit. Frauen sind wahre Meisterinnen, alles unter einen Hut zu bekommen.

In der Sparkassen-Versicherung Sachsen sind ...

- ... die Beschäftigten im Innendienst mit 66 % mehrheitlich Frauen und
- der Vorstand zu einem Drittel weiblich.
- In der ersten Führungsebene sind Frauen mit 39 % vertreten und
- stellen in der zweiten Führungsebene mit 55 % die Chefinnen.
- Im Außendienst sind 80 % der Vertriebsleiter weiblich und
- von 46 Agenturen haben 14 Agenturen eine Inhaberin.
- In den Aufsichtsräten der drei Aktiengesellschaften des Unternehmens sind von insgesamt 29 Aufsichtsratsmitgliedern 2 Frauen.

Frau Courage

und ihre Verbündeten

Was Frauen erfolgreich macht

Frauen überzeugen anders als Männer zum Beispiel durch Beharrlichkeit. Dennoch tun sich viele Frauen schwer damit, sich selbst, ihre Leistung und ihre Erfolge zu präsentieren. Sie bleiben lieber im Hintergrund. Zu weiblichen Denkmustern gehören auch: alles perfekt machen zu wollen oder der Glaube, Nettsein gehört zum Frausein dazu. Die Macht neuer Gedanken sollte sich jede Frau zur Verbündeten machen. Ihre Gedanken dazu äußern vier weibliche Führungskräfte der Sparkassen-Versicherung Sachsen. Die meisten von ihnen sind „Eigengewächse“, die Ausbildung, Studium oder Karriereschritte im Unternehmen absolviert haben.

Das Tiefstapel-Syndrom oder die falsche Zier der Bescheidenheit

Frauen spielen ihre Erfolge gern herunter, weil sie Bedenken haben überheblich zu wirken oder Neider auf den Plan zu rufen. Auch neigen Frauen eher zu einer unrealistischen Selbsteinschätzung à la „Das kann doch jeder!“. Nicht zuletzt, gehen Frauen oft davon aus, dass sie aufgrund ihrer guten Leistungen entdeckt werden, statt aktiv nach vorn zu gehen.

Susan Hickmann

Bereichsleiterin Personalmanagement

Meine Empfehlung:

„Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, hilft dabei, Marketing in eigener Sache zu betreiben, auf sich und seine Stärken aufmerksam zu machen. Jede Frau muss für sich selbst definieren, was sie für sich unter „erfolgreich“ versteht. Das muss nicht unbedingt „oberste Chefetage“ heißen. Sie sollte die eigenen Pläne strategisch umsetzen und sich dafür Verbündete suchen.“



v.l.n.r.: Katja Müller,
Elvira Engler,
Susan Hickmann,
Tina Kunath

Der Perfektions-Anspruch oder warum Frauen sich selber unter Druck setzen

Beruf, Kinder, Freizeit, Beziehungen – Frauen wollen möglichst alles perfekt unter einen Hut bringen. Frauen lernen früh im Leben, sich von der Anerkennung anderer abhängig zu machen. Allzu oft glauben sie, nur gemocht zu werden, wenn sie perfekt sind und Top-Leistung bringen. Meist geschieht das sogar unbewusst, denn rein rational wissen sie, dass man nicht jede Rolle perfekt ausfüllen kann.

Tina Kunath

Bereichsleiterin Vorstandsstab

Meine Empfehlung:

„Keine Frage, einen hohen Anspruch an sich selbst sollte jede Frau schon haben. Aber Frau entscheidet am besten selbst, was für sie perfekt ist. Sie setzt eigene Maßstäbe, statt in die Falle von Vorgaben für das vermeintliche „Perfektsein“ zu gehen: Mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in die eigene Leistung. Das ist manchmal leichter gesagt als getan. Ich weiß. Und bei unangemessener Kritik hilft etwas Gelassenheit. Denn: Nobody is perfect.“



Unsere *Lektüretipps* zum Thema

Marion Knaths

Spiele mit der Macht

Wie Frauen sich durchsetzen „Ich habe es zweimal gesagt. Meinst du, einer hätte zugehört? Und zwei Minuten später sagt Kollege Schröder das Gleiche, und alle sagen: Klasse, Schröder!“ – Welche Frau kennt nicht diese oder ähnliche Situationen? Marion Knaths verrät, was Sie tun müssen, damit Ihnen künftig alle zuhören, und sie zeigt, wie Sie als Frau beim Spiel mit der Macht am besten mitspielen.

Sheryl Sandberg

Lean In Frauen und der Wille zum Erfolg

In Deutschland sitzen in den Vorständen der 100 umsatzstärksten Firmen gerade einmal drei Prozent Frauen. International sieht es nicht viel besser aus. Sheryl Sandberg aber ist eine der wenigen sichtbaren Top-Managerinnen weltweit und ein Vorbild für Generationen von Frauen. Sie ist Geschäftsführerin von Facebook und gehörte davor zur Führungsmannschaft bei Google. Außerdem ist sie Mutter zweier Kinder. In ihrem Buch widmet sie sich ihrem Herzsthema: Wie können mehr Frauen in anspruchsvollen Jobs an die Spitze gelangen?

**Susanne Fröhlich
Constanze Kleis**

Kann weg! Frau Fröhlich räumt auf

Die meisten Menschen haben nicht nur Haus oder Wohnung voll von belastendem Kram. Vor allem auch im Seelenleben und in puncto Beziehungen hat sich jede Menge Ballast angesammelt. In ihrem neuen Buch zeigt das Bestseller-Duo Fröhlich und Kleis, wie Sie sich darüber bewusst werden, was wirklich wesentlich ist und dass man den Rest getrost entsorgen kann.

**Heidi Stopper
Jane Uhlig**

Blondinen im Management: Was wir von Frauen im Management lernen können

Das Buch gewährt einen humorvollen und ehrlichen Einblick in das Berufsleben ganz unterschiedlicher Managerinnen, die ihre Geschichten aus dem Berufsalltag, vom Scheitern, Lernen und Gewinnen erzählen.



Die Nettigkeitsfalle oder es allen recht machen zu wollen

Allzu oft werden Mädchen noch im Glauben erzogen, nett oder lieb sein zu müssen. Offenen Konflikten gehen sie lieber aus dem Weg, auch dann, wenn sie klare Kante zeigen müssten. Haben Männer erst mal den Eindruck, sie seien zu weich oder lassen alles mit sich machen, werden sie kaum noch wahrgenommen. Männer lieben den Wettbewerb, Frauen scheuen ihn eher. Statt Säbelrasseln setzen sie eher auf Harmonie als verbindendes Element.

Der Zwiespalt zur Macht oder die Angst nicht gemocht zu werden

Mit Macht verbinden viele Frauen etwas Negatives, da sie Macht oft mit „aggressiv“ assoziieren. Frauen, die zugeben, dass sie Macht, Einfluss und ein gutes Einkommen wollen, die mitmischen wollen, haben oft mit Vorurteilen zu kämpfen: „Die ist ja unnahbar und arrogant.“ Frauen haben oft Angst vor Ablehnung, denn sie sind eher darauf gepolt, sich Rückhalt in ihrer Umgebung zu suchen.

Elvira Engler

Bereichsleiterin IT und Projekte

Meine Empfehlung:

„Die Attribute nett oder lieb sind etwas völlig anderes als freundlich. Frau kann freundlich sein und trotzdem klar und bestimmt ihre Meinung vertreten. Und wagen, frech zu sein! Es ist wichtig, über die eigenen Grenzen zu gehen, sich nicht immer anzupassen, auch mal eine Situation gegen den Strich bürsten. Vor allem eines sollten Frauen verinnerlichen: „Nein“ ist ein kompletter Satz. Er braucht weder Erklärung noch Rechtfertigung.“

Katja Müller

Bereichsleiterin Vertrieb

Meine Empfehlung:

„Die Macht einer Position in hierarchischen Organisationen ist ihr Gestaltungsspielraum, eigene Ideen und Vorstellungen umsetzen zu können. Nutzen Sie den enormen Auftrieb, etwas bewegen zu können. Nehmen Sie in Kauf, dass es Menschen gibt, von denen man abgewertet wird und lernen Sie, damit umzugehen. Macht, die sich mit sozialer Kompetenz und Empathie koppelt, ist etwas Wunderbares.“

Historische sächsische Powerfrauen

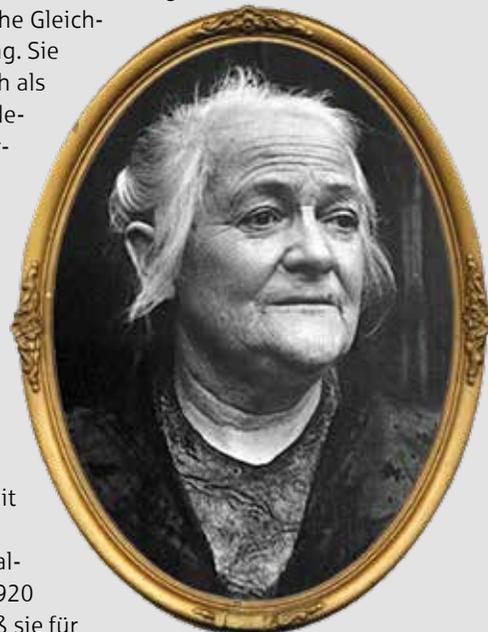


Clara Josephine Zetkin (1857–1933)

Die starke Unbestechliche

Politikerin & Friedensaktivistin & Frauenrechtlerin

Untrennbar mit dem Namen Clara Zetkin verbunden, sind ihr Kampf um Arbeiterinnenschutz, Lohn-gerechtigkeit, Frauenbildung und politische Gleich-berechtigung. Sie gilt praktisch als die Begründerin des Internationalen Frauentages. Die Frauenrechtlerin und Sozialistin war eine kluge, mutige und unbestechliche Frau mit einer klaren Antikriegshaltung. Von 1920 bis 1933 saß sie für die KPD im Reichstag. Als dessen Alterspräsidentin eröffnete sie 1932 die neue Legislaturperiode.



Ernestine Minna Simon (1845–k.A.)

Die couragierte Arbeiterin

Textilarbeiterin & Streikführerin

Ernestine Minna Simon wurde 1883 als Textilarbeiterin (Weiferin) in der Chemnitzer Aktienspinnerei eingestellt. Im Werk arbeiteten zu dieser Zeit etwa 1.000 Arbeiter. Die 700 Frauen unter ihnen trafen die schlechten Arbeitsbedingungen und der niedrige Lohn besonders hart. Als deshalb am 7. Juni 1883 die Belegschaft die Arbeit niederlegte, war Minna Simon eine der ersten deutschen Frauen, die das Streikkomitee anführte und für die Forderungen stritt. Zwar fand einer der größten deutschen Textilarbeiterstreiks am 27. Juni 1883 ein schnelles Ende, da die Arbeiter in finanzielle Not gerieten. Die Fabrikleitung jedoch hatte den Großteil der Forderungen erfüllt.

Barbara Uthmann

(1514–1575)

Die soziale Unternehmerin

Unternehmerin & Bortenhändlerin

Barbara Uthmann betrieb nach dem Tod ihres Ehemanns 1553 in Annaberg dessen gewinnbringende Saigerhütte zur Verarbeitung von Kupfer weiter. Als sie diese verkaufen musste, baute sie ein florierendes Handelsgeschäft mit Schnüren, Bändern und Klöppelspitze auf. Damit sicherte sie zeitweilig 900 Bortenwinkerinnen Lohn und Brot. Die Unternehmerin führte Vergünstigungen für die Arbeiter/innen ein wie Zuteilungen für Stoff, Brot und Fleisch, Lohnfortzahlungen bei Krankheit, ärztliche Behandlungen sowie den Sonntag als freien Tag.

Amalie Auguste Melitta Bentz
(1873–1950)

Die pfiffige Kaffeesäxsin

Erfinderin des Kaffeefilters & Gründerin des Unternehmens Melitta

Hausfrau Melitta Bentz aus Dresden durchlöchert 1908 mit Hammer und Nagel den Boden einer Konservenbüchse und legt Löschblätter aus den Schulheften ihrer Söhne hinein. Der Kaffeefilter war erfunden und das Familienunternehmen Melitta gründete sich. Die Sächsin war nicht nur Erfinderin, sondern auch das „soziale Gewissen“ der Firma. Sie kümmerte sich intensiv um die Belange der Mitarbeiter. Heute steht Melitta, der Vorname einer Dresdner Hausfrau, der die Krümel in ihrem Kaffee nicht gefielen, für eine internationale Unternehmensgruppe mit über 4.500 Mitarbeitern.



Tipps für die Rückkehr ins Berufsleben

Einstellung und Plan

Der Wiedereinstieg fordert Präsenz, Zeit und Energie. Als Neuanfang bietet er die Chance, etwas zu verändern. Wichtig ist, an sich selbst zu glauben, sich nicht von Misserfolgen entmutigen zu lassen und von sich aus aktiv zu werden. Und der Zeitpunkt muss stimmen. Wer im Kopf noch in einer anderen Lebensphase steckt, kann sich nicht voll und ganz auf dieses Projekt einlassen. Eine realistische Analyse der eigenen Situation und ein Schritt-für-Schritt-Plan helfen, vom Wollen ins Machen zu kommen. Die passenden Checklisten finden Sie unter www.perspektive-wiedereinstieg.de.

Elternzeit, eine berufliche Auszeit, Pflegezeit in der Familie – es gibt viele Gründe, warum Frauen aus dem Beruf aussteigen. Egal, ob die Auszeit kürzer oder länger dauert, ob man an seinen alten Arbeitsplatz zurückkehrt oder sich beruflich neu orientiert – wir haben einige Tipps für eine erfolgreiche Rückkehr zusammengestellt:

Kompetenzen selbst ermitteln

Wenn frau weiß, was sie kann und will, hat sie es leichter, wieder in den Beruf einzusteigen. Im Internet gibt es zahlreiche Hilfen und Tools, Stärken und Fähigkeiten in sogenannten Kompetenzbilanzen zu erfassen. Dazu zählen auch emotionale Kompetenzen wie Stressresistenz, Organisationstalent, Empathie, Flexibilität und Verantwortungsbewusstsein. Analysetools finden Sie z. B. unter www.perspektive-wiedereinstieg.de.

Familie und Freunde ins Boot holen

Familie und Freunde braucht man in der Situation der Veränderung und des Neustarts für die seelische Rücken-deckung oder praktische Unterstützung wie z. B. Kinderbetreuung oder Hilfe im Haushalt.

Qualifikationen auffrischen

Idealerweise bleibt man während der Auszeit „am Ball“, was die eigenen Qualifikationen betrifft und bildet sich kontinuierlich weiter. Hier kann man den Arbeitgeber mit ins Boot holen oder man informiert sich über Stellenanzeigen, was der Arbeitsmarkt verlangt. Sachsen fördert die private Weiterbildung mit dem Weiterbildungsscheck. Informationen erhalten Sie online unter www.sab.sachsen.de. Weiterbildungsangebote finden Sie auch unter www.bildungsmarkt-sachsen.de.

Unterstützung suchen

Es zahlt sich aus, eine Beratung oder ein Coaching in Anspruch zu nehmen. Das ist gut investiertes Geld. Im Paket gibt es meist auch fachkundige Hilfe rund um das Thema Bewerbung. Ebenso hilfreich ist es, Branchen-Veranstaltungen, Workshops oder Treffen von Frauen-Netzwerken zu besuchen. Das Aufeinandertreffen mit Gleichgesinnten hilft, Kontakte zu knüpfen und erweist sich oft als sprudelnde Quelle für Tipps aus erster Hand. Gleiches gilt für berufliche Online-Plattformen wie z. B. XING. Einen Coach in Ihrer Nähe finden Sie z. B. unter www.karrierebibel.de.

Ich habe einen Traum

Die Lensspirit | Eyewear Prime GmbH in Leipzig gehört zu den großen Online-Kontaktlinsen-Händlern Deutschlands.



Als Swetlana Geisler-Reiche im Jahre 1997 ihr Unternehmen gründete, ahnte sie noch nicht, dass sich daraus einmal einer der wichtigsten Kontaktlinsen-Händler Deutschlands entwickeln würde. „Ich saß mit Freunden in einer kleinen Studentenküche und überlegte, welche Art Firma ich gründen könnte“, erinnert sich die Betriebswirtin. „Ich hatte schon lange den Traum, selbstständig zu sein.“ Und so entstand die Idee, es mit einem Kontaktlinsen-Versand zu versuchen. „Am Anfang habe ich alles selbst gemacht. Ich war Call Agent, Buchhalterin, Einkäuferin, Marketing-Profi und Kommissioniererin in einer Person.“ Der Erfolg nach der ersten Werbeanzeige ermutigte die Gründerin. Die Anfangskunden kannte sie noch alle persönlich. Mit den Jahren wuchs das Unternehmen, der Kundenstamm vervielfachte sich, es

kamen Mitarbeiter hinzu. Von Beginn an begleiteten Vertrauen, Respekt und Wertschätzung als wesentlichen Eckpfeiler den Weg der Firma. Heute hat das Unternehmen Lensspirit nur noch wenig mit dem Start-up der ersten Stunde gemeinsam. Rund 35 Mitarbeiter und 70.000 Lagerartikel würden wohl kaum Platz finden in der kleinen Küche von einst. Ungefähr 1,5 Millionen Kunden haben schon bei dem Online-Unternehmen bestellt. Und das Wachstum geht weiter. „Natürlich ist es da manchmal schwer, Familie, Kinder und Unternehmen unter einen Hut zu bringen“, erklärt Geschäftsführerin Geisler-Reiche. „Mit den Jahren habe ich aber gelernt, alle Seiten zu koordinieren und so zu agieren, dass es meiner Familie, dem Unternehmen, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut geht. Und mir natürlich auch.“



Cornelia Walkowiak, Bezirksleiterin Firmenkunden der Sparkassen-Versicherung Sachsen in Leipzig, pflichtet ihrer Kundin bei: „Frauen sind oft zu uneigennützig. Sie achten auf die anderen und weniger auf sich. Aber gerade als Unternehmerin geht frau ja an sich schon ein hohes Risiko ein. Deshalb darf sie die eigene Absicherung nicht auf die leichte Schulter nehmen. Frau sollte für ihre Altersvorsorge mindestens so viel aufwenden, wie in der gesetzlichen Rentenversicherung anfallen würden – inklusive des Arbeitgeberanteils.“ Dabei seien natürlich verschiedene Vorsorgemodelle zu berücksichtigen – in Abhängigkeit von der Unternehmensform. „Am größten sind für die Unternehmerin die persönlichen Risiken. Deshalb sollten diese unbedingt abgesichert werden. Zwingend

sind die Erwerbsminderungs- oder Berufsunfähigkeitsversicherung und die Krankenversicherung mit ausreichendem Tagesgeld und Kurtarif.“ Fragt man Swetlana Geisler-Reiche nach Tipps für Existenzgründerinnen, kommt ihre Antwort prompt: „Einfach anfangen und ausprobieren! Nur so kann die künftige Unternehmerin feststellen, ob ihre Idee tragfähig ist und sie auch persönlich das Zeug dazu hat. Und nach dem Anfangen kommt das Weitermachen. Einfach nicht aufhören, sondern weitermachen. Immer weiter machen und machen. Eine Unternehmerin muss fleißig sein – jeden Tag, jede Stunde. Die Frau wächst mit ihren Aufgaben und mit ihrem Unternehmen. Ich habe so meinen Traum verwirklicht.“



Cornelia Walkowiak

ist Bezirksleiterin Firmenkunden der Sparkassen-Versicherung Sachsen in Leipzig. Cornelia Walkowiak ist verheiratet und Mutter von Zwillingen. Die Versicherungskauffrau betreut ihre Kundin Swetlana Geisler-Reiche schon seit einigen Jahren.



Swetlana Geisler-Reiche

ist Geschäftsführerin der Lensspirit | Eyewear Prime GmbH. 1971 in der Ukraine geboren, gründete die Unternehmerin ihre Firma vor über 20 Jahren in Leipzig. Die studierte Betriebswirtschaftlerin ist verheiratet und Mutter zweier Kinder.

Krankenversicherung und Pflegepflichtversicherung

In Deutschland besteht für Selbstständige eine Krankenversicherungspflicht. Frau kann entweder „Freiwilliges Mitglied“ in einer Gesetzlichen Krankenkasse werden oder in die Private Krankenversicherung wechseln.

Rentenversicherung

Für die meisten Selbstständigen besteht bislang keine Rentenversicherungspflicht. Sie müssen ihre Altersvorsorge vollständig selbst in die Hand nehmen. Dafür gibt es mannigfaltige Varianten. Eine individuelle, tiefgehende Beratung empfiehlt sich.

Berufsunfähigkeitsversicherung

Die Arbeitskraft ist für die meisten Selbstständigen das größte Vermögen und sollte daher abgesichert sein. Krankentagegeldversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung und Erwerbsunfähigkeitsversicherung sind hierbei probate Möglichkeiten.

Haftpflichtversicherung

Für Schäden, die frau bei anderen verursacht, ist eine Haftpflichtversicherung sehr wichtig. Sowohl als Privatperson mit einer Privathaftpflichtversicherung als auch als Unternehmerin mit Betriebs- bzw. Berufshaftpflichtversicherungen ist frau auf der sicheren Seite.

Rechtsschutzversicherung

Eine Rechtsschutzversicherung ist sinnvoll, wenn es wichtig ist, eigene Rechtsansprüche gerichtlich durchzusetzen. Dabei sollte frau als Unternehmerin darauf achten, dass strafrechtliche Fälle mit abgesichert sind.

Unfallversicherung

Eine Unfallversicherung kann die Berufsunfähigkeitsversicherung einer Unternehmerin ergänzen. Für Selbstständige, die viel auf Reisen sind oder körperlich arbeiten, ist sie besonders sinnvoll.

Mein Herz brennt.

Burnout – Wenn Körper und Geist sich der Doppelbelastung verweigern.

Frau Kehler, ist Burnout eine Modekrankheit?

Mit dem Begriff „Burnout-Syndrom“ beschreibt man einen Zustand der totalen körperlichen und geistigen Erschöpfung, eigentlich ist es jedoch ein Einflussfaktor auf den Gesundheitszustand und keine eigenständige Erkrankung. Burnout ähnelt oft den depressiven Erkrankungen und ist mitnichten eine Modeerscheinung. Immerhin sind psychische Erkrankungen mittlerweile die zweitwichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Pro Jahr kommen auf 100 Versicherte rund 115 Arbeitsunfähigkeitstage durch Burnout. Frauen sind davon häufiger betroffen.

Warum sind Frauen anfälliger für Burnout?

Die Ergebnisse lassen sich nicht eindeutig erklären. In der Forschung wird Burnout immer wieder mit einer hohen Belastung in Arbeit und Privatleben in Verbindung gebracht. Männer bemühen sich besonders intensiv um Karriere und beruflichen Erfolg – um den angestrebten Platz in der gesellschaftlichen Rangordnung. Für Frauen existieren jedoch noch weit mehr Herausforderungen. Frauen sind zwar auch ehrgeizig. Auch sie wollen im Beruf Anerkennung finden. Aber da gibt es auch noch den privaten Leistungsdruck, der Stress in der Familie, den Ehrgeiz in der Kindererziehung, der unbedingte Willen, ausgleichend zu wirken und es allen recht

zu machen. Frauen, die Burnout-gefährdet sind, haben selbst die höchsten Erwartungen an ihre eigenen Leistungen und sind sehr diszipliniert. Tradierendes Rollenverständnis spielt dabei in Sachsen zum Glück eine eher untergeordnete Rolle. Frauen sind hier schon immer ihres eigenen Glückes Schmied.

Was kann eine betroffene Frau tun?

Die Therapie einer depressiven Erkrankung kann sehr langwierig sein. Besser sollten wir es nicht dazu kommen lassen. Deshalb sollten Frauen schon vorher die Perspektive wechseln: Weg von der Konzentration auf die äußeren Zwänge, hin zum bewussten und achtsamen Umgang mit sich selbst. Wenn wir alle die Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden übernehmen, setzen wir der Depression und Belastung etwas Positives entgegen.

Gibt es eine Versicherung gegen Burnout?

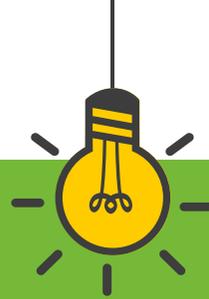
Wir sollten sorgsam mit uns selbst, unseren Emotionen und unserem Körper umgehen. Wenn Frau dennoch von einer Burnout-Erkrankung betroffen ist, spielt es natürlich schon eine wichtige Rolle, durch Berufsunfähigkeits- oder Erwerbsminderungsversicherung wenigstens finanziell keine Not zu leiden. Die besten Prophylaxen gegen Burnout sind jedoch eine positive Grundeinstellung und Entspannung.



Die Dresdner Diplom-Psychologin **Katrin Kehler** verfügt über langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der psychosozialen Beratung. Sie entspannt sich gern auf den Pisten beim Skifahren oder im Urlaub am Wasser.

Burn|out, das – Substantiv, Neutrum

1. (Raumfahrt) Zeitpunkt, in dem das Triebwerk einer Rakete abgeschaltet wird und der antriebslose Flug beginnt.
2. (Kernphysik) Durchbrennen von Brennstoffelementen bei Überhitzung
3. (Psychologie) Syndrom des Ausgebranntseins, der völligen psychischen und körperlichen Erschöpfung



Energie für sich behalten.

Finden Sie die Zwänge, die sie geistig, emotional oder körperlich einengen. Lassen Sie es nicht zu, dass man Ihnen die Energie aussaugt. Vermeiden Sie diese Situationen.

Über-Engagement reduzieren.

In welchen Bereichen engagieren Sie sich am stärksten? Muss das wirklich sein? Versuchen Sie, den Druck zu senken. Verlangen Sie nicht zu viel von sich selbst.

Eins nach dem Anderen machen.

Konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe, statt mehrere parallel zu bearbeiten. Das spart Energie und schärft Ihre Aufmerksamkeit. Damit sind Sie außerdem noch effizienter.

Perfektionismus einschränken.

Entscheiden Sie bewusst, wo Sie perfekt sein wollen. Unterscheiden Sie, wo es nicht nötig oder möglich ist und lernen Sie, bei sich selbst auch mit 80 % zufrieden zu sein.

Kontakte suchen und pflegen.

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun. Soziale Kontakte sind nicht nur für das Überwinden eines Burnouts wichtig, sie beugen auch der Krise wirkungsvoll vor.

Weniger Stress für mehr Gesundheit.

Wenn Arbeit und Familie stressig sind, wenn Sie vom Chef kaum Lob bekommen und auch noch der Haussegen schief hängt, loben Sie sich doch selbst. Seien Sie zufrieden mit sich.

Verantwortung für sich übernehmen.

Seien Sie nicht zu vorsorglich anderen gegenüber. Machen Sie fremde Probleme und Pflichten nicht zu Ihren eigenen. Sie können zwar mitfühlen, aber nicht mitleiden.

Den eigenen Körper mögen.

Gerade in Stresssituationen sollten Sie Ihrem Körper Gutes tun. Gesunde Kost, Vitamine, wichtige Nährstoffe sind ebenso wichtig wie Bewegung und vor allem genügend Schlaf.

Um Hilfe bitten.

Schultern Sie nicht alle Arbeit selbst. Bitten Sie um Hilfe. Wenn das nicht geht, teilen Sie umfangreiche Aufgaben in kleine. Dann können Sie jeden Teil einzeln in Ruhe abarbeiten.

Mal eine Pause mehr machen.

Sie verfügen nicht über unendlich viel Energie. Laden Sie Ihren eigenen Akku regelmäßig wieder auf. Schaffen Sie sich feste Zeiträume für die Erholung und kultivieren Sie das Nichtstun. So haben Sie mehr Energie.

Einfach „Nein“ sagen.

Trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem. Es ist durchaus legitim, auch mal „Nein“ zu sagen, wenn Kolleginnen oder Vorgesetzte Sie ständig mit weiteren Aufgaben überhäufen.

Tipps, wie Sie gelassen durch den Alltag kommen und ein Burnout vermeiden:

Unser Tipp:

Die Arbeitskraft abzusichern, ist eines der wichtigsten Maßnahmen zur Risikoversorge. Erste Wahl ist die Berufsunfähigkeitsversicherung, weil jeder Vierte nicht bis zur Rente durcharbeiten kann. Sinnvoll sind auch Alternativ-Produkte wie die Existenzversicherung. Sie fängt die finanziellen Folgen schwerer Krankheiten und Unfälle ab.

Die Personal- und Managementberatung Kienbaum geht davon aus, dass in 15 Jahren 65 Prozent unserer Kinder in Berufen arbeiten werden, die es heute in dieser Form noch nicht gibt. Es entstehen viele neue Arbeitsplätze, von denen wir zurzeit keine Vorstellung haben. Und was hätten die Menschen vor 15 Jahren geantwortet, hätte man sie zur Profession des Bloggens befragt? Melanie Rausch ist Bloggerin und Influencerin aus Dresden. Wir sprachen mit ihr über Ziele, Wünsche und ihren Einfluss auf junge Frauen.



Melanie Rausch ist eine ganz normale junge Frau.

Die 22-Jährige hat vielfältige Interessen, geht gern aus, mag schöne Sachen, gutes Essen und spannende Gespräche. Sie hat einen Freund und sie hat einen Hund. Melanie studiert an der Hochschule Mittweida Energie- und Umweltmanagement und wird bald ihren Bachelor erfolgreich abschließen.

Melanie DeLaVie ist eine ungewöhnliche junge Frau: Die Dresdnerin betreibt unter www.melanie-delavie.de einen sehr erfolgreichen, äußerst professionellen Lifestyle-Blog. Auf Instagram folgen ihr unter @melanie.delavie bald 6.000 Abonnenten. Selbst ihre französische Bulldogge hat mit @neocampino einen eigenen Account.



Das *Leben* ist schön

DeLaVie – Eine junge Dresdnerin bloggt über sich und die Gesellschaft.

● **Liebe Melanie, wie kommt frau dazu, einen Blog zu betreiben?**

Ich habe schon immer Tagebuch geschrieben. Aus dieser Leidenschaft und dem Umstand, dass ich jede Menge Fotos auf meinem Handy hatte, ergab sich dann irgendwann der eigene Blog. Seit ich 16 bin, blogge ich. Wahrscheinlich wollte ich mich einfach mitteilen. Mit professionellem Anspruch blogge ich in DeLaVie seit Oktober 2015.

● **Wie können wir uns das vorstellen?**

In meinem Blog und in Instagram schreibe ich über Themen wie Mode, Lifestyle oder Beauty. Aber auch über aktuelle Themen, die mich und unsere Gesellschaft gerade bewegen. Gerade jungen Frauen gefällt meine Sicht auf die Dinge. Ich möchte ihnen Mut machen und sie inspirieren. Vielleicht hilft das ja auch den Männern, uns Frauen mit anderen Augen zu sehen und uns besser zu verstehen.

● **Ist das Bloggen dein Beruf?**

Nein. Ich studiere an der Hochschule Mittweida Energie- und Umweltmanagement und schließe das Studium gerade ab. Bloggen ist aber ein wichtiger Teil meines Lebens. Seit 2015 habe ich einen Gewer-

beschein als Bloggerin, verdiene auch hin und wieder Geld durch Kooperationen mit Unternehmen. Das setzt allerdings kontinuierliche und professionelle Posts auf der Seite und in Instagram voraus.

● **Wieviel Aufwand steckt dahinter?**

Ich gehe mit offenen Augen durchs Leben und lass mich durchaus von äußeren Einflüssen lenken. Es gibt soviel Spannendes um uns herum. Auch von Kooperationspartnern werden Themen an mich herangetragen. Das kombiniere ich dann mit meinen eigenen Interessen. Zum Produzieren eines Posts benötige ich nach der Idee ungefähr zwei Tage. Mein Freund macht die Fotos. Ich schreibe die Texte. Für ein gutes Ranking und gute Nutzerzahlen ist regelmäßiges Posten wichtig. Ich versuche, ein Mal pro Woche ein neues Thema zu platzieren. Das ist aber wegen des Studiums nicht immer so einfach.

● **Du bist in der Szene eine bekannte Größe. Worin begründet sich dein Erfolg?**

Alles was ich tue, bin ich selbst. Meine Posts sind ehrlich. Ich würde keine Kooperationen eingehen, die ich nicht gut finde. Ich habe ja auch eine Verantwortung gegenüber meinen Followern.

Deshalb würde ich nichts posten, mit dem ich mich nicht intensiv beschäftigt habe. Und diese Authentizität spüren die Leute. Daraus erwächst gewisses Vertrauen.

● **Also hast du im wahrsten Sinne des Wortes Einfluss?**

Ich denke schon. Und dieses Potenzial möchte ich nutzen, um Menschen zum Nachdenken anzuregen und aufzuklären. Über nachhaltige Lebensweise zum Beispiel. Oder über komplexe Zusammenhänge. Die sozialen Medien sind voller Werbung über alles Mögliche. Ernstere Themen werden aber kaum beleuchtet. Diese Lücke kann ich füllen, ohne dabei den Spaß aus den Augen zu verlieren. Das Leben ist so schön.

● **Stellen wir uns einen Zeitsprung vor. Was macht Melanie DeLaVie in fünf Jahren?**

In fünf Jahren lebe ich natürlich in Dresden, habe einen tollen zukunftsrelevanten Job und blogge auch weiterhin. Am besten wäre eine Verbindung zwischen Arbeit und Blog. Die ersten Ideen dazu habe ich jetzt schon. Ich möchte was erreichen im Leben, Einfluss auf mein Umfeld nehmen und Leute für ein nachhaltiges Leben sensibilisieren. Vielleicht heiße ich dann Umwelt-Influencerin ;)

Geldwerter Vorteil – Spartipps für den Alltag



« Clever einkaufen

Klamotten, Kosmetik und Lebensmittel - es müssen nicht immer Markenartikel sein. Eigenmarken der Handelsketten und gute No-Name-Artikel sind deutlich billiger. Für Designerware sind Outlet-Stores eine günstige Einkaufsquelle.

« Kraftstoff sparen

Fahren Sie schaltfreudig, denn untertouriges Fahren senkt den Spritverbrauch. An rote Ampeln am besten langsam heranrollen lassen statt Gas geben und bremsen. Öfter den Reifendruck (bei kalten Reifen) prüfen. Ist dieser nur etwas zu niedrig, erhöht das den Spritverbrauch. Vermeiden Sie

Kurzfahrten und legen Sie Besorgungen zusammen. Tanken Sie vorausschauend. Vor den Ferien und Feiertagen ist der Sprit meist teurer.

« Spart enorm – Leitungswasser trinken

Haben Sie schon mal ausgerechnet, wie viel Mineralwasser Sie am Tag (zwei Liter empfohlen) trinken und das aufs Jahr hochgerechnet (ca. 70 Cent pro Flasche)? Der Betrag ist mindestens dreistellig. Wesentlich billiger ist Leitungswasser,

das zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln in Deutschland gehört. Vorausgesetzt die Rohre im Haus sind in regelkonformen Zustand, das heißt frei von Schadstoffen und Bakterien.

« Stromfresser finden

Schalten Sie Computer, Fernseher und Co. ganz aus, wenn Sie diese nicht benutzen, denn der Standby-Modus verschwendet Strom. Vergessen Sie den Drucker nicht, der meist unbemerkt im Dauerbetrieb ist. Wenn Sie Stromsparlampen nutzen, sparen Sie auf Dauer wirklich. Überlegen Sie beim Wäschewaschen, ob nicht 30 Grad Celsius und ein Kurzwasch-

programm für saubere Wäsche ausreichen. Beim Kochen können Sie die Restwärme der Herdplatten nutzen und früher abschalten. Auch ein Deckel auf dem Topf vermeidet, dass Energie verpufft. Wenn Sie kleinere Mengen kochendes Wasser im Topf benötigen z. B. zum Eierkochen, geht das übrigens viel schneller, wenn Sie es im Wasserkocher erhitzen und dann umschütten.

Oft reicht es schon, wenn man die alltäglichen Gewohnheiten durchleuchtet. Einige Ausgaben sind unnötig, bei anderen Dingen kann man mit etwas Überlegung richtig sparen.

program für saubere Wäsche ausreichen. Beim Kochen können Sie die Restwärme der Herdplatten nutzen und früher abschalten. Auch ein Deckel auf dem Topf vermeidet, dass Energie verpufft. Wenn Sie kleinere Mengen kochendes Wasser im Topf benötigen z. B. zum Eierkochen, geht das übrigens viel schneller, wenn Sie es im Wasserkocher erhitzen und dann umschütten.

« Pullover statt T-Shirt

Heizkosten können Sie bereits senken, indem Sie die Temperatur um ein Grad herunterschalten. Sie müssen nicht frieren, wenn Sie statt in ein T-Shirt in einen warmen Pullover schlüpfen. Die Heizung ganz abdrehen bringt nichts, dann kühlen die Räume zu sehr aus. Auch das spart: Abends die Vorhänge zuziehen oder die Rollläden schließen.

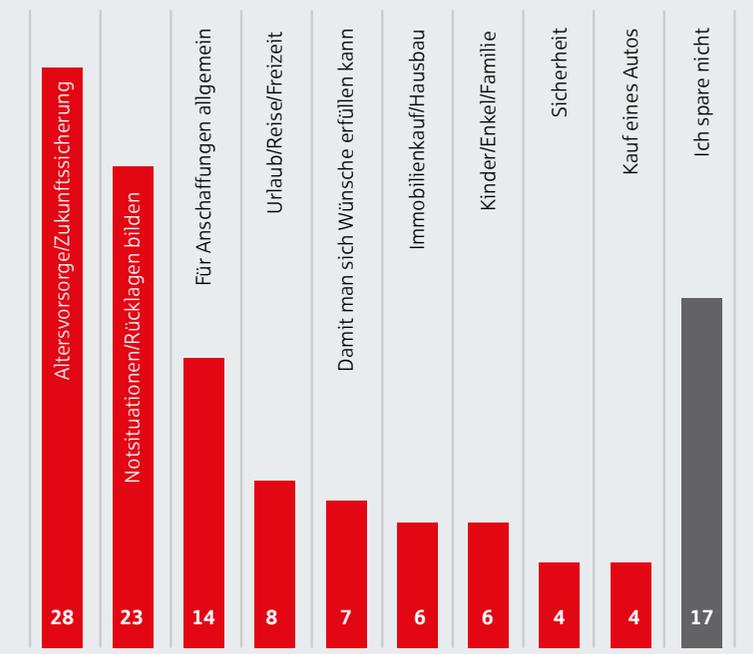
« Versicherungen

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Policen, ob noch alle Angaben für die Beitragsbemessung aktuell sind und schauen Sie, dass Sie nicht doppelt versichert sind. Das passiert oft, wenn Paare zusammenziehen.



Für die Deutschen ist Altersvorsorge wichtigster Spargrund.

Der Deutsche Sparkassen- und Giroverband (DSGV) untersucht jährlich das Sparverhalten der Deutschen. Die Ergebnisse 2018 wurden gerade veröffentlicht. Bei der Frage nach den Spargründen gaben 28 Prozent von den Sparern an, Geld für ihre Altersversorgung und Zukunftssicherung anzulegen. 23 Prozent nannten die Bildung eines Notgroschens als wichtigstes Sparziel. Viel Geld wird aber auch für Konsum und Urlaub zurückgelegt.



Jeder Euro zählt – auch mit kleinem Geldbeutel für das *Alter* vorsorgen



Dragica Mischler

ist Vorständin bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen und Expertin für Altersvorsorge. Wir haben sie gefragt, wie frau sich eine eigene Altersvorsorge aufbauen kann.

„Frau Mischler, warum ist Verantwortung für die eigene Vorsorge bei Frauen so wichtig?“

Die Bedürfnisse von heute erscheinen oft drängender als die, die in ferner Zukunft liegen. Vor allem Mütter haben es oft schwer, Familie und Beruf in Einklang zu bringen. Viele arbeiten verkürzt und nehmen Einbußen in Kauf – mit Folgen für ihre Altersvorsorge. Jede Frau sollte sich bewusst machen, dass für

die Höhe der gesetzlichen Rente vor allem die Dauer der Erwerbstätigkeit und die Höhe des Erwerbseinkommens ausschlaggebend ist. Um eine eigenständige Alterssicherung zu erreichen, ist also nicht nur im Hier und Jetzt die Aufteilung zwischen Familienarbeit und Erwerbsarbeit mit dem Partner auszuhandeln. Genauso wichtig ist es, die Auswirkungen für die Alterssicherung zu betrachten, die sich daraus ergeben.

„Was wären denn erste Schritte, eine Vorsorge aufzubauen?“

Wenn Sie Geld zurücklegen möchten, sollten Sie wissen, welche Summe Sie monatlich aufbringen können. Vorsorgen kann ja nur, wer mehr einnimmt, als er ausgibt. Um dafür einen Überblick zu gewinnen und Sparpotenziale zu finden, hilft ein Haushaltsbuch. Empfehlenswert ist, ca. zehn Prozent Ihres Bruttoeinkommens für die Altersvorsorge zur Seite

zu legen. Aber auch kleine Summen sind besser als nichts. In der Altersvorsorge sollten Paare das gesamte Haushaltseinkommen als Sparpotenzial für beide Partner nutzen. Das ermöglicht den Frauen, sich auch mit nicht bezahlter Familienarbeit und geringerer Erwerbstätigkeit eine ebenso hohe private Rentenabsicherung aufzubauen.

zu legen. Aber auch kleine Summen sind besser als nichts. In der Altersvorsorge sollten Paare das gesamte Haushaltseinkommen als Sparpotenzial für beide Partner nutzen. Das ermöglicht den Frauen, sich auch mit nicht bezahlter Familienarbeit und geringerer Erwerbstätigkeit eine ebenso hohe private Rentenabsicherung aufzubauen.

„Wen können Frauen für ihre Altersvorsorge mit ins Boot holen?“

Der Staat und viele Unternehmen fördern die Vorsorge. Diese Förderungen sollten Frauen mitnehmen. Von der Riester-Rente profitieren alle Einkommensgruppen – am stärksten wirkt die Förderung bei Frauen mit kleinem Einkommen und bei Müttern. Die staatlichen Zulagen und Steuererstattungen lassen das Vermögen zusätzlich zu den Erträgen wachsen. Selbst, wer wenig oder gar nichts verdient, kann schon ab einem Beitrag von 60 Euro pro Jahr die volle staatliche Förderung erhalten. Verheiratete Frauen, die nicht in einem versicherungspflichtigen Arbeitsverhältnis sind, können über ihren Ehepartner sogar „mitriestern“ und die volle Zulage einstreichen. Auch das kostet nur 60 Euro im Jahr. Alle Arbeitnehmer haben übrigens einen Rechtsanspruch auf eine betriebliche Altersvorsorge mit Entgeltumwandlung. Das heißt,

dass Teile ihres Gehaltes in ein Produkt der betrieblichen Altersvorsorge eingezahlt werden. Ab 2019 sind die Arbeitgeber verpflichtet*, sich an der Finanzierung zu beteiligen – und zwar in Höhe von 15 Prozent des umgewandelten Betrages. Auch vermögenswirksame Leistungen können Sie in die Altersvorsorge stecken.

* Voraussetzung ist, dass der Arbeitgeber Sozialversicherungsbeiträge bei der Entgeltumwandlung spart.

„Was sollten Frauen bei der Sparform beachten?“

Ihr Vorsorgeprodukt sollte flexibel sein. Ihr Einkommen und Ihre Lebenssituation ändern sich im Laufe der Jahre mehrmals und Sparverträge sollten sich dann so modifizieren lassen, dass sie zur neuen

Situation passen. Bei einem Riester-Vertrag können Sie beispielsweise im Notfall die Raten auf das Minimum von 60 Euro im Jahr herunterfahren. Außerdem ist das angesparte Vermögen „Hartz-IV-sicher“.

„Wie kann man sich auch bei knapper Kasse zur Spardisziplin zwingen?“

Wenn Sie abwarten, ob am Monatsende genug Geld für die Altersvorsorge übrigbleibt, ist das keine erfolversprechende Strategie. Schließen Sie lieber einen Rentenvertrag mit monatlicher Zahlung ab oder richten Sie einen Dauerauftrag ein, über den direkt nach Gehaltseingang eine fixe Summe in Ihre Sparanlage fließt. So kommen Sie gar nicht erst in Versuchung, das Geld anderweitig auszugeben.

Empfehlung:

Riestern lohnt sich, weil der Staat Geld zuschießt.

Die Grundzulage beträgt 175 Euro pro Jahr – Voraussetzung ist, dass jährlich vier Prozent des Bruttoeinkommens in einen Riester-fähigen Sparvertrag eingezahlt werden. Hinzu kommen 185 Euro für jedes bis Ende 2007 geborene Kind und 300 Euro für jedes ab 2008 geborene Kind. Zusätzlich ist eine Steuerersparnis möglich, da die Beiträge als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht werden können.

Tipp: Beantragen Sie in der Altersvorsorge über Ihren Riester-Anbieter eine Dauerzulage. Das erspart Ihnen, jedes Jahr aufs Neue einen Förderantrag ausfüllen zu müssen.



Sollten sich *Frauen* einen jüngeren Mann nehmen?

Frauen leben länger als Männer. Um im Alter nicht allein zu sein, wäre ein jüngerer Partner die richtige Wahl. Ihn zu finden, ist aber gar nicht so einfach.

Dass in acht von zehn Beziehungen hierzulande der Mann älter oder gleichalt ist, ist aus Sicht der Frauen ziemlich unvernünftig. Zumindest dann, wenn sie gemeinsam mit ihrem Partner das Lebensende erreichen wollen. Dafür müsste der Auserwählte eigentlich vier Jahre jünger sein. Denn so viel leben Frauen durchschnittlich länger als Männer. Wie aber sieht die Realität aus? Nicht vier Jahre jünger, sondern etwa vier Jahre älter ist der Partner im Schnitt. Rechnerisch versterben die Männer also rund acht Jahre vor ihren Partnerinnen. Die Folge: Einsamkeit im Alter ist vor allem ein weibliches Phänomen. Gut jede dritte Frau in der Altersgruppe ab 60 ist verwitwet, von den Männern nur jeder zehnte.

Altersunterschied seit Jahrzehnten konstant

Beziehungen, in denen die Frau älter ist, sind heute kein Tabubruch mehr. Doch obwohl die Toleranz gestiegen ist und das Ernährer-Modell ausläuft: Dass sie älter ist als er, trifft nur auf knapp jede fünfte Beziehung zu. „Auch der durchschnittliche Altersabstand hat sich in den vergangenen 50 Jahren kaum verändert“, weiß Thomas Klein vom Max-Weber-Institut für Soziologie an der Universität Heidelberg und erklärt: „Der Altersabstand wird generationsweise weitergegeben.“ Heißt: Wenn Frauen bereits einen älteren Partner haben, bleibt den gleichaltrigen Männern gar nichts anderes übrig, als sich bei den jüngeren Jahrgängen umzusehen.

Nicht nur die Wünsche, auch die Gelegenheiten prägen die Partnerwahl

„Die Partnerwahl ist nicht nur von den eigenen Wünschen abhängig, sondern auch den Gelegenheiten“, betont Klein. Und die werden eben vom historisch gewachsenen Altersabstand maßgeblich bestimmt. Wohnort, Bildungsweg,

Konfession oder der Arbeitsplatz entscheiden mit darüber, in wen wir uns verlieben (können). Auch wenn sich der durchschnittliche Altersabstand kaum verändert hat: Die Zahl von Paaren mit deutlichem Altersunterschied steigt. Hier sieht Klein zwei Entwicklungen: Die Partnerwahl findet heute später statt, etwa wegen längerer Ausbildungszeiten. Zudem gehen heute viele Beziehungen wieder in die Brüche. „Wer im höheren Alter auf Partnersuche geht, muss sich zwangsläufig breiter umschauchen, da das Angebot an annähernd gleichaltrigen Singles einfach geringer ist“, so Klein.

Großer Altersabstand ist riskant für die Stabilität einer Beziehung

Doch selbst wenn frau einen jüngeren Mann gefunden hat: Das Risiko, dass eine solche Partnerschaft zerbricht, ist höher. „Es gibt Indizien dafür, dass ein ähnliches Alter eine stabile Partnerschaft begünstigt“, sagt Klein. Sobald die Frau mehr als fünf Jahre oder der Mann mehr als zehn Jahre älter sei, steige das Trennungsrisiko deutlich, wobei weniger der Altersabstand ausschlaggebend sei als vielmehr die jeweilige Lebensphase der beiden Partner. „Wenn sie sich sehr stark unterscheidet, entsteht zu viel Reibung“, sagt der Wissenschaftler. Knackpunkt ist vor allem die Familienplanung – denn bei Frauen tickt die biologische Uhr.

Erst im Alter spielt der Altersunterschied wieder eine Rolle

Im Alter stehen Beziehungen mit großem Altersunterschied aber erneut vor Bewährungsproben: Dann, wenn einer noch arbeitet, der andere aber schon im Ruhestand ist. Oder ein Partner noch gesundheitlich fit ist, während der andere bereits über größere Wehwehchen klagt. Doch daran mag beim ersten Date noch niemand denken. Und warum auch? Schließlich ist die Liebe keine rationale Sache!

No risk no fun.

Wie frau wichtige Risiken absichern kann – für sich und ihre Familie

Das Leben sorgenfrei zu genießen, wünschen sich alle. Der Haken daran ist: Je spannender das Leben, desto höher oft die Risiken. Viele von ihnen kann frau mit geeigneten Versicherungen abfedern. Wir sprechen dazu mit Constanze Hoppenz, Agenturleiterin der Jörg.Jante & Constanze.Hoppenz SV Aue-Schwarzenberg OHG.

„Frau Hoppenz, Sie sind eine erfahrene Versicherungsexpertin. Was können unsere Leserinnen tun, um ihre Lebensrisiken optimal abzusichern.“

Das Wichtigste ist: Frau sollte Ihre Angelegenheiten auch in puncto Versicherungen selbst in die Hand nehmen. Wenn sie als Single lebt, muss sie das sowieso. Aber auch in der Familie und in einer Beziehung ist es wichtig, das Heft des Handelns nicht allein dem Partner zu überlassen. Schließlich sollte frau wissen, ob alles in ihrem Sinne geregelt ist. Das hat nichts mit Argwohn zu tun, sondern mit Verantwortung für das eigene Leben und das Leben der liebsten Menschen.

Constanze Hoppenz ist Agenturleiterin der Jörg.Jante & Constanze.Hoppenz SV Aue-Schwarzenberg OHG. Die 53-Jährige Versicherungsfachfrau ist verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes.



„Worauf sollte Frau dabei besonders achten?“

Als Erstes auf den großen Bereich der Gesundheitsabsicherung und der Altersvorsorge. Das ist aber ein separates Thema. Ich möchte die Aufmerksamkeit hier auf andere Risikovorsorgen lenken: auf die private Haftpflichtversicherung, die Hausratsversicherung und die Unfallversicherung. Wer als Paar oder Familie zusammenlebt und auch die gleiche Meldeanschrift hat, kann meist Versicherungen wie die Privathaftpflichtversicherung, Hausratsversicherung, Rechtsschutzversicherung, Unfallversicherung zusammenlegen. In vielen Familientarifen sind die Ehegatten bei einer Haftpflicht- oder Rechtsschutzversicherung mitversichert. Sind sie nicht verheiratet oder als Lebenspartnerschaft eingetragen, sollten beide Partner namentlich im Versicherungsschein genannt sein. Wir bieten dazu umfangreiche Beratungen je nach Lebenssituation unserer Kundinnen.

„Was raten Sie bei einer Lebensversicherung?“

Bei der Risiko-Lebensversicherung können die Verdiener zugunsten der Angehörigen versichert werden oder ein Paar schließt eine gemeinsame Lebensversicherung ab, bei der die Versicherungssumme einmalig gezahlt wird, je nachdem, wer zuerst verstirbt. Nicht verheiratete Paare sind wegen möglicher Erbschaftsteuer meist mit zwei Verträgen besser beraten.

„Frau Hoppenz, würden Sie unseren Leserinnen Hinweise zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung geben?“

Jede von uns kann in die Lage kommen, sich um ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst kümmern zu können. Deshalb sollte Frau sich da-

mit befassen, bevor dieser Fall eintritt. Die eigenen Angelegenheiten in andere Hände zu legen, setzt klare rechtliche Grundlagen voraus. Mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung kann frau diese Grundlagen selbst legen. In der Vorsorgevollmacht wird einer anderen Person das Recht eingeräumt, in ihrem Namen stellvertretend zu handeln. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf das Wahrnehmen einzelner oder aber auch aller Angelegenheiten beziehen. Sie lässt sich zeitlich beschränken.

Mit der Patientenverfügung trifft frau die notwendige Vorsorge für künftige Situationen, in denen sie durch schwere Erkrankung zeitweilig oder dauerhaft nicht mehr in der Lage ist, medizinischen Maßnahmen zuzustimmen oder sie abzulehnen. Die Patientenverfügung gibt den Angehörigen in einer für sie ohnehin schon schwierigen Situation Klarheit. Und damit nimmt Frau für sich und ihre Familie Verantwortung wahr.

Eine private **Haftpflichtversicherung** ist ein absolutes Muss. Gesetzlich ist jeder zu Schadenersatz gegenüber Dritten verpflichtet. Vor allem bei Personenschäden kann das Schadensvolumen Ihre finanziellen Mittel übersteigen.

Feuer, Sturm, Leitungswasser und Einbruch sind nur einige gute Gründe, warum eine **Hausratsversicherung** ins Portfolio der Vorsorge gehört. Bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen bekommen Sie beide Policen als **Paket**.

Wenn die *Liebe* zerbricht

Was Frauen zum Thema Scheidung wissen müssen

Weder Moral noch Finanzen fesseln Frauen heute an ihre Partner. Trotzdem ist es traurig, wenn die einstmals große Liebe zerbricht, erst recht, wenn es Kinder gibt. Eine Scheidung stellt das ganze Leben auf den Kopf und es braucht einige Zeit, um wieder auf die Füße zu kommen. Erst mal läuft man im Krisenmodus. Wir fragten bei Rechtsanwältin Anja Timmann nach, was Frauen zum Thema Scheidung wissen müssen.

Liebe Frau Timmann, abgesehen vom seelischen Schmerz – was bedeutet eine Scheidung finanziell für Frauen?

Sofern wir von Normalverdienern ohne nennenswertes Vermögen reden, hängt die finanzielle Situation erheblich von der beruflichen Situation der Frau ab. Welcher Tätigkeit geht sie in welchem Umfang nach? Sprich: Kann sie auch gut allein für ihre eigene Existenz aufkommen? Und – falls es Kinder gibt – kann sie weiterhin in vollem Umfang arbeiten? Eine Scheidung bedeutet ja, ohne Partner im Alltag den Spagat zwischen Familie und Beruf zu bewältigen, um weiterhin ein ausreichendes Einkommen zu erzielen.

Muss der Ex-Mann denn nicht Unterhalt zahlen?

Diese Annahme sitzt noch hartnäckig in den Köpfen. Die Antwort ist: Jein. 2008 schaffte der Gesetzgeber mit der Unterhaltsreform die lebenslange Versorger-Ehe ab, selbst wenn der Ex-Mann finanziell leistungsfähig ist. Der Unterhalt für Ex-Frauen ist in den meisten Fällen zeitlich begrenzt und kann viel leichter reduziert oder gestrichen werden. Auch verschiedene Mütter müssen grundsätzlich nach dem 3. Lebensjahr der Kinder wieder arbeiten gehen. Der Ex-Partner muss – von ganz speziellen Ausnahmen abgesehen – dann nur noch Unterhalt für seine Kinder zahlen.

Wie lässt sich das familiär regeln, damit Frauen, die Familienzeit nehmen, im Falle einer Scheidung nicht das Nachsehen haben?

Auch wenn das die meisten unromantisch finden: Der Partner, der beruflich für die Familie zurücksteckt, ist dadurch in der finanziellen Defensive. Um ihn abzusichern, kann man sich Gedanken über eine Scheidungsfolgenvereinbarung oder einen Ehevertrag machen. Darin lassen sich die finanziellen Aspekte der gemeinsamen Lebensplanung regeln und z. B. eine Art „Abfindung“ im Scheidungsfall vereinbaren.



Rechtsanwältin Anja Timmann ist seit über 20 Jahren in der Kanzlei Heß ♦ Timmann ♦ Süß, Rechtsanwältinnen, Loschwitzer Straße 32, in Dresden-Blasewitz tätig, vor allem im Bereich Familienrecht. Seit 2002 ist sie Fachanwältin für Familienrecht.

Muss ich mich bei der Scheidung auch mit der Rente auseinandersetzen?

Für eine partnerschaftliche Gerechtigkeit bei der Rente hat der Gesetzgeber mit dem Versorgungsausgleich gesorgt. Das bedeutet, bei einer Scheidung werden gesetzliche und private Anrechte auf Altersversorgung aus den gemeinsamen Ehejahren gleichmäßig zwischen den Ehepartnern aufgeteilt.

Was gilt für Besitz und Vermögen?

Hier begegne ich oft dem Irrglauben, dass mit der Hochzeit automatisch alles beiden gemeinsam gehört. Wie Besitz aufgeteilt wird, richtet sich nach dem bestehenden Güterstand*. Die meisten in Deutschland geschlossenen Ehen bestehen als Zugewinnngemeinschaft. Das ist faktisch eine Form von Gütertrennung. Die Besitztümer der Eheleute bleiben ihr alleiniges Eigentum. Im Falle der Scheidung werden im Zuge des Zugewinnausgleichs nur die gemeinsam geschaffenen Werte aufgeteilt und wertmäßig ausgeglichen.

*Zugewinnngemeinschaft, Gütertrennung, Gütergemeinschaft

Haben Sie sonst noch Tipps?

Da jede Scheidung individuelle Aspekte hat, kann ich keine allgemeingültigen Tipps geben. Das ist immer eine Einzelfallbetrachtung. Meinen Mandanten empfehle ich, zum einen auch während der glücklichen Zeiten die gemeinsamen Finanzen im Auge zu behalten, das Gespräch miteinander zu suchen und zu pflegen und, wenn es doch zu einer Trennung kommt, auch in einer solch emotional belastenden Situation fair zu bleiben. Man hat sich ja mal geliebt und findet womöglich viele Charakterzüge des Partners in den gemeinsamen Kindern wieder.

Emanzipation zeigt sich in aktueller Scheidungsstatistik:

2017 wurden 51,5 Prozent aller Scheidungen von Ehefrauen eingereicht. Soziologen sehen darin ein Zeichen, dass

heute ein Großteil der Frauen finanziell unabhängig und selbstbestimmt ist. Die Zahl der Scheidungen ist rückläufig.

2017 gingen 153.501 Ehen in die Brüche, etwas weniger als 2016 mit 162.397 Fällen.

Angepinnt



Sprüche findet man heute in Sozialen Medien wie Pinterest, Twitter, Facebook und Co. - lustige, aufmunternde, nachdenkliche, freche oder sinnlose. Laut Lexikon der Redensarten bezeichnet das Wort „Spruch“ eigentlich das einmalige, prägnante Formulieren einer wichtigen Erkenntnis, einer Entscheidung oder eines Urteils (Richterspruch). Auf das Klopfen des Versmaßes beim Dichten bezieht sich übrigens die Variante „Sprüche klopfen“. Aber das passende Angebot für jede Lebenslage zu finden, ist noch wichtiger als jede schelmische Wortklauberei ...



Wären Frauen wirklich für die Hausarbeit geboren, hätte der liebe Gott den Staub rosa gemacht.

Manchmal vergesse ich, dass Online-Bestellungen richtiges Geld kosten.



Mann mit Grill sucht Frau mit Kohle.



Darf man 30°C-Wäsche eigentlich bei 40°C aufhängen?



Schatz, ich habe gekocht. Es gibt Tee.



Frauen leben 7 Jahre länger. Weil sie keine „Männergrippe“ bekommen.



Das Karten-Set erhalten Sie sachsenweit in allen Agenturen der Sparkassen-Versicherung Sachsen.

Impressum:

Kundinnen-Magazin „Frau macht's schlauer“
 Herausgeber: Sparkassen-Versicherung Sachsen Lebensversicherung AG
 An der Flutrinne 12
 01139 Dresden
 E-Mail: service@sv-sachsen.de
 Telefon: 0351 42 35 0
 Chefredaktion (v. i. S. d. P.): Henning Meyer
 Redaktion: Katrin Seefried
 Gestaltung: Grit Wilzki, Steffen Fabian, Samantha Kunze
 Druck: WDS Petermann GmbH, Seifhennersdorfer Str. 4-8, 01099 Dresden
 Bildnachweis: Getty Images, Wikipedia (Gemeinfrei), privat
 Erscheinungsjahr: 2018
 2. Auflage: 2019

Weitere Informationen im Internet:
www.sv-sachsen.de/content/unternehmen/frau-machts-schlauer/
 #FrauMachtsSchlauer



#FrauMachtsSchlauer
mit Frauenpower

Frauen haben das letzte Wort! Gerade bei ihrer Absicherung!

993Pa-0319