

## **„Spar dich glücklich“ – 12 Fragen zum Buch**

**Hier ein Überblick, warum dieses Buch entstand, was mein liebster Spar-Tipp ist, und was es mit den Inputboxen, die sich Kraftplätze nennen, auf sich hat.**

### **Warum ist dieses Buch entstanden?**

In der ersten Woche des Lockdowns hat mich ein großer Kunde aus Deutschland angerufen und gemeint: „Wir wissen beide, dass das heuer nichts mehr wird.“ Und dann hatte ich Angst - nicht nur, was die Pandemie mit mir gesundheitlich macht, sondern auch was die Pandemie mit mir als Unternehmerin macht. Und dann habe ich mich gefragt, wie kann ich sparen?

### **Von der Überlegung, wie kann ich selbst sparen, ist es ja noch weit zu einem Buch?**

Am Anfang habe ich eine Excel-Tabelle mit Möglichkeiten zum Sparen gemacht, ich habe mich gefragt, was brauche ich, was brauche ich nicht – einfach so für mich. Am Ende waren das 450 Einträge und da dachte ich, das ist sicher für viele Frauen interessant. Und dann habe ich die Tipps kategorisiert. Es hat mehr als 2 Jahre gedauert bis dieses Buch geboren wurde. Ich habe es in ein Aufnahmegerät gesprochen und anschließend ins Schriftliche übertragen. Aus diesem Grund liest sich das Buch sehr leicht.

### **„Was brauche ich – was brauche ich nicht“ - war die Beschäftigung mit dem Thema neu?**

Ich habe mir schon seit 10 Jahren die Frage gestellt, was wirklich wichtig ist im Leben. Und diese Frage in allen Bereichen meines Lebens gestellt. Was meinen Beruf betrifft, was meine Wohnsituation, meine Partnerschaft betrifft. Ich hatte ein Unternehmen mit 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und habe noch vor Corona mein Unternehmen verkleinert, ich habe mich als Coachin ausbilden lassen, ich war alleinerziehende Mutter von drei Töchtern, ich bin von einem Haus in eine Wohnung gezogen. Sich die Frage „was brauche ich“ zu stellen, ist mit vielen Verlusten verbunden und es sind zum Teil schwierige Jahre. Und dennoch war das ein Prozess, der mich positiv verändert hat, der mich freier gemacht hat.

### **Würden Sie sich als Sparexpertin bezeichnen?**

Nein, ganz und gar nicht. Ich bin Nachdenkerin. Ich bin durchs Leben zu diesem Buch gekommen.

### **Wie viel Coachin Sylvia Sima steckt in Ihrem Buch?**

Mir liegen Frauen sehr am Herzen. Ich möchte, dass sie merken, wie viel Kraft sie haben und ich möchte Anregungen zum Nachdenken geben. Aus diesem Grund enthält das Buch auch Inputboxen, die sind grafisch abgetrennt und im ganzen Buch zum Thema passend verstreut. Ich habe sie Kraftplätze genannt.

### **Was ist in den Inputboxen im Buch, die Sie Kraftplätze nennen, zu finden?**

Diese Inputboxen - Kraftplätze sind eine Art Selbstcoaching. Da gibt es Anregungen, sich selbst wichtig zu nehmen, zu hinterfragen, wie spreche ich mit mir selbst im inneren Dialog, sich am Tag mindestens eine Minute nur für sich selbst zu nehmen. Denn wenn wir auf uns schauen, brauchen wir uns nicht mehr so viel kaufen. Dann fallen die Frust- und Belohnungskäufe weg.

### **Welche Spartipps gibt es in Ihrem Buch?**

Die Tipps sind sehr breit gefächert. Das reicht von Apps und Plattformen, die man noch bezahlt, aber nicht verwendet bis zu Essig als günstige Alternative beim Putzen. Das reicht von kostenlosen Spielen für Kinder bis Bonuspickerl mit Nachbarinnen tauschen. In den Bereichen Einkaufen, Ernährung, Kinder, Freizeit, Reinigung können alle viel einsparen ohne dass es weh tut.

### **Haben Sie einen persönlichen Lieblingsspartipp?**

Ich finde, die Einkaufsliste ist richtig wichtig. Da gehe ich wie mit Scheuklappen durch den Supermarkt. Und dann kann ich den vielen Aufstellern und Versuchungen der Werbung widerstehen.

### **Können wir uns wirklich glücklich sparen?**

Oh ja, hier ein paar Beispiele. Wenn ich mir selbst koche, statt Fertiges aufzuwärmen, fühle ich mich gesünder, weil ich hochwertiger esse und weiß, was drinnen ist. Oder wenn ich unterwegs immer eine Kleinigkeit zum Essen mit habe und dann nicht irgendwo ein Weckerl kaufen muss, fühle ich mich gut versorgt. Und ganz nebenbei spare ich auch noch einiges an Geld. Das kann man sich leicht ausrechnen.

### **Gibt es noch ein persönliches Beispiel, wie Sie sich glücklich sparen?**

Ich habe mit meinem Mann im letzten halben Jahr eine Challenge gemacht. Ich habe gesagt, ich kaufe nicht ein einziges Kleidungsstück. Keinen Pullover, keine Tasche, keine Schuhe – einfach nichts. Wenn ich jetzt durch die Stadt gehe, dann ist mein Fokus ein anderer. Ich bin von der Jagd befreit. Und ich habe mehr Geld im Börsel. Und ein interessanter Nebeneffekt: Ich kombiniere jetzt die Stücke, die ich habe, in einer neuen, anderen Weise. Ich habe meinen Stil kreiert. Ich ziehe mich an, wie ich will. Und fühle mich frei.

### **Hatte Ihr Buch auch Auswirkungen auf Ihre Töchter?**

Jetzt meinen Töchtern zu sagen, so spart man – das steht mir nicht zu. Allerdings haben sie mir erzählt, dass sie seit neuestem im Supermarkt vergleichend auf die klein geschriebenen Preise „kostet per Kilogramm“ in der rechten Ecke des Preisschilds schauen. Diesen Trick, auf einfache Weise die wahren Kosten zu vergleichen, haben sie davor nicht angewandt.

### **Eine Empfehlung, die Sie gerne geben würden?**

Sei eine Detektivin in deinem Leben und verfolge genau, wo dein Geld hinfließt. Meine Empfehlung ist, zwei Monate lang wirklich alles notieren, was ausgegeben wird, um eine Übersicht zu haben. Und beobachte, wann und warum du etwas kaufst, was du nicht brauchst. Der Grund, warum mir das Ermitteln der Ausgaben und somit einen Überblick zu bekommen so wichtig erscheint, ist – ich hatte früher nicht viel Übersicht über meine Finanzen. Das macht unruhig und schafft Unsicherheit. Gerade in diesen Zeiten, durch die wir alle zusammen gehen ist Sicherheit wichtig. Und wenn man diese Sicherheit zumindest beim Thema „eigene Finanzen“ hat, dann schafft das schon eine gewisse Ruhe und Stabilität.

**Kontakt:** Sylvia Sima +43 6641611833 / [ssima@sachen-machen.at](mailto:ssima@sachen-machen.at)