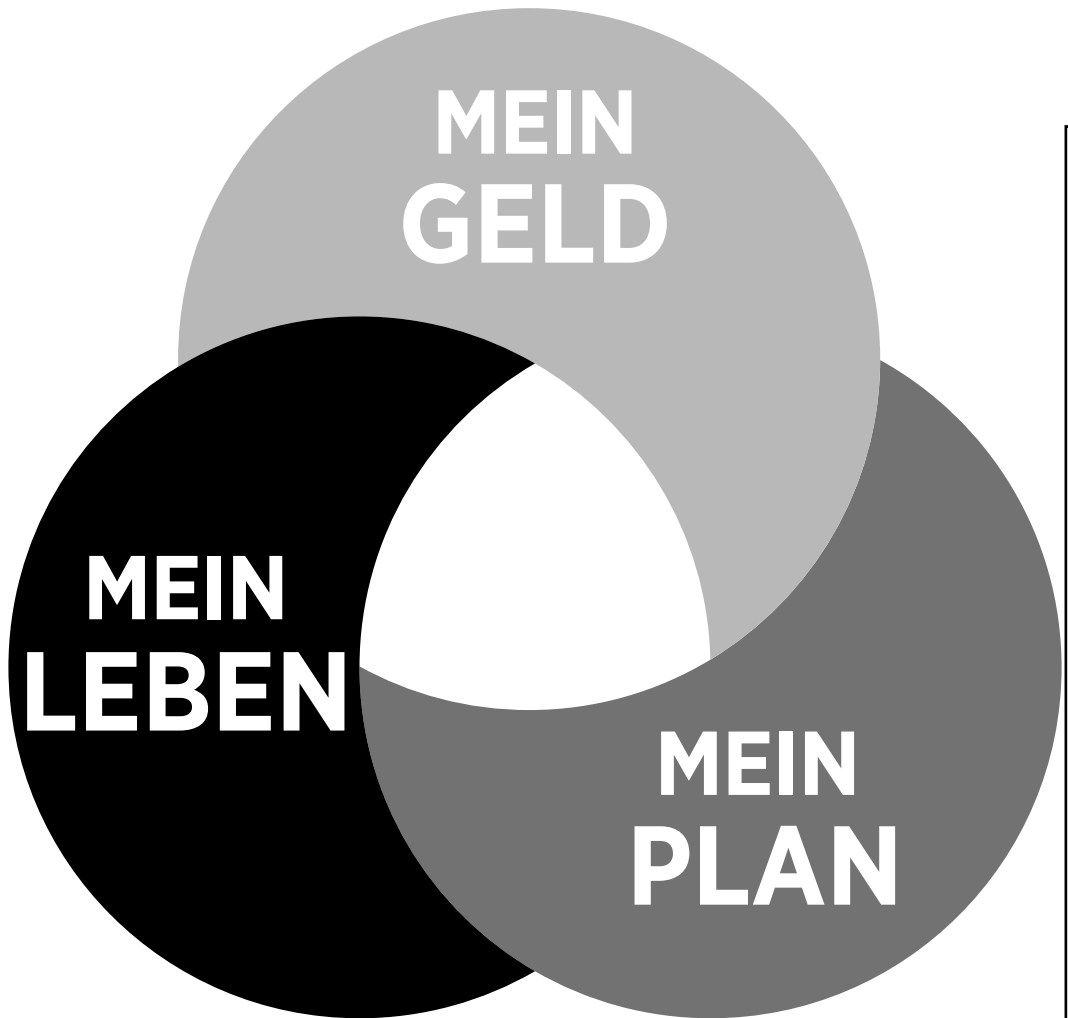


UWE SANDER



© des Titels »Mein Geld, mein Plan, mein Leben« von Uwe Sander (ISBN 978-3-95972-369-9)  
2022 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Wie man mit **Aktien** ohne Stress  
reich und zufrieden werden kann

FBV

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>Kapitel 2: Finanzplanung und Ausgabenbegrenzung</b> .....	<b>13</b>
2.1 Reichtum ist planbar .....	15
2.2 Ausgabenbegrenzung .....	16
2.3 Wenn der Beruf keine Berufung mehr ist. ....	21
2.4 Work-Life-Balance und sanfter Frugalismus. ....	23
2.5 Meine Finanzplanung nach Lebensdekaden. ....	27
2.6 Die Finanzkompetenz von Kindern stärken .....	28
<b>Kapitel 3: Warum sind Aktien alternativlos?</b> .....	<b>31</b>
3.1 Spargbuch .....	31
3.2 Gold und Edelmetalle .....	31
3.3 Immobilien .....	32
3.4 Staatsanleihen .....	33
3.5 Unternehmensanleihen .....	34
3.6 Mischfonds. ....	34
3.7 Wandelanleihen. ....	35
3.8 Kryptowährungen .....	35
3.9 Schleichende Kapitalvernichtung .....	37
3.10 Vergleich der Assetklassen .....	38
<b>Kapitel 4: Aktien kaufen mit Plan</b> .....	<b>41</b>
4.1 Was sollte ich vor dem ersten Aktienkauf tun?.....	41
4.2 Jährlich 1000 € sparen mit der richtigen Broker-Wahl.....	42

4.3 Die Wahl des richtigen Brokers .....	44
4.4 Typische Fehler vermeiden. ....	46
4.5 Mein Plan: Die Hoch-Tief-Mut-Strategie. ....	49
4.6 Vergleich Hoch-Tief-Mut-Strategie – gängige Empfehlungen. ....	64
4.7 Checkliste zum Aktienkauf. ....	65
4.8 Jagdreviere für Fortgeschrittene: Nebenwerte. ....	65
4.9 Wann ist es Zeit, umzuschichten? .....	70
4.10 Optionsscheine und Zertifikate .....	70
<b>Kapitel 5: Fundamentalanalyse und technische Chartanalyse ..</b>	<b>73</b>
5.1 Die wichtigsten Kennzahlen. ....	73
5.2 Langfristige Chart-Betrachtung .....	78
5.3 200-Tageslinie beziehungsweise GD-200 oder MA-200 .....	81
5.4 Unterstützungs- und Widerstandslinien. ....	82
<b>Kapitel 6: Aktien handeln mit gutem Gewissen. ....</b>	<b>85</b>
6.1 Warum ich als Aktionär ein gutes Gewissen haben sollte .....	86
6.2 Was bedeutet ESG? .....	91
6.3 Weitere Kriterien für Nachhaltigkeit .....	95
6.4 Checkliste nachhaltige Aktien .....	96
6.5 Nachhaltige Aktien und ETFs .....	97
<b>Kapitel 7: Aktienfonds und ETFs. ....</b>	<b>103</b>
7.1 Aktienfonds und ETFs im Vergleich .....	103
7.2 ETFs als Fundament .....	105
7.3 ETF-Sparpläne .....	107
7.4 ETFs nach Indizes .....	109
7.5 ETFs nach Regionen .....	110
7.6 ETFs nach Branchen .....	111
7.7 Dividendenstarke ETFs, ausschüttend. ....	113
7.8 Faktor-ETFs .....	114
7.9 Checkliste für die ETF-Auswahl .....	116
7.10 Weitere ETPs .....	117
<b>Kapitel 8: Aktien auswählen. ....</b>	<b>119</b>
8.1 Mit einem guten Fundament starten. ....	119
8.2 Aktien-Auswahl nach Regionen .....	121
8.3 Aktien-Auswahl nach Branchen .....	122

## Inhalt

8.4 Dividendenstarke Aktien. ....	123
8.5 Nebenwerte-Aktien .....	124
8.6 Anlageideen für jede Lebensphase. ....	125
8.7 Mein Portfolio-Management. ....	131
8.8 Rechtlicher Hinweis .....	135
<b>Kapitel 9: Aktien entspannt handeln dank mentaler Stärke ....</b>	<b>137</b>
9.1 Behavioral Finance .....	137
9.2 Das Wesen der Börse begreifen und akzeptieren .....	138
9.3 Schritte zu wachsender mentaler Stärke .....	141
9.4 Wege zu mehr Zufriedenheit .....	163
9.5 Der Crash als Chance zur Outperformance .....	165
<b>Kapitel 10: Anhang .....</b>	<b>173</b>
10.1 Aktuelles Börsenlexikon .....	173
<b>Sachwortverzeichnis .....</b>	<b>213</b>