

COACHING

Selbständigkeit – auch eine mentale Herausforderung

Selbständig sein bedeutet täglich große Herausforderungen zu meistern. Mental ist jeder Selbständige bereit, sich 24 Stunden am Tag mit seiner Firma zu beschäftigen und das 7 Tage die Woche. Er trifft fast jede Minute eine Entscheidung, fordert Höchstleistungen und ist erst zufrieden, wenn es der Firma gut geht.

Klingt das gesund? Die Eigenverantwortung, die man in solch einer Position hat und die Tatsache, dass man oft alleine arbeitet, birgt das Risiko, das die eigenen natürlichen Grenzen überschritten werden und man sich selbst vergisst. Baue ich Pausen ein? Atme ich auch mal tief durch? Ständig sind neue Situationen zu meistern, fremde Menschen anzusprechen, unbekannte und neue Aufgaben zu erledigen und oft fehlt das nötige Geld um sich helfen zu lassen. Manch einem liegt es sich zu präsentieren, andere wiederum müssen dafür erst über ihren eigenen Schatten springen. Die Motivation und die Freude an der Arbeit lassen oft verkennen, wie groß der Stress ist, der permanent auf Körper, Geist und Seele wirkt. Die mentale Herausforderung in



Marion Bischoff
move2balance
Bahnstraße 60a
53842 Troisdorf
Tel.: 022 41-974579
info@move2balance.de
www.move2balance.de

der Selbständigkeit besteht auch darin, die eigene Kraft und Gesundheit zu schätzen und zu pflegen, auf die körperlichen Symptome präventiv zu reagieren und eine ausgewogene work-life-balance zu schaffen. Loben Sie sich auch einmal selbst, denn wer könnte es sonst tun? Ängste (z. B. Existenzangst, Lampenfieber) sind natürliche Begleiter, deren Energie Sie durchaus positiv nutzen können. Gezieltes Stressmanagement bietet Ihnen Möglichkeiten dies zu trainieren, so dass Sie den Herausforderungen optimal begegnen. ■

VERSICHERUNGEN

Welche Versicherung brauche ich?

Eine Versicherung soll die wirtschaftlichen Auswirkungen eines ungewissen Ereignisses auffangen. Je höher der mögliche Schaden, desto dringender die Notwendigkeit des Schutzes. Aber weil der Schadeneintritt ungewiss ist, tun sich viele schwer die Dringlichkeit zu beurteilen.

Auch unter Fachleuten wie Verbraucherschützern und Versicherungsexperten gibt es keine eindeutige Reihenfolge der Wichtigkeit. Zu sehr spielen individuelle Risikosituationen und -einschätzungen eine Rolle. Der Spitzenplatz gebührt unangefochten der Haftpflichtversicherung. An Platz zwei folgt heute die Berufsunfähigkeitsabsicherung. Danach gehen die Meinungen auseinander.

Bei einem neuen PKW schließt jeder eine Vollkaskoversicherung ab. Der maximale Schaden beläuft sich bei einem Neupreis von 30.000 Euro auf diesen Betrag. Mit jedem Tag und jedem gefahrenen Kilometer sinkt der Fahrzeugwert. Wann die Untergrenze des Versicherungsbe-

darfes erreicht wird, hängt von den vorhandenen Rücklagen ab.

Eine vollstationäre Pflege bei Pflegestufe 2 kostet heute 3.300 Euro (mittleres Preisbeispiel für Bonn). Nach Abzug der Leistung der gesetzlichen Pflegekasse müssen monatlich rund 2.000 Euro selbst gezahlt werden. Das sind in drei Jahren insgesamt 72.000 Euro. Soll man nun auf die Vollkasko verzichten, und eine private Pflegezusatzversicherung abschließen?

Alleine aufgrund der Schadensumme zu entscheiden, wäre zu kurz geschossen. Es bedarf einer individuellen Risikoanalyse. Hierbei kann ein kompetenter Be-



Karl-Heinz Küpper
partnerassekuranz
Versicherungsmakler GmbH
Joseph-Roth-Straße 122, 53175 Bonn
Tel.: 0228-6883969
Fax: 0228-6883970
info@partner-assekuranz.de
www.partner-assekuranz.de

rater helfen. Anschließend muss noch der passende Versicherungsschutz unter den vielen Angeboten gefunden werden. Dabei gilt es Werbeaussagen der Versicherer von echter Leistungsfähigkeit zu unterscheiden. ■