



BENGT KALLENBERG

---

# **PENGARS ENERGI**

HUR DU FATTAR BÄTTRE

BESLUT OCH BLIR

EKONOMISKT FRAMGÅNGSRIK

Pengars energi: Hur du fattar bättre beslut och blir ekonomiskt framgångsrik

1<sup>st</sup> edition

© 2016 Bengt Kallenberg & [bookboon.com](http://bookboon.com)

ISBN 978-87-XXXX-XXX-X

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1</b>	<b>Inledning – att använda pengars energi</b>	<b>6</b>
1.1	Vill du vara ekonomiskt framgångsrik?	6
1.2	Pengars energi	7
1.3	Om den här boken	8
1.4	Sjustegs-modellen	9
<b>2</b>	<b>Intentioner, önskningar och mål</b>	<b>11</b>
2.1	Ekonomisk planering = livsplanering	11
2.2	Dina livsintentioner	14
2.3	Sätta mål som är inspirerande	17
2.4	Gör en målbildskarta	19
2.5	Måste jag ha mål?	20

<b>3</b>	<b>Ditt nuläge</b>	<b>23</b>
3.1	Övning "Pengaresan" – lära av det som varit	23
3.2	Vad har du och var? Övning "Ditt nettovärde"	26
3.3	Öka nettovärdet	27
3.4	Övning – Observera utgifter	28
3.5	Hur använder du pengar – Övning "100-dagarsutmaningen"	29
3.6	Göra en budget	29
<b>4</b>	<b>Rädslor, oro och föreställningar</b>	<b>31</b>
4.1	Utforska rädslor och föreställningar	33
4.2	En vanlig rädsla – att ha brist på eller för lite av pengar	35
4.3	Pengar och oro	36
4.4	Så hur mycket behöver jag egentligen?	37
4.5	Lyssna till ditt "aptjatter"	38
4.6	Några tips	41
<b>5</b>	<b>Sparprofil och strategier</b>	<b>42</b>
5.1	Sammanfattning av tidigare steg	42
5.2	Göra en par- och investeringsprofil	43
5.3	Strategiska val baserade på profilerna	47
5.4	Ränta-på-ränta-effekten	49
5.5	Grundtankar kring sparande och investeringar	50
5.6	"Olika högar olika syften"-strategin	53
5.7	Hur viktigt är det för dig?	55
<b>6</b>	<b>Göra en handlingsplan</b>	<b>56</b>
6.1	Självdisciplin	56
6.2	Göra en budget?	58
6.3	Tips som skyddar mot impulshandlingar	59
<b>7</b>	<b>Hinder, tankevrpor och fallgropar – och framgångar</b>	<b>60</b>
7.1	Hinder och motgångar	60
7.2	Psykologiska fallgropar, tankevrpor och hjärnspöken	62
7.3	Vanliga misstag	66
7.4	Tips för att förhålla sig till hinder och komma förbi dem	67
7.5	Framgångar och motgångar	71

# 1 INLEDNING – ATT ANVÄNDA PENGARS ENERGI

## 1.1 VILL DU VARA EKONOMISKT FRAMGÅNGSRIK?

Till en början märks det inte så mycket, men om du inte uppmärksammar det så blir det allt mer påtagligt. Det är någon sorts längtan, önskan, ett skav som borde adresseras, något du inte tagit tag i. Något som knacker dig på axeln och som inte slutar. Så kommer du på att det är något med pengarna... ”Jag borde ta tag i mitt sparande, bestämma vad jag vill” kanske du tänker. ”Att låta sparandet bara ligga i madrassen, på bankkontot, kanske inte är så bra...”, ”Min relation till pengar och sparande kunde se bättre ut, jag gör inte det jag bestämt mig för att göra”.

Ibland kan det också vara så ut magkänslan, intuitionen, säger att något är fel, att det här jag gör eller planerar inte kommer att hålla. Trots det så gör vi tvärtom, hittar rationella skäl till ett handlande som vi innerst inne vet inte är det vi borde ägna oss åt.

Så hur ser du på pengar?

Vilka mål ska du ha?

Vad passar dig och din plan bäst utifrån den du är, dina värderingar och den situation du har?

Hur mycket behöver du och till vad och varför?

Vilka är dina typiska misstag och fallgropar?

Hur fattar du ekonomiska beslut kring sparande och investeringar?

Det här är frågor vi sällan pratar med andra om eller ens ställer oss själva. Samtal om pengar och hur vi förhåller oss till dem är ovanliga. Pengar kan för somliga väcka obehagliga känslor vi inte vill prata om. Vi har ju alla våra olika förhållningssätt till pengar och de sätten är inte alltid gynnsamma eller något vi vill lyfta fram i ljuset. De kan leda till att vi inte gör det vi tänkt oss eller fattar dåliga beslut (eller inga alls).

Det är vettigt att då titta på hur förhållningssätt och känslor är kopplade till pengar, granska dem, kanske ändra på dem så att vi fattar bättre beslut som är grundade i de vi är och de behov vi har. I samtal med någon annan som är intresserad av samma frågor kan man få syn på sig själv och växa.

Genom att du arbetar med den här boken är du inne på en väg som ökar kunskapen om dig själv, något de flesta inte ger sig tid till. Ju mer du vet om dig själv, desto bättre för dig, både när det kommer till att veta vad som är viktigast och göra en plan för att fatta kloka ekonomiska beslut.

Det handlar inte nödvändigtvis om att bli rik, det handlar snarare om ett rikt liv. Det som den här boken och programmet hjälper till med är att få ökad klarhet och vara ärlig mot sig själv när det gäller relationen till pengar.

Målsättningar som att ”bli rik” eller ”ekonomiskt oberoende” är vanliga drömmar, men kan kännas som höga murar och göra att man inte ens försöker. De är dessutom alldeles för vagt formulerade för att ha som tydliga mål.

Att istället bestämma sig för att ha *intentionen* ”att vara ekonomiskt framgångsrik” är bättre. Var och en kan själv bestämma vad det ska innebära.

För någon kan det vara att just bli ekonomiskt oberoende, för någon annan att lyckas spara 10% av lönen varje månad, göra en långresa, ha råd att vara ledig en längre tid eller skaffa sig kontroll över och säkerställa sin pension.

En intention handlar inte om måste, borde eller bli bäst, det är en strävan och längtan. Och den utgår från den du är och det du vill nu.

Det viktiga är att bestämma sig för att vara ekonomiskt framgångsrik (eller någon annan intention, se steg 1) är en viktig livsintention för dig just nu, att det är något du vill lägga tid, energi och fokus på så att du lever intentionen på något sätt. Den ska få komma till uttryck, få form på något konkret sätt.

Pengar kan skapa energi och möjligheter, men det är också viktigt att säga att ständigt skaffa mer pengar inte är lösningen för att få ett rikt liv. Pengar kan till och med bli en ursäkt för att inte ta tag i det där viktiga och skapa den tillvaro vi vill ha: ”Om jag bara hade mer pengar, då skulle jag...”

## 1.2 PENGARS ENERGI

Pengar är pengar och en sedel är just bara en sedel, men den representerar någon form av energi. Sedeln har en historia där den gått från person till person och använts i utbyte mot vara eller tjänst. I vissa fall har utbytet varit planerat och genomtänkt, i andra mer spontant och ogenomtänkt. Pengars energi kan användas på olika sätt, till exempel klokt och fokuserat eller mer slösaktigt och utan någon plan alls. Pengars energi påverkar oss på olika sätt, vi kan till exempel bli generösa, snåla, giriga, lugna, slösaktiga, oroliga, glada eller besatta. Några duckar helt för PPM och sparande, andra är mycket aktiva och är fullt insatta.

Men det handlar inte bara om att använda pengars energi för att lyckas. Andra energiformer som behöver användas på ett bra sätt är fysisk hälsa, kreativitet, tid och relationer. Precis som med pengar kan man använda alla former av energi mer eller mindre bra. Kreativitet kan till exempel användas för att skapa eller manipulera, tid kan användas förståndigt eller förspillas. Sättet att använda pengars energi kan säga något om hur man använder energin på de andra områdena. Du vet säkert med dig hur du använder pengar och vad du eventuellt bör ändra på.

Kanske börja med att fundera på vad som verkligen är viktigt för dig, hur pengar kommer in i bilden där och hur mycket du egentligen behöver för det.

### 1.3 OM DEN HÄR BOKEN

Många undrar säkert varför man måste hålla på med att ställa sig en massa frågor om mål och liknande, när man egentligen bara vill ha ett enkelt svar på frågan ”hur ska göra, vilket sätt är bäst att spara på?”, ”Vilka fonder och aktier är bäst för mig?” En ”quick fix” helt enkelt. Du kan självklart omgående sätta igång att göra det du vill för att bli ekonomiskt framgångsrik, du behöver inte följa de steg, övningar och verktyg som föreslås i den här boken.

Skapa ett konto, spara i någon fond som många andra har eller låta saker vara som de är.

De är så de flesta gör. Det finns gott om råd och tips i tidningar, på olika bloggar eller hos banken. Du kan följa dem och det kan bli bra. Men alla de tipsen och råden utgår inte från den du är och just din situation, där du befinner dig i livet. Det är stor skillnad på att vara 25 eller 55 när du ska planera för sparande och hur det ska gå till.

Därför går det inte heller att ge ett kort generellt tips ”gör så här” eftersom din situation är unik.

En viktig fråga att börja svara på kan istället vara ”varför behöver jag pengar?”, ”På vilket sätt är pengar viktiga för mig/oss?”

Min erfarenhet från att ha genomfört tusentals coachingtimmar säger att det är lättare att ge upp, tröttna eller tappa motivationen om man inte är klar innerst inne över vad man vill och vad som verkligen är viktigt. Sedan bör man också fundera över hur pengar kan hjälpa mig, hur man vanligen saboterar för sig själv eller vilka eventuella hinder, rädslor och farhågor som kan dyka upp. Utan att ha reflekterat över de frågorna finns riska att besluten man fattar blir mer utifrånstyrda än inifrånstyrda. Det blir då lätt att man följer media eller dras med i vad alla andra gör. Rädsla och/eller girighet eller andra psykologiska fallgropar är starka krafter och känslor som då styr över besluten.



Om du har mål och en plan är förankrad i dig och den du är så ökar alltså sannolikheten att du fattar bättre beslut och gör det du tänkt dig. Modellen och materialet i boken gör att blir du grundad i dig och vad som passar just dig bäst. Genom att processen får ta lite tid så ökar också sannolikheten att dina insikter och nya kunskaper blir bestående. När du använder pengarna till det som är viktigast för dig får du en mer bestående glädje.



Det handlar inte om att göra en plan på tiotals sidor, den ska kunna få rum på 1–2 sidor.

Du behöver inte vara expert! Det är lätt att tro att man behöver kunna väldigt mycket om aktier, börs, fonder, olika finansiella instrument, med mera, för att kunna lyckas. Snarare handlar det om några enkla grundprinciper att följa och att sedan hålla sig till dem (vilket egentligen är den stora utmaningen).

## 1.4 SJUSTEGS-MODELLEN

I grunden handlar tillvägagångssättet i boken om att fördjupa sig i tre frågeställningen – vad, var och hur. De frågorna delas sedan upp i sju steg.

VAD: Vad vill jag? Vad är viktigt? Vad har jag? Vad går mina pengar till?

VAR: Var hindrar jag mig? Var (i vilken typ av sparande) passar min profil bäst?

HUR: Hur gör jag? Hur ser en plan ut? Hur väl lyckas jag? Hur tar jag nästa steg?

Steg 1: Bli klar över vad "ekonomiskt framgångsrik" betyder för dig. Viktiga intentioner i ditt liv.

Drömmar och visioner. Hur kommer pengar in i bilden och hur hjälper de dig att nå det som är viktigt? Sätta mål.

Steg 2: Ditt nuläge. Din historik beträffande pengar, vad kan det finnas att lära av den? Vad har du idag och var finns pengarna? Hur spenderar du? Ditt nettovärde.

Steg 3: Rädslor, oro och föreställningar kopplade till pengar och att nå satta mål. Bli klar över vilka de verkliga behoven är. Vad finns det för "inre sabotör" som kan hindra dig?

Steg 4: Din personliga "sparprofil" baserad på tre parametrar: tidshorisont, intresse och riskvillighet.

Vilken strategi passar dig bäst? "Olika högar"-tänket. Vilka är dina värderingar och vilka är de kvaliteter du vill stå för? Eventuella kunskaper du saknar och vill skaffa dig.

Steg 5: Lift Off! Action Plan och de första stegen. Är det något du behöver städa upp först? Läckage som behöver tätas? Att fatta medvetna beslut.

Steg 6: Utvärdera de första stegen och de uppnådda resultaten. Framgångar, fallgropar och hinder du stött på. Hur du kan se på och förhålla dig till hinder på vägen. De vanligaste misstagen/fallgroparna.

Steg 7: Lärande och återkoppling. Stabilisering. Nästa nivå – hur ser den ut?

I den här boken finns ett antal uppgifter, övningar och frågor som du arbetar med på din resa från det första steget till det sista. Det är en hel del att arbeta med och du väljer förstås själv vad du vill göra. Min rekommendation är ändå att ta det steg för steg i den ordning jag föreslår och välj åtminstone en uppgift per kapitel.

Min förhoppning är att du blir precis så framgångsrik som du vill vara.

Bengt

## 2 INTENTIONER, ÖNSKNINGAR OCH MÅL

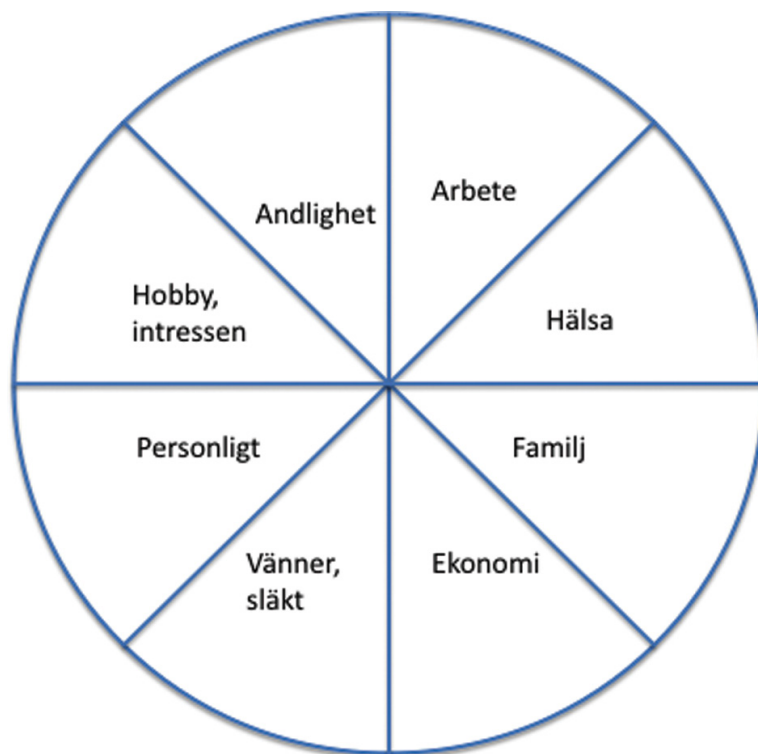
### 2.1 EKONOMISK PLANERING = LIVSPLANERING

Att planera sparande och investering, fatta bra ekonomiska beslut, börjar med att du vet vad som är viktigt i ditt liv, vad du värderar högst, vad du önskar dig och vilka dina främsta livsintentioner är. När det är tydligt är det dags att titta på den ekonomiska planeringen, vad du har och vad du behöver för att få och göra det du vill.

Vi börjar med visionshjulet och önskningarna, därefter livsintentioner och mål.

#### 2.1.1 VISIONSHJULET

Här ska vi använda en modell som kallas för "Livshjulet", men som ett visionshjul istället, se bild 1.



**Bild 1:** Livs- och visionshjulet

Rita upp hjulet och skriv ner, i de åtta "tårtbitarna", de områden som du tycker är viktiga för dig i ditt liv just nu. Det kan vara just de åtta som finns ovan, eller några andra, fler eller färre.

Viktiga områden, förutom de i ovanstående hjul, kan vara boende, resor, kreativitet, en uppdelning av något område i två eller tre områden, etc.

Några förklaringar till områdena ovan:

Men området "Personligt" i hjulet menas din personliga tillväxt och din utveckling som människa. Hur du får utlopp för din kreativitet t.ex.

Med "Andlighet" kan det handla om känsla av sammanhang, närvaro, tro och sökande, själslivets näring.

För varje område så funderar du nu ett tag på hur det ser ut när det är precis som du vill ha det där, hur det är när det är "perfekt", ditt önskeläge. Förflytta dig i framåt i tanken, först 1–2 år i tiden, därefter cirka 5–10 år i tiden och föreställ dig hur du vill att ditt liv ska se ut i respektive område. Använd fantasin och tänk så stort du kan (det är ju bara du som sätter gränsen för hur stort du vågar tänka...)

Du kommer säkert få upp idéer, önsknings, mål och drömmar som du vill nå på kortare sikt och längre sikt. Om du har svårt att komma igång med kreativiteten finns några "hjälp-på-vägen"-frågor nedan.

Lista alla önsknings och drömmar du har i respektive område, dela upp dem i de kortsiktiga och de långsiktiga. Uppdelningen kommer vara till hjälp längre fram när vi kommer in på sparprofil och olika sparmål.

Skriv direkt i "Visionshjulet", vid respektive tårtbit, eller i ett separat dokument, det du kom fram till för respektive område. Använd gärna bilder eller teckningar när du ska beskriva eller illustrera visionen, skapa din egen "visionskarta". Använd gärna ett A3-papper för att få plats.

Visionen och önskningsarna kan för vissa områden kännas tydlig och realistisk, medan för andra är den svårare att se.

Ibland ligger den närmare i tiden, ibland längre bort.

Det viktiga är att över huvud taget börja tänka till på vad det är du egentligen vill och att du skriver ner det. Genom att du skriver ner det i stället för att bara ha det i tankarna blir du tydlig.

Du vill ju inte gå igenom resten av livet utan att ha funderat på vad du verkligen vill eller drömmer om? Genom att ha en destination så blir det också enklare att göra vägval och lägga energin (= tid, pengar, kreativitet, kraft) på rätt saker. Pengar är inte allt, det handlar om en balans så att även de andra formerna av energi finns med i bilden på det sätt du önskar.

### 2.1.2 "HJÄLP PÅ VÄGEN" – FRÅGOR

För många är det överraskande svårt att komma på hur man verkligen vill ha det, vad man önskar vara och ha. Här är lite hjälp på vägen med några frågor som sätter igång kreativiteten, om du behöver det.

- 1) Vad skulle du göra om det inte fanns minsta risk för misslyckande?  
Tänk både på 12 månaders sikt och längre, kanske 3–5 år.
- 2) Vad skulle du göra, dag för dag, om du hade alla pengar du behövde?
- 3) Vad skulle få det att vara riktigt spännande att vakna på morgonen?
- 4) Platser/länder du vill besöka? Något du drömmer om att göra innan du dör? En sak att göra dagligen eller veckovis? Något du alltid velat lära dig?
- 5) Vilka är de tre drömmar eller önskningar, om de realiserades, som skulle förändra väldigt mycket för dig, på ett positivt sätt?

### 2.1.3 GÖR EN VISIONSKARTA

Hjärnan tycker om bilder och att se saker och ting samlade på ett ställe. Genom att du samlar alla områden och din vision inom respektive område på ett dokument så kan du se mönster och samband och får också en bra överblick över helheten.

Ha gärna din visionskarta (eller så kan du faktiskt kalla den skattkarta) där du enkelt och ofta kan se den. Titta på den ofta. Din karta kommer då också kunna fungera som en mental påminnelse som efter en tid blir till en sanning. Genom att du har en målbild för dig själv kommer du enklare att se och ta vara på sådant som hjälper dig på vägen, din målbild blir nästan självuppfyllande.

Som Pablo Coelho skrev i "Alkemisten":

*"When you want something, all the universe conspires in helping you to achieve it".*

Men du behöver veta vart du ska, din önskade destination, och ta några steg mot den, för att det ska hända.

### 2.1.4 PENGARS ROLL

Nästa steg är att nu för varje område i hjulet fundera på om och hur pengar kommer in i bilden för att uppnå det du vill.

- Vad är det viktigaste för dig i ditt visionshjul? På kortare sikt och på lite längre sikt.
- Vad av det behöver du pengar till?
- Hur hjälper pengar dig att nå, bli eller åstadkomma det du vill?
- Om du räknar lite på det, vad blir kostnaden för dina tre främsta drömmar enligt fråga 5 i ”hjälp på vägen”-frågorna?

(En annan intressant fråga är vad det kostar att inte försöka göra, nå eller åstadkomma det du önskar mest. Men då handlar det kanske inte så mycket om pengar utan om någon annan kostnad.)

## 2.2 DINA LIVSINTENTIONER

Den här övningen liknar visionshjulet till viss del. Här ska du bestämma vilka dina viktigaste livsintentioner är. En livsintention är en riktning, en längtan, en önskan, en strävan som finns i ditt inre. Det är en utgångspunkt för att sätta specifika mål kring det som är viktigt för dig. En livsintention är något du vill ska få form, manifesteras, i ditt liv – på något sätt.

Intentionen handlar inte om hur bra du är på det just nu eller hur bra du varit, den handlar inte om att bli bäst eller vinna, den handlar om att det är något som du vill ska få plats, tid och fokus i ditt liv. Intentionerna hjälper dig att fokusera energin, de ger en känsla av ansvar och syfte. De handlar om sätt att vara på. De ger balans.

På nästa sida kommer en lista på livsintentioner. Du sätter för varje intention ett kryss i ruta 1–5, där 5 är mycket viktig och 1 är oviktig. Du kan självklart ha flera 5:or. Normalt så har vi 5–8 livsintentioner som alltid är viktiga för oss.

Livsintentioner					
Min intention är att vara	1	2	3	4	5
Fysiskt frisk och i god form					
Ekonomiskt framgångsrik					
En framgångsrik/bra konstnär eller fotograf					
En framgångsrik/bra musiker					
En framgångsrik/bra författare					
En person som bidrar till samhällsutvecklingen					
En visionär ledare					
En kärleksfull familjemedlem*					
Andligt utvecklad					
En respekterad yrkesutövare					
En effektiv kommunikatör/föreläsare					
En effektiv/bra lärare					
En framgångsrik entreprenör					
Välutbildad					
En skapare av skönhet					
En effektiv/bra coach					

En framgångsrik företagsägare					
En framgångsrik/effektiv chef					
Berest					
En äventyrare					
En framgångsrik politiker					
En generös vän					
En framgångsrik teammedlem					
Annat:					
Annat:					
Annat:					
*partner, pappa, mamma, son, syster, etc					

Kanske satte du 5 på ”att vara ekonomiskt framgångsrik”? De andra 5:orna är också viktiga, de står ju för något som betyder mycket för dig och där pengar kan behöva komma in i bilden för att du ska leva de intentionerna och nå de mål du sätter upp där.

Nu ett par frågor att fundera på:

- Vad innebär egentligen ”att vara ekonomiskt framgångsrik” för dig?
- Vill du lägga tid och energi på det? Är du helt säker?
- Vad gör att det är viktigt för dig just nu?
- Vad händer om du inte fokuserar på den intentionen?

Det finns fler sätt att använda livsintentionerna på. Du kan använda dem som ledstjärnor. I olika situationer som du ställs inför kan du säga till dig själv ”jag är en person med intentionen att vara ekonomiskt framgångsrik, och hur gör en sådan i ett sådant här läge”. Intention blir på det sättet en kompass för dig, den blir något som definierar dig och hjälper dig i olika beslutssituationer.



Du kan ha många fler intentioner i ditt liv än den här. De kan handla om hälsa, jobb, relationer, vänner, utbildning, m.m. De ger tillsammans balans och riktning. När du gör saker som ligger i linje med dina främsta intentioner så känner du sannolikt glädje och tillfredsställelse.

### 2.3 SÄTTA MÅL SOM ÄR INSPIRERANDE

Man kan säga att dina intentioner ovan är en sorts längtan, en strävan, en önskan. När du lever dem mår du bra. Sättet att få dem få liv och form är att sätta tydliga mål kopplade till dem. När du steg för steg rör dig mot målet så lever du intentionen och går från tanke till handling.

Det behöver inte vara stora avancerade mål, det handlar snarare om att göra dem små och nåbara.

Ett mål formuleras enligt den kända SMART-formeln.

Målet ska då vara

- Specifikt,
- Mätbart/Märkbart,
- Accepterat,
- Realistiskt och Relevant,
- Tidssatt.

Det ska dessutom vara *glädjefyllt att nå, vara positivt formulerat och du ska kunna ha kontroll över resultatet.*

Det kan vara lätt att förväxla mål med uppgift/aktivitet. En skillnad mellan de två är att om man känner sig lättad efter att ha uppnått något, då är det en uppgift. En uppgift är något du bockar av i "att göra"-listan. Känner däremot glädje, då är det ett mål du uppnått. Aktiviteterna leder till att målen nås.

Så enligt definitionen ovan så är att till exempel sluta med något eller **inte** göra något inte ett bra mål. Bli av med skulder är inte heller ett bra mål. Träna tre gånger i veckan är inte heller ett mål, det är en process som leder till ett mål. Den typen av mål behöver omformuleras. Om du till exempel vill bli av med skulder då kan målet handla om vad du kan göra eller få när du är där.

”Bli rik”, ”ha så mycket pengar som möjligt” eller ”bli ekonomiskt oberoende” är inte heller bra mål, de är för vaga och diffusa. För att fungera behöver de brytas ner till något mer konkret, kanske något du kan göra eller köpa.

Nu är det dags för dig att sätta dina mål på intentionen ”att vara ekonomiskt framgångsrik” så att den börjar få form. Det ska helst vara ett mål ”worth playing for”. Mål som du känner verkligen gör att intentionen kommer till uttryck och som du kan checka av mot principerna ovan.

Mål kan handla om ett bli något, göra något, ha något, skaffa något eller kanske förenkla tillvaron. Mål kan handla om pengar eller något du kan använda pengar till. Använd resultatet från ”Visionshjulet” för att börja formulera ett par konkreta mål.

Formulera gärna något mål som ligger närmare i tiden och några som ligger längre fram.

Exempel på mål kan vara att

- jag gör långresan till xxx senast 1/7 2015
- jag tar 6 månader ledigt fr.o.m 1/1 2017
- jag köper en bostad i X-stad senast 31/12 2015
- jag köper en ny xxx senast xx/xx
- jag är egenföretagare senast xx/xx
- jag har x antal kronor på mitt konto före....

Om du tycker det är svårt att vara exakt, så försök gissa vad du vill ha eller var du vill vara. En kompassriktning är bättre än inget mål alls. Eftersom vi inte vet hur framtiden ser ut så handlar din plan och dina mål om att göra så bra antaganden du kan om hur du önskar att framtiden ser ut för dig. Riktningen du tar ut kan du förstås korrigera om och när du behöver.

Och för att nå dessa mål så kommer du behöva göra ett antal saker, ha en plan, som att till exempel boka ett möte med en ekonomisk rådgivare, öppna ett konto, undersöka saker, etc. Mer om att göra en bra plan längre fram.



### **Mina mål är (formulerade enligt SMART-principen):**

(På en skala 1–10, hur gärna vill du nå dem? Om du hamnar under 8, då ska du antingen formulera om målet eller hitta ett nytt.)

Pengar som ett mål i sig? Troligtvis är inte en viss summa pengar ett mål som är lika inspirerande att jobba mot som ett mål som handlar om något du kan göra eller skaffa när du har pengarna. Det kan till exempel vara en resa eller en bostad som du siktar på till en viss tidpunkt.

## **2.4 GÖR EN MÅLBILDSKARTA**

Om du vill förstärka intentionen och målet du satte så kan du göra en "skattkarta" eller "vision board". Förslagsvis använder du ett A3-papper eller så kan så jobba i t.ex Powerpoint.

I mitten av kartan skriver du målet. Runt omkring det lägger du in bilder, citat, texter och annat som visar hur det kommer att vara när du är vid målet. Lägg in ord som beskriver hur det kommer vara för dig att nå målet, hur du kommer känna, mm.

Du kan klippa ut bilder och texter du hittar i tidningar, printa saker, använda egna foto och/eller skriva/rita. När allt är klart så ser du till att din karta är lätt att se eller går att ta fram och titta på varje dag. Då programmerar du hjärnan mot målet och du kommer också ha lättare att upptäcka sådant runt omkring dig som kan hjälpa dig att nå ditt önskade resultat. Du kommer väl ihåg vad Pablo Coelho sa om att Universum hjälper dig på vägen när du vet vad du vill?

## 2.5 MÅSTE JAG HA MÅL?

“Måste jag ha en massa mål?”, ” Kan jag inte bara ”go with the flow”?” kanske du undrar.

Jo, det kan du, det finns inget som säger att man måste ha många och tydliga mål. Mål som dessutom är kopplade till ”måste” eller ”borde” är sällan bra mål, de kommer ofta utifrån vad andra tycker är bra och inte inifrån dig själv. (Lite intressant är det att det för somliga är provocerande när mål kommer på tal...)

Även om det inte uttrycks som specifika mål, så vill ändå de flesta göra olika saker, prova något nytt, förbättra, åstadkomma eller förändra något. Det kan handla om allt från semesterresan, göra något med huset, se en viss fågelart, koll på sina papper, börja spara mm. Allt det kan uttryckas som mål om man vill. Mål behöver heller inte vara så stora och ambitiösa för att duga som mål.

En sak som är bra med mål är förstås att när du bestämt dig för något du verkligen vill göra då ökar sannolikheten att det blir av om du har en deadline, målbild och en plan med aktiviteter för att komma dit.

Exempelvis när det gäller området pengar och sparande så blir man mer fokuserad och disciplinerad med ett tydligt sparmål, jämfört med att bara spara för att man ska eller för att det känns bra. När du har ett mål så går det att i olika valsituationer ställa sig frågan ”vill jag lägga pengar på det här eller spara dem för att kunna nå mitt spännande mål X?” Risker att du spenderar i stället för att spara minskar med ett mål.

Problemet för de flesta är väl att de egentligen inte vet vad de vill. Utan att veta eller att ta reda på det så blir man lätt styrd och påverkad av vad andra tycker är bäst. Personer i omgivningen kommer gärna med tips och förslag, men de är ofta inte relevanta för dig, för omgivningen vet ju inte vad själva vad de vill (eller vad du vill).

Med ett tydligt mål skickar du också signaler till omvärlden och blir mer uppmärksam på sådant som hjälper dig på vägen, sådant som dyker upp som av en slump (synkronicitet!).

Att röra sig mot ett mål som betyder något ger energi, en känsla av att ta ansvar för sitt liv. Det ökar sannolikheten att du tar dig till ett ställe där du kommer bäst till din rätt. Ett mål hjälper dig i olika beslutssituationer du ställs inför. Du blir tydlig mot omvärlden. Och det är kul att nå dem (även om det kan vara tufft på vägen dit).

### **Finns det inga nackdelar eller risker med att ha mål?**

En risk kan vara att du blir så fokuserad på målet att du missar andra möjligheter som dyker upp längs din väg. Eller glömmer bort annat i livet som också behövs för att må bra.

Risken att bli besviken om man inte når målet är ett skäl för många att inte sätta upp mål. Bättre att inte ha några målsättningar än risken att misslyckas.

Ett viktigt mål kan också innebära att man måste göra vissa uppoffringar och försakelser som känns jobbiga. Det kan innebära att bryta vissa vanor eller avstå från något annat vi gärna vill ha (ofta snabba belöningar eller sådant som är enklare att nå).

När saker och ting inte går riktigt som tänkt eller man möter hinder är det lätt att man ändrar målet och håller fast vid planen. Gör inte det. Det viktiga är att inte låta den plan man har bli en "sanning" som verkligheten ska anpassas efter och som man till varje pris måste följa. Var öppen både för oväntade händelser och oväntade hinder på vägen mot målet. Något oförutsett inträffar nästan alltid, "life happens", lika bra att vara beredd på det. Och det kan ju dessutom vara något bra.

De flesta av oss gillar inte osäkerhetskänslor och att inte ha kontroll. Ibland gör vi misstaget att tro att mål och visioner ger oss ökad kontroll över framtiden, att då blir allt bra. Mål som sätts i tron att de ger kontroll över framtiden är sällan bra mål.

Kan det då vara så att vi sätter mål och gör detaljerade planer för att just stänga ute nya möjligheter som finns och förlita till det vi vet och känner till, det trygga? Ett sätt att försöka ha kontroll över världen omkring oss? Om du är lagd åt det hållet, hur skulle det vara att en period prova inte ha några som helst mål eller planer och bara vara öppen för det oväntade som händer? Släppa ratten helt enkelt och se vilken väg bilen tar.

Oavsett om du försöker ha kontrollen eller inte så flyter ju livet på och saker händer ändå.

Jag tror inte på någon av ytterligheterna, ha för många mål+detaljplaner eller släppa ratten helt. Jag tror däremot att en kompassriktning för sig själv är viktig och att veta vad som är viktigt på olika områden i livet. Utifrån det kan man sätta några tydliga mål på kortare eller längre sikt, samtidigt som man är öppen för vad som händer.

Ha mål eller "go with the flow" – du väljer.



## 3 DITT NULÄGE

Från föregående kapitel har du nu fått en klarare bild av vad ekonomisk framgång handlar om och betyder för dig och vilket eller vilka mål du vill nå. Hoppas det gav dig energi. Kanske finns där också en inre röst som viskar saker som att ”det inte kommer att gå”, ”det är ingen idé”, ”jag hinner inte”, etc. Det är vanligt och normalt (kallas bland annat för ”aptjatter”), men mer om det lite längre i fram.

Innan du nu ger dig ut och sätter igång för att nå det du vill, kan det vara bra att först veta hur det ser ut just nu i dagsläget, vad du har, var det finns och hur du spenderar. Det kan också vara bra att lära av det du gjort tidigare relaterat till pengar, hur du använt dem och vilka beslut du fattat. Genom det så kan du få syn på eventuella mönster, misstag eller fallgropar som kan hindra dig nu och framåt.

För att sedan ta steget och börja spara/investerar på ett sätt som passar dig så behöver du veta varifrån pengarna ska komma. Du ökar medvetenheten om det genom att dels notera alla utgifter, små såväl som stora, under en avgränsad period, dels att göra en budget.

Genom att både titta bakåt, observera nuläget och göra en enkel budget kommer du kanske upptäcka sidor av dig själv, beslut du fattat och utgifter du haft som du helst vill slippa se. Det är därför vi oftast inte vill vända på stenarna och se sanningen. Du kommer nog ändå uppleva att det känns bra när du får klarhet i hur det ser ut, vad du har, var eventuella läckor finns och vad du kan spara.

Men först kliver vi in i tidsmaskinen och reser bakåt i tiden.

### 3.1 ÖVNING ”PENGARESAN” – LÄRA AV DET SOM VARIT

Där du är idag är ett resultat av alla de val du tidigare gjort. Det du blir, gör och åstadkommer framöver är ett resultat de beslut du kommer att fatta.

Övningen nedan hjälper dig att få syn på valen du gjort och sedan rikta blicken mot de du vill göra från nu och framåt.

Du har genom åren fått många erfarenheter kopplade till pengar, från det att du var mycket ung fram till idag. Att gå tillbaka och titta på tidigare händelser, beslut och lärdomar kopplat till pengar ger dig en bild av hur du hanterat pengar, misstag du begått, bra saker du gjort och vad du förknippar pengar med.

Gör så här:

Rita upp en tidslinje på ett papper, där idag ligger längst till höger. Dela in linjen i år, ett streck för varje år, bakåt så långt du kan (eller vill) minnas.

Längs med linjen, börja sedan skriva in händelser du kommer ihåg som är kopplade till pengar. Det kan vara både positiva och negativa minnen, smått och stort.

Det här kan ju ta lite tid för att komma ihåg sådant som ligger långt bak i tiden, så du behöver nog komma tillbaka till uppgiften några gånger.

Som hjälp på vägen och medan du gör övningen så svara gärna på följande frågor. Du behöver inte svara på alla, men om någon fråga känns obehaglig eller oviktig så kan det vara ett tecken på att du verkligen borde svara på just den.

1. Vilken var din familjs ekonomiska situation när du växte upp?
2. När började du först förstå det här med pengar? Hur lärde du dig? Av vem?
3. Hade du en fickpeng och i sådana fall hur stor var den och när? Behövde du göra något för att få den eller fick du den ändå? Om du själv har barn, hur har din egen fickpeng påverkat dina/ditt barns fickpeng?



4. När var första gången du köpte något med egna sparade pengar? Vad var det? Var det pengar som du arbetat ihop eller fick du dem?
5. Kommer du ihåg din första lön som du fick från en arbetsgivare? Om det inte var från en arbetsgivare kanske du fick ersättning från annat håll. Hur stor var lönen och för vilket arbete fick du den? Hur gammal var du då? Vad gjorde du med pengarna? Hur var det att få lön för första gången?
6. Kommer du ihåg första tillfället då du på något sätt förlorade eller blev av med pengar? Vad hände och hur gammal var du? Hur upplevde du förlusten? Är det något du känner igen idag eller som du kan se t.ex hos dina barn?
7. Vad drömde du om som barn/tonåring eller på gymnasiet att arbeta med? Vet du varför du drömde om det? Finns det något i det du gör idag som påminner om det du drömde om? Vad har du drömt om senaste åren? Vilken roll har storleken på lönen/inkomsten spelat i dina karriärval?
8. Om din relation till pengar var som en personlig relation, hur skulle du beskriva den? Finns det till exempel rädsla, oro, glädje, kärlek, hat, beroende, generositet, likgiltighet, ärlighet, oärlighet, trygghet eller något annat som beskriver relationen? Skriv ner det som du spontant kommer att tänka på.
9. Hur ser du på människor som har mer pengar än du? De som har mindre än du?
10. Vilken relation har/hade dina föräldrar till pengar?
11. Hur påverkade dina föräldrars relation till pengar dig? Fanns det något kring pengar som det inte pratades om? Hur har detta påverkat dig idag, hur påverkar du andra i din närhet?
12. Kommer du ihåg när du slutförde en viktig uppgift eller projekt som hade med pengar att göra? Vad var det och när? Vad gjorde du för att lyckas?
13. Har det funnits någon viktig uppgift eller något projekt, relaterat till pengar, som du inte lyckades med? Vad och när? Vad gjorde du?
14. Du har säkert både givit pengar och tagit emot pengar som gåva. Kom ihåg några tillfällen, vad det var och hur mycket pengar. Vilka var skälen bakom gåvorna? Vad känner du kring att ge/få pengar som gåva?
15. Om du skulle beskriva din egen "pengaprofil", vad kännetecknas den av?
16. Om du blickar framåt 5–10 år, hur vill du se dig själv i relation till pengar? Hur mycket vill du ha sparat respektive investerat? Vilken lön/pension vill du ha då?
17. Beträffande pengar, vad vill du bli förknippad med? Om andra skulle prata om dig och din relation till pengar, vad skulle du vilja att de sa?
18. Vad brukar du använda dina pengar till? Vad köper du eller gör du? Vad är det du inte köper eller gör med pengarna?

19. Hur har ditt sparande sett ut genom åren? Vilken strategi/filosofi har du använt (bankkonto, fonder, aktier, ”madrassen”, månadssparande, engångsinsättningar, etc)? Hur väl har du lyckats med ditt sparande? Hur ser du på hur du är som sparare idag?
20. Någon fråga som inte finns med ovan som du skulle vilja lägga till.

När du gjort pengaresan och reflekterat över dina svar:

- ge gärna resan ett namn som reflekterar dig och din relation till pengar
- finns det några mönster du kan se i hur du använder/inte använder pengar?
- vad är du mest stolt över?
- finns det något du hoppas ingen upptäcker eller får veta?

Tacka dig själv för att du gjort hela den här uppgiften och varit ärlig mot dig själv. Om du upptäckt något som du inte gillar, var inte hård mot dig själv, vi gör alla misstag. Förhoppningsvis hittade du något lärande att ta med dig framåt.

### **3.2 VAD HAR DU OCH VAR? ÖVNING ”DITT NETTOVÄRDE”**

Den här övningen handlar om att få en uppfattning om din ekonomiska balans. För att kunna göra en personlig plan för fortsättningen så är det bra att få en klar och korrekt bild över vad du har och var. Ligger du på plus eller minus?

Gör så här:

1. Lista alla dina tillgångar, sätt ett värde på var och en, summera.

Kontanter

Skulder andra har till dig

Bankkonton

Aktier

Fonder

Fastighet/bostad

Bil, båt, etc

Personliga ägodelar (möbler, konst, fotoutrustning, smycken, ...)

Livförsäkringar

Pensionssparande

Övrigt

Totalt, tillgångar:

2. Lista alla skulder och lån du har

Obetalda räkningar

Kreditkort

Bostadslån

Amorteringar

Andra lån

Obetalda skatter

Övrigt

Totalt, skulder:

3. Balansen (nettovärdet) hur ser den ut?

Tillgångar – skulder = \_\_\_\_\_

4. Lista dina främsta inkomstkällor idag och hur mycket de ger i inkomst per år.

a)

b)

c)

d)

Summa inkomst per år: \_\_\_\_\_

5. Hur ser dina ekonomiska mål och planer ut för de kommande åren? (Lön, större inköp, investeringar och sparande, resor, ...?)

6. Vad noterar du när du ser din balans/ditt netto, dina nuvarande inkomster och dina mål/planer?

### 3.3 ÖKA NETTOVÄRDET

Det finns fyra sätt att öka ditt nettovärde:

- minska skulder och lån
- spendera mindre
- investera
- öka inkomsterna

Det mest effektiva av dem är att betala av på lån och skulder, framför allt lån utan säkerhet där räntan är hög, till exempel kreditkort och snabblån.

Det andra är att regelbundet investera en viss del av din inkomst, oavsett storleken på den, och ha tålamod. Att ha disciplinen att alltid prioritera dig själv och ditt sparande först. För att kunna investera och spara måste det ju förstås finnas pengar till det. De kan antingen komma från att öka inkomsterna eller spendera mindre eller en kombination.

Till att börja med kan det vara bra att få en överblick över vad pengarna egentligen går till varje månad. Du kan antingen göra övningen beskriven här nedan eller 100-dagarsutmaningen lite längre fram.

### 3.4 ÖVNING – OBSERVERA UTGIFTER

Genom att under en avgränsad tid notera alla utgifter kommer du upptäcka och lära nya saker om dig själv och vad du använder pengarna till. Du kan också få syn på eventuella läckor där det finns pengar att spara.

Gör så här:

Under en månad, skriv ner varje utgift och kostnad du har, oavsett hur liten eller stor den är. Du kan gruppera dem under ett antal poster. Ju finare du delar upp posterna desto lättare att få syn på ”läckor”. Här är några poster att utgå från:

- bostadslån och amortering
- el, vatten och annat kopplat till boendet
- bil och drivmedel
- mat och fika
- kläder
- nöjen
- telefon
- sparande
- övrigt

När månaden gått går du igenom dina noteringar. Vad ser du då? Kanske något du inte varit medveten om tidigare, någon post som är oväntat stor.

- Summera månadens utgifter och dra dem från månadens inkomster. Vad blir resultatet?
- Finns det något du skulle kunna göra mer eller mindre av?

- Är det någon post du skulle behöva se över, kanske avtal, lån, försäkringar, prenumerationer, etc?
- Vad är ”läckor” och vad är medvetna köp?
- Använder du pengar på ett sätt som stödjer dina viktigaste livsintentioner?
- Finns det några ouppklarade ”affärer” som ligger i vägen och tar energi?
- Något som hindrar dig från att använda pengars energi på det sätt du vill?

### **3.5 HUR ANVÄNDER DU PENGAR – ÖVNING ”100-DAGARSUTMANINGEN”**

Det här är en mer avancerad övning, en utmaning som hjälper dig att få syn på hur du använder dina pengar idag och om du har balans.

Gör så här:

Skriv under 100 dagar (!) upp alla dina utgifter och alla dina inkomster. Summera respektive total och subtrahera sedan utgifterna från inkomsterna. Hur ser din balans ut, positiv eller negativ?

Är balansen positiv, då spenderar du mindre än du får in. Det är förstås bra. Då finns det utrymme för sparande och investeringar. Blev balansen negativ, ja, då finns det något att lära av det och något du kanske vill ändra på.

Oavsett resultat så finns det något att lära av de 100 dagarna och något du kan förändra i hur du använder pengar.

### **3.6 GÖRA EN BUDGET**

Budgetera är det inte så många som gör. Skälen att inte göra det är flera; det är lätt att det uppfattas som jobbigt, det är ett straff, det är ett dömande kring de köp och utgifter man har eller har haft. Eller så tycker man sig ha på känn hur det ser ut och behöver inte göra någon budget.

Göra en budget handlar inte bara om att få koll och genom det göra eventuella justeringar i vad pengarna går till. Budgeteringen hjälper även till att öka medvetenheten om att vi behöver spara och spendera i linje med våra mål och intentioner. I budgeten kan vi upptäcka eventuella gap mellan det vi vill göra och det vi verkligen gör.

Så hur börjar man?

Börja med att lista alla fasta utgifter. Det kan vara amorteringar, ränteutgifter, medlemskap, försäkringar, regelbundna fasta utgifter av olika slag, telefon, el, sparande etc. Därefter sätter du ljuset på de rörliga kostnaderna. Du borde nu genom de tidigare övningarna ha fått en god uppfattning om vilka de är. Du bör också ha med en post som handlar om en buffert för större oförutsedda händelser och utgifter.

Om du inte har någon budget eller om det känns ovant så bör du i början se över ditt material ganska ofta, till exempel veckovis. När det gått ett par månader så har du ett underlag som göra att du kan bedöma om och vad du behöver/vill förändra.

## 4 RÄDSLOR, ORO OCH FÖRESTÄLLNINGAR

För många människor är pengar förknippade med rädslor och oro. Det behöver inte handla om att man egentligen har pengaproblem eller för lite pengar, rädslan och oron finns där ändå. Den kan komma ur att inte veta vad som ska hända, inte ha en känsla av kontroll, att gå utanför komfortzonen, olika föreställningar och antaganden man har och gör, att inte förstå, rädsla över att förlora det man har, rädsla för vad andra ska tycka, med mera. Rädslan och oron kommer i många former och ha lite olika namn.

Det ligger i de flesta människors natur att söka trygghet och säkerhet. Vi tycker inte om ovisshet, vi gillar att veta vad som ska hända. Vi gör prognoser och planer, sätter upp mål, mäter och styr, för att skapa någon sorts kontroll. Vi vill veta hur framtiden kommer att se ut innan vi gör större förändringar. Vår hjärna tycker om sådant vi känner igen, som ligger inom komfortzonen. Utanför den ökar känslan av hot och fara, vår hjärna reagerar med ”fly eller fäkta”.

Trots att många ekonomer och analytiker försöker göra prognoser som ska förutsäga framtiden så ställs vi ändå gång på gång inför oväntade och oförutsedda händelser.

Några exempel:

1973: Oljekrisen som ledde till en fyrdubbling av oljepriset på några månader efter under 20 år legat och pendlat i ett intervall om +/- 3 dollar.

1987: ”Black Monday” på amerikanska aktiemarknaden. Index sjönk 22,6% på en dag.

1992: Riksbankens försvar av kronan. Styrräntan höjdes under en kort tid till 500%.

2008: Lehman Brothers kollaps vilket drog med sig hela det finansiella systemet och en omfattande börsnedgång över hela världen.

2014: Volkswagens fusk med utsläppen från sina dieselmotorer.

2015: Minusränta

Men tryggheten och sökandet efter den är som du säkert märkt oftast ett kortlivat och flyktigt fenomen. Man är aldrig framme vid ett permanent trygghetstillstånd. Det finns ju ingen garanterad trygghet någonstans. Det händer ofta något som förändrar, något vi inte var beredda på. Det blir sällan som vi tänkt oss och det är lika bra att vara beredd på det. Men det behöver inte bli sämre, det nya oväntade som dyker upp kan ju vara något som är bättre än vad vi föreställt oss. Det bra att ha dörren till det oväntade ständigt på glänt och inte vara för snabb med att döma något som ”bra” eller ”dåligt”.

Vi kan ta som ett exempel här vår starka koppling till pengar som något som ska ge den sökta trygghetskänslan.

Du kanske säger, ”När jag har X antal pengar då kommer jag känna mig trygg och säker. Då kommer jag vara ekonomiskt oberoende och kan sluta jobba. Då kan jag göra precis det jag verkligen vill.” Men den tryggheten kommer ändå inte.

Det som händer är att den som ständigt söker och jagar det säkra och trygga gör ofta det hela livet utan att hitta det. Det säkra och trygga fortsätter vara flyktigt och svårfångat. Känslan av trygghet kommer inte bara genom att till exempel ha en viss summa pengar. Osäkerheten och ovissheten kommer för dem ändå att finnas där, oavsett hur mycket man har. Det finns alltid något att oroa sig för, det kommer alltid hända något oförutsett. Och det kan till och med vara så att ju mer pengar man har, desto mer osäker känner man sig.

Exemplet ovan handlade om pengar, men det kan även handla om annat man söker eller har som ska ge en känsla av säkerhet och trygghet – jobb, livsstil, boende, titel, hälsa. Det finns en stor sannolikhet, och risk, att man håller fast (för) länge vid något känt och bekant för det ger en viss känsla av trygghet och en vetskap om vad som gäller.

Men sökandet efter den där 100% -säkerheten är som sagt en illusion. Lösningen på dilemmat handlar istället om att lära sig bli tryggare med otryggheten, vara OK med osäkerheten och lära av ovissheten.

En hjälp på vägen ut i de mer okända markerna är dina livsintentioner och mål. De ger dig en ledstång och en riktning. Men det handlar också om förstå vem man själv är och hur man fungerar. Om man är en person med stort behov av trygghet, vill ta liten risk, göra det som upplevs som säkert, då ska ens sätt att spara och investera pengar reflektera det. Då sover man sannolikt bäst.

Är man lite mer bekväm med osäkerhet, vill ta större risker men också öka chanserna till bra avkastning, då väljer man ett sparande som passar den riskprofilen. Mer om det i kapitel 4. Skillnaden mellan risk och osäkerhet är att när du tar en risk så har du några kända möjliga utfall att ta hänsyn till. Det kan vara lättare att hantera än osäkerhet som handlar om att alls veta vad som kommer att hända.



## 4.1 UTFORSKA RÄDSLOR OCH FÖRESTÄLLNINGAR

Genom att utforska våra rädslor och våra antaganden lite djupare så kan vi avgöra om de är välgrundade eller bara något vi bär runt på och har gjort till en sanning som inte hjälper oss längre. För att besegra en rädsla behöver vi definiera den, sätta ord på den. Hjärnan har en tendens att måla upp värsta tänkbara scenario när vi står inför något nytt eller inför en förändring. Och i de allra flesta fall är dessa scenarios högst osannolika, men vi låter dem ändå hindra och begränsa oss.

Den upplevda risken har en tydlig tendens att stå i omvänd proportion till den verkliga risken. När börsen faller snabbt upplevs marknaden som obehaglig, farlig och opålitlig, men fallande priser innebär de facto lägre värderingar och ju mer börsen faller ju mer minskar den verkliga risken även om det kan kännas precis tvärtom i magtrakten.

### 4.1.1 ÖVNING – DINA ANTAGANDEN KRING PENGAR

Den här övningen handlar om att göra dina antaganden och föreställningar om pengar tydligare för dig. Den hjälper dig att veta var du står idag så kan fortsätta resan dit du vill. Du behöver ett stort papper och samt pennor i olika färger.

Skriv ordet ”pengar” i en cirkel i mitten av pappret. Från cirkeln drar du sedan ut förgreningar, linjer, där du på varje linje skriver ett ord eller en fras du förknippar med pengar. Om du arbetat med mind-maps känner du igen metodiken.

För varje ord du skriver kommer du kanske på nya associationer, dra då ut en ny linje och skriv det nya ordet på den. Fortsätt så till du tycker att du uttömt orden. Analysera inte, redigera inte.

När du tycker att det inte finns fler ord så kan du använda de här frågorna för att se om något ytterligare kommer upp.

- Vad skulle krävas av mig för att ha så mycket pengar som jag vill ha?
- Vad är det jag vet som är rätt kring pengar?
- Varför vill jag ha pengar?
- Vad måste jag ge upp för att få pengar?
- Vad tänker jag om andra som har mycket/lite pengar?
- Hur kommer mer pengar förändra mitt liv?
- Vad är det som jag hatar/älskar med pengar?
- Hur viktigt är det vad andra tycker?

När du är klar så har du fått ett sorts spindelnät med linjer och ord, kanske några bilder också.

Ta en av de färgade pennorna och börja ringa in sådant som förekommer upprepade gånger. Finns det möjligen ett mönster du kan se i det du ringat in?

- När du ser din karta, vad dyker upp?
- Vilka är dina antaganden om pengar?
- Finns det mycket energi i det du skrivit eller inte?
- Hjälper dina antagande kring pengar dig eller hindrar de dig?
- Vilka problem, rädslor eller bekymmer har du kring pengar?
- Vad tänker du om dig själv för att du har problemen eller bekymren?

Låt gärna din karta ligga framme ett tag så du kan se den. Lägg till nya ord som du kommer på. Skriv ner saker du kommer på eller ser.

Dina ”sanningar” kan antingen vara till hjälp för dig eller begränsa dig när du ska sätta igång och spara, investera eller spendera.

## 4.2 EN VANLIG RÄDSLÅ – ATT HA BRIST PÅ ELLER FÖR LITE AV PENGAR

Att inte ha tillräckligt, att ha för lite, knappheten, är en vanlig rädsla.

Rädslan för att inte ha tillräckligt med pengar gör att många skjuter upp att göra saker, håller kanske fast vid ett otrivsamt jobb för länge eller väntar för länge med att leva det liv man egentligen vill leva.

”Se’n, när jag har pengar, då ska jag...”,

”Se’n, när jag jobbat med det här ett tag, då ska jag göra det jag drömmer om...”

Det finns också en risk i att detta ”se’n...” kan bli en ursäkt för att inte ta tag i det där som man verkligen vill. Och risken är att ”se’n” aldrig kommer.

Ofta är rädslan av att inte ha tillräckligt en diffus känsla. Vad exakt det är man är orolig för och vad som är ”tillräckligt” är inte preciserat. Vad kommer att hända om jag inte har det jag tror att jag behöver? Det blir en rädsla för något okänt som man aldrig har försökt få klarhet i.

Ett sätt att hantera rädslan är att möta den. Ofta är det det som vi fruktar mest som vi behöver som mest. Ofta är det det vi är mest rädda för som kan lära oss mest.

### 4.2.1 ÖVNING – RÄDSLÅ OCH ORO

Här är en övning som tar dig ett steg till på vägen. Skriv gärna ner svaren, ha dem inte bara i tankarna. Skriver du ner blir du tydligt för dig själv.

Gör så här:

- 1) Definiera din värsta mardröm. Vad är det värsta som kan hända om du gör det där du längtar efter eller drömmer om eller behöver göra? Vilka tvivel och rädslor dyker upp? Hur sannolikt tror du att det är att det verkligen inträffar?  
Ofta handlar rädslor om pengar och att inte få behålla det man har.
- 2) Om de värsta skulle vara på väg att inträffa, vilka steg skulle du kunna ta för att förändra utvecklingen till det bättre? Hur återfå kontrollen, om än bara tillfälligt, om du behöver det? Förmodligen är det lättare än du tror.
- 3) Vilka är resultaten och vinsterna, på kort och lång sikt, av mer troliga scenarios? När du definierat det värsta som kan hända, definiera också mer sannolika scenarios. Hur sannolikt är det att de inträffar istället?

- 4) Om du blev uppsagd idag (eller inte kan ta ut lön från ditt bolag) vad skulle du göra för att klara dig ekonomiskt? Om du själv sa upp dig, hur skulle du då göra för att klara dig ekonomiskt?
- 5) Vad skjuter du upp på grund av rädsla? Vilka val skulle du göra om du inte var rädd för att ha för lite pengar?
- 6) Vad kostar det dig – ekonomiskt, känslomässigt, fysiskt – att skjuta upp det du funderar på (eller drömmer om) att göra?
- 7) Gå tillbaka i minnet och hitta en situation då verkligen hade begränsat med pengar. Vad lärde du dig av den situationen? Vad hände med din kreativitet?
- 8) Om du skulle förenkla ditt liv, vad skulle du då göra med dina pengar?

När du svarat på frågorna har du gjort ett viktigt arbete. Så vad blir ditt nästa steg nu?

### 4.3 PENGAR OCH ORO

Oro kan handla om något som ligger och gager och skaver. Det kan vara kring något som hände för en tid sedan, nyligen eller något som ligger framåt i tiden. Oavsett om vi har mycket eller lite pengar finns funderingar och bekymmer kring pengar där:

- Om vi inte har mycket önskar vi att vi hade lite mer och att alla våra pengabekymmer ska försvinna.
- Om vi har tillräckligt mycket så vi inte behöver bekymra oss så mycket om räkningar, utgifter för semester mm, drömmer vi om att ha lite mer så att vi kan ha en bättre bil eller ett större hus.
- Om vi är rika tenderar vi ändå att vilja ha mer, att bli ekonomiskt oberoende, eller att ha ett eller flera feriehäus i andra länder.
- Om vi är snuskigt rika så bekymrar vi oss över risken att förlora allt i nästa krasch.

Penga-oro kan delas in i fyra grupper:

- 1) Utan pengar kommer mitt liv vara fullt av problem och besvär och jag får lägre status. Andra kommer tycka sämre om mig.
- 2) Pengar tvingar mig att spendera en stor del av mitt liv för att få tillräckligt för att klara mig. Mycket energi går till att till exempel ta hand om skulder och räkningar och måste jobba med något jag inte trivs med för att få det att gå runt. Jag använder min tid och mina talanger på fel sak.
- 3) Jag kommer inte få det jag verkligen vill ha eller kunna känna ekonomisk trygghet.
- 4) Pengar får människor att göra hemska saker. Jag tror att det inte går att vara en god människa och samtidigt vara ekonomisk framgångsrik. Den föreställningen hindrar mig och gör att jag kanske dömer andra.

Man kan säga att oron handlar om tre typer

- meningslös oro. Oro över sådant vi inte själva kan påverka, till exempel världsekonomin, börsen, FED:s räntejusteringar
- meningsfull oro som riktar sig mot fenomen vi kan påverka. Den är viktig för att den gör oss uppmärksam på risker. Det kan både handla om till exempel politiskt arbete eller den egna privatekonomin
- obefogad oro som kommer av information som på något sätt är felaktig eller feltolkad. Det kan till exempel handla om hypoteser om framtiden.

Det vaga och diffusa skapar mer oro än att veta. För att kunna göra något åt oron behöver vi förstå den först. När vi kan omvandla det diffusa till tydliga specifika frågor och svar blir det lättare. Dimman lättar och vägen blir tydligare.

Oron minskar om vi kan ge svar på de här frågorna:

- Vad behöver jag pengar till? Med andra ord, vad är verkligen viktigt för mig?
- Hur mycket behöver jag egentligen för det som är viktigt?
- Vilket är bästa sättet för mig att skaffa de pengarna?
- Vilka ekonomiska åtaganden och ansvar har jag gentemot andra?

När du gör några av de tidigare övningarna i boken, framför allt pengaresan och associationsuppgiften, ökar du kunskapen om din relation till pengar. Ju mer du vet, desto mindre oro eftersom saker och ting blir klarare.

#### **4.3.1 MEDIA SPRIDER ORO**

Media hjälper ofta till att underblåsa oron. Vi ska göra än det ena, än det andra för att ”sova gott om natten” (ett uttryck många tycker om att använda). Det är lätt att få känslan att man hela tiden gör för lite och att alla andra gör så mycket, till exempel när det kommer till pensionssparande. Återigen så hjälper det att ställa sig frågan, ”hur mycket behöver jag egentligen för att leva ett bra liv?” och inte jämföra sig med vad andra tycker sig behöva.

#### **4.4 SÅ HUR MYCKET BEHÖVER JAG EGENTLIGEN?**

I det här avsnittet handlar det om att beskriva hur mycket pengar du behöver för att leva ett gott liv, inklusive eventuella kostnader du har för andra personer. Nedan är exempel på en tabell som du anpassar och utvidgar enligt vad som ingår i ditt liv.

Behov	Komponenter	Minimum	Realistiskt	Expansivt	
Trevligt och bra boende	Trevligt hus i bra läge	xxx kr/år	yyy kr/år	xzz kr/år	
	Underhåll och reparationer	xxx kr/år	yyy kr/år	zzz kr/år	
	Trädgård				
Resor	Sommarresan				
Sport, fritid	Gym-kort				
Barnens saker	Leksaker				

Poängen här är inte att snåla och dra in utan vara så sann som möjligt kring behoven när det gäller att leva ett gott liv. Och det kan vara så att du inte har råd med allt som du behöver, och det kan vara lite jobbigt att se om det är så. Kanske leder övningen till tankar om anpassningar du vill/behöver göra så att din livsstil reflekterar dina sanna behov.

För vissa mål/behov, till exempel semester, är det lättare att komma upp med en exakt siffra. För andra som ligger längre fram, exempelvis pensionen, är svårare. Då är det lätt att vi antingen ger upp, eller räkna oss galna för att det ska bli så rätt som möjligt. En mellanväg är att istället låta det räcka med att gissa, utifrån att ändå vara så specifik du kan: Vad är målet? När vill du vara där? Hur mycket kommer det att kosta ungefär?

Om exempelvis ”ekonomisk trygghet” (vilket ju är ett ganska diffust mål) kommer upp som ett mål/behov så kan det tydliggöras med att säga att jag ska ha en buffert på 3/6/12 månader med X antal kronor i vid en viss tidpunkt.

Det är ju också viktigt att inte känna dåligt samvete för att man handlar eller gör saker för sina pengar. Har man bestämt sig för något man tycker om och det är i linje med det som är viktigt för att må bra – handla och njut!

#### 4.5 LYSSNA TILL DITT ”APTJATTER”

När vi gör, råkar ut för eller planerar att göra saker som ligger utanför det komfortabla, kända och trygga så dyker det lätt en inre röst upp som vill ta oss tillbaka till det säkra och lugna. Ibland blir vår reaktion så stark att vi på olika sätt vill fly eller fäkta (eller spela död).

Det beror på att hjärnan har (mycket förenklat) två system, system 1 eller det limbiska systemet, och system 2, det kortikala.

System 1 är ett känslomässigt system som reagerar på hot och fara. Det är automatiskt, snabbt, kortsiktigt och svårkontrollerat och kan få oss att göra saker överilrat. Systemet styrs av amygdala, som reglerar positiva och negativa känslor, framför allt med fokus på allt som framkallar rädsla. System 1 vill dessutom ha belöningen nu, inte vänta flera år på avkastning, och gärna med så liten ansträngning som möjligt. Systemet är bra på att söka och uppfatta mönster. Systemet attraheras av spel och chansen att vinna en stor belöning, vilket kan bli beroendeframkallande med allt större risktagande som eventuell följd.

System 2 är långsammare, mer planerande, ser konsekvenser, löser problem, det står under medveten kontroll och kräver mer ansträngning att använda. Systemet kan reparera en del av de misstag som system 1 ställer till med (om det får chansen). När vi ger råd åt andra använder vi system 2, men när det sedan gäller oss själva i en viss situation kan känslan spela mycket större roll. System 2 kan ha svårt att koncentrera sig på mer än en sak åt gången utan att bli uttröttat. När det blir trött så finns risken att vi låter system 1 ta över.

System 1 hyser rädslor för att förlora men också begär efter stora snabba vinster. Det kan leda till en del tokiga beslut. När vi mår bra så styr system 1 oss i högre grad och vi blir benägna att inte se så allvarligt på risker.

System 1 kommer alltid att vara med och påverka våra finansiella beslut, men med kännedom om de två system och hur de fungerar så går det att till viss grad påverka dem.

När system 1 aktiveras så kan din inre röst, ditt ”aptjatter”, bli stark, speciellt vid upplevd fara. Den vill ta dig tillbaka till tryggheten, till det du känner till. Vi har alla den rösten inom oss, men i olika versioner. Den kommer alltid att finnas där, men frågan är hur mycket den ska få begränsa och hindra dig. Eftersom den inte kommer att försvinna kan det vara lika bra att lära känna den och sätta namn på de olika varianter som kan finnas.

Här är exempel på hur det kan låta.

Vara vag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag kommer kanske se över min ekonomi någon gång, men just nu har jag inte tid.</li> </ul>
Prata om dåtid eller framtid som om det är nutid	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hålla på med pension och PPM har alltid och kommer alltid vara ett problem för mig, så det är ingen idé att försöka.</li> </ul>

Vara defensiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag har inga problem med min ekonomi! Sköt du ditt! Jag behöver inga råd.</li> </ul>
Ta det personligt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Är det så att du ifrågasätter min förmåga att fatta bra ekonomiska beslut?</li> </ul>
Uppgivenhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Det spelar ingen roll om jag planerar eller inte, det blir ändå inte bra. Jag kommer aldrig att lyckas.</li> </ul>
Kvalificering	<ul style="list-style-type: none"> <li>Om jag får tid/pengar, då ska jag göra det jag drömmer om...</li> <li>Om det fortsätter att gå dåligt en dag till, då måste det vända sedan, och då ska jag...</li> </ul>
Ursäkter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag hann inte för att jag glömde boka in tid i kalendern.</li> <li>Jag fick annat att göra som var viktigare.</li> </ul>
Antingen-eller-tänk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antingen så köper jag XXX eller så blir jag...</li> </ul>
Vara paranoid	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen vill träffa mig, de vill alltså inte ha det jag erbjuder.</li> </ul>
Fragmentering	<ul style="list-style-type: none"> <li>En del av mig vill spara, men en del vill spendera, och en del orkar inte bry sig.</li> </ul>
Jämförelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen har det så tufft som jag eller kämpar med sin bokföring så mycket som jag.</li> </ul>
Rationalisering	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag accepterar svarta pengar den här gången, alla gör ju så.</li> </ul>
Rättfärdigande	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag är värd att köpa den här saken därför att jag jobbat så hårt den här veckan.</li> </ul>
Vara offer/martyr	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen förstår hur hårt jag arbetat och inget tack får man.</li> </ul>
Förhandla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Om jag löser den här uppgiften, då får jag..</li> </ul>
Klaga, gnälla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Om jag vill ha ditt råd så ber jag om det, till dess vill jag inte höra något.</li> </ul>
Impulsivitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag vill ha det där...nu!</li> </ul>
Övermod	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jag har lyckats tjäna bra på mina investeringar, det är tack vare att jag är smart. Jag kommer att lyckas också när jag tar större risker.</li> </ul>



## 4.6 NÅGRA TIPS

- Lär dig känna igen din inre dialog, sätt en etikett/rubrik på den. Det blir lättare att känna igen den när den dyker upp nästa gång och du kan hantera den bättre. När den dyker upp så finns det sätt du kan använda för att byta spår så att tankarna blir mer konstruktiva.
- Det handlar i grunden om att notera att den inre dialogen finns där, men sedan skifta fokus mot målet. ”Vill jag vara en person som håller på och jämför sig, eller vill jag ta nästa steg mot mitt mål?”, ”Hur skulle en person med kvaliteterna x, y, z (kvaliteter som du har) göra i det här läget?”. ”Hur skulle en person med intentionen att vara ekonomiskt framgångsrik göra i det här läget?”.
- Gör en plan eller sätt upp regler för hur du ska agera i vissa situationer, vad du får eller inte får köpa eller investera i. Planer och regler skyddar dig mot spontana infall och våghalsiga beslut.
- Inför ett beslut eller större köp, fundera två gånger, sov på saken eller låt de gå 3–4 dagar. Kanske har lusten lagt sig då. Om inte så kanske beslutet är rätt.
- Undvik att fatta större beslut när du är trött eller hungrig. Annars kommer det känslomässiga system 1 att fatta beslutet, och det blir kanske något du ångrar senare.

## 5 SPARPROFIL OCH STRATEGIER

Nu har du lagt ett stort arbete bakom dig. Kanske har du upptäckt sidor hos dig själv som inte var så kul att se, men också fått ökad klarhet och medvetenhet i en del frågor kring din relation till pengar. Det är nu dags att ta de gjorda insikterna och kunskaperna till nästa steg för att börja forma en personlig sparprofil och fundera på vilken eller vilka strategier som passar din profil bäst. I nästa steg gör du sedan en handlingsplan och börjar agera.

### 5.1 SAMMANFATTNING AV TIDIGARE STEG

Innan vi går vidare kan det vara bra att sammanfatta var du står just nu.

En av mina främsta livsintentioner är att vara ekonomiskt framgångsrik.

Det innebär för mig:

Mitt/mina mål och när jag vill nå dem:

- 1.
- 2.
- 3.

Uppskattad kostnad för respektive mål:

- 1.
- 2.
- 3.

Några av mina drömmar för framtiden är:

- 1.
- 2.
- 3.

Mitt nettovärde/min balans är:

Min historik kring pengar och hur jag spenderar dem idag visar att

- a) det som fungerar bra är:
- b) de misstag jag oftast gör är:
- c) min relation till pengar kan beskrivas som:
- d) det jag vill förändra är:

Mina föreställningar och antaganden om pengar är:

- a)
- b)
- c)

Mina främsta rädslor och min oro kring pengar handlar om

- a)
- b)
- c)

Min inre sabotör kommer till uttryck och begränsar mig genom att:

De kvaliteter och egenskaper jag vill stå för och visa är:

## 5.2 GÖRA EN PAR- OCH INVESTERINGSPROFIL

Det finns många olika sätt att spara, investera och/eller förbättra sitt nettovärde. Marknaden är full av finansiella produkter av olika slag. PPM-systemet innehåller över 800 fonder. Tidningar och media kommer löpande med nya rekommendationer kring vad man bör satsa på.

Det är lätt att bli förvirrad, gå vilse eller bli helt överväldigad och då inte göra något alls. Det blir helt enkelt ”information overflow”.

När jag var barn så hade min mamma en låda med ett kuvertsystem. På kuverten stod "Mat", "Resa", "Kläder" etc. I varje kuvert fanns en viss summa pengar dedikerade för det ändamål som kuvertet med innehåll var avsatt för. Systemet var hyfsat flexibelt, hon kunde göra omdispositioner beroende på vad som hände, så pengar flyttades då från ett kuvert till ett annat. Hela arrangemanget gav henne överblick och kontroll över vad som fanns tillgängligt, det gav en känsla av trygghet att kunna se och ta på pengarna i stället för att ha dem hos någon bank. Mycket låg risk, möjligen skulle ett inbrott kunna vara en. Tyvärr gav inte systemet så stor avkastning heller, men så har min mamma heller aldrig varit någon risktagare.

Vi har alla våra föredragna sätt att hantera pengar. För att det ska fungera så behöver det vara ett sätt som passar ens personlighet, samtidigt som man är öppen för andra sätt som kan göra det lite bättre.

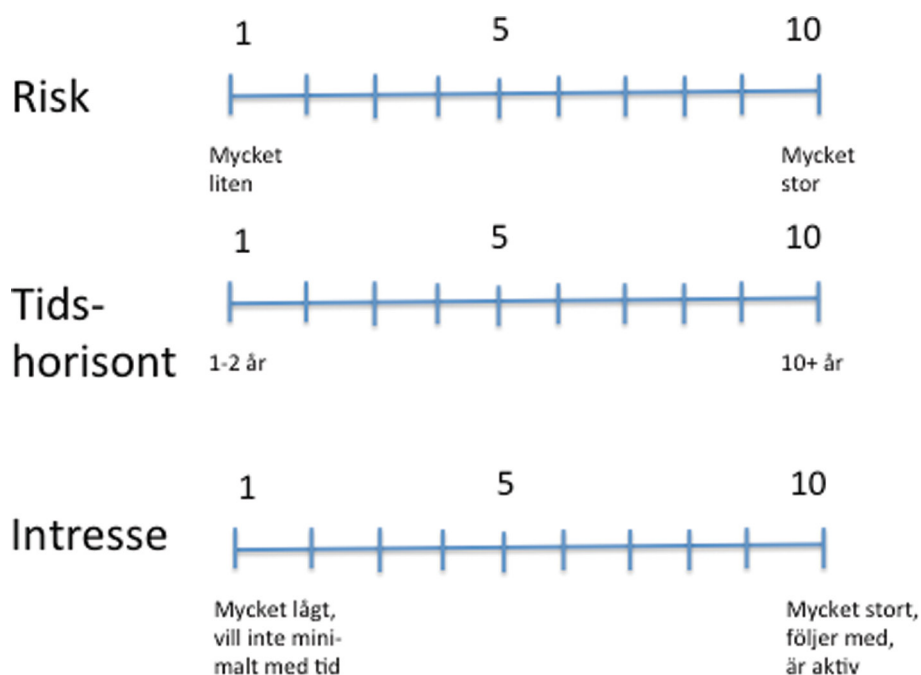
Ett sätt att börja är att bli klar över den egna spar- och investeringsprofilen. Den kan hjälpa dig att sikta in dig på det sparande som passar dig och den du är.

### 5.2.1 SPARPROFILENS TRE VARIABLER

Sparprofilen utgår från tre variabler

- hur mycket risk du vill ta
- vilken tidshorisont du har
- vilket intresse du har, hur mycket tid du vill lägga

För varje parameter finns skalan 1–10. Genom att för respektive variabel välja ett index mellan 1 och 10 så bygger du en enkel profil, se nedan.



### 5.2.2 RISK

Att undvika att förlora något är för många ofta en starkare drivkraft än möjligheten att vinna något. Forskning visar att helst ska uppsidan vara två gånger större än risken att förlora för att man ska våga satsa. Om jag har 1000 kr att satsa vill jag helst vara garanterad en vinst på 2000 kr för att vara med och spela.

Vi tar gärna risker inom vissa gränser, men vi hatar osäkerhet. Risk innebär att det finns ett antal kända utfall, medan osäkerhet inte ger något att förhålla sig till. Osäkerhet gör att vi får svårt att fatta beslut. Ofta är det känslan av osäkerhet som skapar rädsla som medför panikbeteenden på börsen i samband med större nedgångar.

När det kommer till sparande och investering så är låg risk förknippad med låg men säker, eller ibland ingen, avkastning. Du vet vad du har, var du har det och du kommer inte att förlora något av det, förutom att inflationen kan urholka värdet på dina pengar om sparandets avkastning är lägre än inflationen. Du behöver inte lägga mycket tid på placeringarna, det kommer ändå inte hända så mycket med dem.

Låg risk kan passa för pengar som du vet att du behöver inom kort, kanske närmaste året, till exempel semesterpengar. Det vore ju synd om hälften försvann i en riskfylld investering för att du inte ägnade tid åt den. Den tänkta semestern blir då inte alls vad du eller familjen längtat till.

Hög risk ger möjligheter till större vinster, men det finns förstås en risk att förlora mer. Passar för pengar som du sparar på lite längre sikt eller om du är aktiv och håller koll.

Genom tidigare steg i boken har du fått en uppfattning om vilken typ av person du är. Vad är du bekväm med?

Är du bekväm med hög risk, viss risk eller ingen alls? Placera in dig på 1–10-skalan.

### 5.2.3 TIDSHORISONT

Tidshorisonten handlar om hur länge kan du vara utan pengarna. Fonder och aktier kan över en kortare period gå ner mycket i värde, men över en längre tid så finns en tydlig uppåtgående trend. Stockholms-börsens genomsnittliga historiska uppgång är cirka 8% per år.

Om du behöver pengarna inom 6 mån till två år så bör de vara lätta att komma åt och möjligen inte alltför riskfyllt placerade, om du inte är den lite mer riskbenägna typen.

De pengarna kanske ska användas till vitvaror, semester, oförutsedda reparationer eller bara vara en buffert. Eller kanske som ett ”nöjeskonto”.

Det är troligen så att du, precis som min mamma hade med sitt kuvertsystem, har både ett lång- och kortsiktigt sparande.

Vilka sparanden vill du ha och vilka tidshorisonter har de? Du kan dela upp dem exempelvis i tre högar med olika tidshorisonter.

### 5.2.4 INTRESSE OCH TID

Den tredje parametern är kopplad till hur stort ditt intresse är och hur mycket tid du vill ägna åt att följa med, vara aktiv, bevaka och göra förändringar när det behövs.

Om ditt intresse är lågt och du inte vill lägga mer tid än att kanske se över sparandet någon gång per år, då ska du nog inte ta för stora risker. Å andra sidan kan det ju vara så att om du hittar någon sparform som du gillar så kanske intresset ökar.

Om ditt intresse är stort så läser du sannolikt näringslivssidor, affärstidningar, följer börsens utveckling och är en mer aktiv sparare/investerare.

Att vara mycket aktiv är dock inte någon garanti för framgång, det kan snarare vara så att den som är mer passiv vinner. Köpa och sälja kostar pengar och att dessutom göra det vid de rätta tillfällena är inte många som lyckas med.

Hur stort är ditt intresse, 1–10?

### **5.2.5 ATT HA FLERA OLIKA PROFILER**

Det kan ju vara så, och det bör vara så, att du har olika sparande/investeringar med olika tidshorisonter. Då gör du en profil per sparande. Exempelvis kan en handla om buffert- och korttidssparande, en om det medellånga och en tredje om det som ligger minst 10 år bort. Du kanske vill ta lite olika risk i de olika profilerna och vara mer engagerad i någon. Du kan ju egentligen dela upp det så många olika högar du vill och sedan laborera med dem, om du har intresset. Se kapitlet ”Olika högar – olika syften” för mer om detta.

## **5.3 STRATEGISKA VAL BASERADE PÅ PROFILERNA**

Välj nu en av dina profiler och summera de tre parametrarna.

Nedan är rekommendationer baserat på olika summor. Se det som fingervisningar, inte en exakt vetenskap.

### **5.3.1 LÅG RISK, KORT HORISONT, LITET INTRESSE: 3–9 POÄNG, JÄMNT FÖRDELADE**

Sparkonto med bra ränta, korta räntefonder, kontanter hemma i frysboxen, madrassen eller strumplådan.

Det viktigaste är troligen att inte förlora något av det du har.

### **5.3.2 LÄNGRE TIDSHORISONT, LÅG RISK, LITET INTRESSE: 3–12 POÄNG**

Historiskt sett har aktier och fonder vuxit till sig bra över längre perioder. Det är synd att lägga pengarna i ett sparkonto med låg ränta då, även om det kan kännas minst riskfyllt.

Välj i stället en eller ett par fonder som är så kallade blandfonder (en mix av aktier och räntesparande) som balanserar risken. Välj gärna fond/er som har högt betyg, låg avgift. Månadsspara automatiskt och titta till fonden någon gång per år. Om du ska göra en större engångsinsättning, fördela den över flera poster med viss tid emellan.

Det kan också vara värt att titta på index-fonder som placerar globalt. Index-fonder följer ett i förväg bestämt börsindex och sköts med automatik. De är därför billigare än så kallade aktivt förvaltade fonder.

### **5.3.3 KORT TIDSHORISONT, HÖG RISK, LITET INTRESSE: 3–12 POÄNG**

Det är ingen bra idé att ta hög risk utan visst intresse. Glöm det.

### **5.3.4 KORT TIDSHORISONT, HÖG RISK, STORT INTRESSE: 10–21 POÄNG**

Om du är intresserad av ta en hög risk för att få en vinst på kort sikt så är aktier och olika varianter som optioner, börshandlade fonder, blankning, mm något att satsa på. Men det kräver att du är insatt och håller regelbunden koll på utvecklingen. Att tro att du kan slå börsen eller att du kan hitta en riktig vinnaraktie är optimistiskt. De flesta klarar inte det.

### **5.3.5 10–20 POÄNG, JÄMNT FÖRDELADE**

Du vill ta en medelstor risk, sparar på 3–5 års sikt, och är beredd att ägna viss tid åt dina pengar.

Långräntefonder och räntebevis kan vara något, speciellt om du vill ha låg risk. Annars blandfonder som ger bättre avkastning, fast med lite högre risk. Välj fonder med höga betyg och låga avgifter. Titta till dem lite då och då under året.

Vissa typer av rena aktiefonder kan också vara ett alternativ, t.ex globalfonder som har en bra riskspridning. Preferensaktier kan också vara intressant, det är aktier med bra utdelning. Generellt kan man säga att det är bra att fördela och risksprida pengarna över olika regioner och branscher. Titta gärna på indexfonder, de kostar mindre.

### **5.3.6 HÖGRE RISK, PÅ 3–5 ÅRS SIKT OCH VARA HYFSAT AKTIV: 10-30 POÄNG**

Aktier och aktiefonder är mest intressant. Du behöver vara uppmärksam på svängningar i marknaden.

Ju mer riskbenägen du är, desto mer kan du chansa på ”förhoppningsaktier” eller vissa nischfonder.

Om du ligger i det lägre riskområdet så kan aktier med hög utdelning vara ett alternativ. De ger bättre avkastning än bankränta, oavsett hur börsen utvecklas.



### 5.3.7 HÖGRE RISK, SPARAR PÅ 10+ ÅRS SIKT OCH HAR STORT INTRESSE

Då vill du vara aktiv och se över ditt innehav regelbundet. Aktier och aktiefonder passar dig bäst.

Du kan ta en större risk när horisonten är länge eftersom börser brukar ha en positiv genomsnittlig utveckling över längre tid. Helst ska du sikta på 15 års horisont.

Sannolikt är du redan insatt och har ett stort intresse, du vet troligen redan en hel del och följer med vad som händer.

### 5.3.8 NÅGRA ORD TILL DIG SOM HAR CIRKA 10 ÅR KVAR TILL PENSIONEN

Det finns någon sorts ”sanning” som säger att när man närmar sig pensionen ska man flytta mycket av sina pengar till räntefonder eller liknande. Varför då? Det är ju inte så att man tar ut alla pengar när man fyller 65, de man inte tar ut fortsätter ju att växa under många år framåt.

Enligt det tidigare resonemanget kan man även här dela upp sitt sparande i olika högar med olika profiler. Låt ditt engagemang, när du behöver pengarna och din önskade ränta styra var och hur du väljer att placera.

Det är dock intressant att och viktigt att sprida riskerna i god tid så att du inte råkar ut för ett omfattande börsfall något år innan pengarna ska användas.

## 5.4 RÄNTA-PÅ-RÄNTA-EFFEKTEN

Det här är något som är viktigt att känna till. Ränta-på-ränta-effekten har kallats det åttonde underverket. Oavsett sparande är det bra att vara medveten om den utväxling som kan ske efter ett antal år.

Fenomenet slår alla madrasser, frysboxar och strumplådor som sparform, vilket mina tre exempel nedan visar.

1) Jag pratade för en tid sedan sparande med sönerna och vi kunde efter lite räknande konstatera att med ett måttligt månadssparande kunde de vara mer än miljonärer om 25 år.

Räkneexemplet var:

- 1000 kr i månaden
- 0 kr i startkapital
- 25 års horisont
- 10% avkastning (jag är optimist)
- sparande på Investeringsparkonto

Netto blev: 1 107 000 kr!

2) Ett annat exempel från rantaparanta.se om du sparar på bankkonto:

Om du plockar ut 50 000 kronor från ett sparkonto som ger dig 1% i ränta (vilket är en vanlig ränta hos många banker) och sätter in dem på ett konto som ger dig en sparränta på 5% så kommer du att ha nästan 61 000 på ditt konto efter 5 år.

Om du hade haft kvar pengarna på ditt gamla sparkonto hade du bara haft 52 550 kronor efter 5 år. Anledningen till att skillnaden blir så stor är att du får ränta på ränta. Om du har en ränta på 4% kommer du efter ett år att ha 52 500 kronor på ditt sparkonto och efter det får du 4% i ränta på de 52 500 kronor som finns på sparkontoo, alltså inte bara på de 50 000 kronor som du satte in från början. Du tjänar alltså mer i ränta för varje år som går eftersom du får ränta på ränta.

Om du sätter in 50 000 kronor och sparar ytterligare 2000 kronor i månaden blir skillnaden ännu större. Efter 5 år kommer du att ha tjänat 23 600 kronor i sparränta om du sparar på ett konto som har en ränta på 4%. Om du hade sparat på samma sätt på ditt gamla sparkonto som hade 1% i ränta hade du bara tjänat 5600 kronor.

3) Ett tredje exempel som handlar om att panta burkar.

Exempel från AP7: <http://forvalt.ap7.se/?s=burkar>

Om vi antar att målet är att den idag 10-åriga frågeställaren ska ha 1 000 000 kronor när han fyller 65 år, att panten är oförändrat 1 krona per burk.

Vi antar att man dagligen pantar burkarna och sätter in pengarna i en billig global aktiefond som, efter avgift, kan förväntas ge cirka 7 procent i avkastning per år, räcker det med... ja, tro det eller ej, 5 burkar per dag!

Om man istället väljer att placera pengarna i en dyr global aktiefond med 1 procent årlig avgift behöver man samla 40 procent fler burkar per dag, det vill säga 7 istället för 5.

## 5.5 GRUNDTANKAR KRING SPARANDE OCH INVESTERINGAR

Det som oftast rekommenderas är att se till att sprida sitt sparande och sina investeringar så att inte alla ägg ligger i den berömda korgen. Det handlar snarare om att ha olika ägg i några olika korgar.

Det handlar ju om att se hela bilden, som när du räknade ut ditt nettovärde. Du vill inte ha pengar bara i boende eller bara i aktier/fonder, du vill ha en spridning om det är möjligt.

Här är några tankar om aktier och fonder.

### **5.5.1 AKTIER**

Några gyllene regler när det kommer till aktier är till exempel dessa hämtade från Aktiespararna.

#### **1. Sätt upp mål för ditt aktiesparande – var långsiktig**

Det är du som sätter målet för ditt aktiesparande. Ha realistiska förväntningar. Aktier är en långsiktig sparform som historiskt sett har gett en genomsnittlig total avkastning om 12 – 15 procent per år. På kort sikt kan aktiers värde variera kraftigt. Aktier lämpar sig därför bättre för långsiktigt sparande.

#### **2. Investera regelbundet**

Investera inte hela kapitalet som du avsatt för aktiesparande vid ett enda tillfälle. Då riskerar du att köpa dyrt. Återinvestera utdelningar och avstå från att hoppa ut och in i marknaden – det kan ofta medföra stora omkostnader.

#### **3. Sprid riskerna**

Satsa inte allt på en eller ett fåtal aktier. Köp 10 till 15 aktier i 5 till 6 olika branscher. Då är du mindre exponerad för svängningarna i både bolag och branscher. En ordentlig riskspridning ger ett visst skydd om några enstaka aktier i portföljen faller i värde.

#### **4. Var försiktig med belåning**

Att köpa aktier för lånade pengar kan leda till stora vinster på kort sikt, men kan också sluta i en privatekonomisk katastrof. Aktiespararna avråder inte helt från belåning men vill starkt betona att det krävs stor erfarenhet av aktiemarknaden för att köpa aktier för lånade pengar.

#### **5. Håll dig välinformerad och följ inte råd okritiskt**

Det krävs kunskap för att lyckas med aktieplaceringar. Sträva därför efter att hålla dig informerad om marknaden. Det gäller framför allt de bolag som du äger aktier i. Läs årsredovisningar och delårsrapporter. Följ med vad som rapporteras om bolagen.

Lyssna gärna på råd som andra ger men följ inte råden okritiskt. Bilda dig alltid en egen uppfattning. Det är bara du själv som får betala priset för de dåliga råden.

## 6. Gör din egen analys

Köp inte aktier i bolag du inte känner väl till och inte har undersökt närmare. Gör din egen analys av såväl bolaget som aktien. Köp aktier i bolag som uppvisar en uthållig försäljnings- och vinststillväxt – det är den säkraste vägen till framgångsrikt aktiesparande.

Prioritera placeringar i bolag som har en öppen och ärlig informationspolitik och som tillämpar moderna ägarstyrningsprinciper.

## 7. Sätt upp regler för när du ska omplacera

Upprätta en plan för när du ska flytta om i aktieportföljen. Omplacera t ex när någon av dina aktier har kommit att utgöra en alltför stor andel av din portfölj, när bolaget inte längre lever upp till de förutsättningar som gällde vid förvärvstidpunkten eller när bolaget vid upprepade tillfällen inte förmår uppfylla lämnade prognoser. Vid försäljning, planera så att du inte betalar skatt i onödan.

### 5.5.2 FONDER

I stort kan ovanstående regler 1, 2, 3, 4 och 7 även gälla för fonder. Är du intresserad och aktiv även regel 5 och 6.

För fonder gäller även

- se upp med avgiften. Det kan tyckas vara lite med 1–1,5% men i det långa loppet gör 1 % en stor skillnad. Säkerställ att om du väljer en fond med högre avgift att den också har givit en avkastning högre än vad genomsnittet/index har gjort. Annars kan du sikta på indexfonder som har lägre avgifter tack vare att de är passivt förvaltade och följer ett förutbestämt index. Eftersom de är passivt förvaltade så går de upp när index går upp, men också ner när det motsatta händer. Det finns ingen där som omplacerar, vilket en aktiv fond gör (eller borde göra).
- välj fonder med bra rating, gärna 5\*\*\*\*\*. Se Morningstars hemsida för mer information.
- ha koll på risken. Den brukar anges som 1–7 där 7 är mest riskfyllt.
- se upp med produkter som verkar komplicerade, t.ex aktieindexobligationer, eller fonder som påstås garantera något. Förstår du inte (och det är du inte ensam om), låt bli.
- lägg inte alla pengar i en enda fond, sprid sparandet på geografier och branscher
- forskning visar att de som har minst sju olika fonder spridda på minst fem olika regioner/geografier lyckas bättre än de som bara har ett fåtal av varje.

### 5.5.3 FLER GENERELLA RÅD KRING FONDER OCH AKTIER, ELLER "SÅ BLIR DU RIK"

Egentligen är det ganska enkelt, men ändå svårt. Du behöver bara följa några grundregler och ha tålamod. Reglerna är

- 1) Spara 10% av din inkomst varje månad. En gammal regel som användes redan i det antika Babylonien och som fortfarande är giltig. Principen är att prioritera dig själv först, sedan räkningar, utgifter mm. Dra sparandet automatiskt och direkt när du får lön så märks det inte.
- 2) Köp och behåll. Gör det enkelt för dig. Lägg pengarna t.ex i en indexfond, investmentbolag eller stabila företag. Låt dem sedan vara samtidigt som du sparar regelbundet. Paradoxen här är att det lönar sig att inte vara aktiv och hålla på att köpa/sälja ofta, vilket är tvärt emot hur det är på de flesta andra områden där aktivitet premieras.
- 3) Ha inte bråttom.
- 4) När det svänger upp och ner är det lätt att dras med i girighet eller rädsla. Att göra tvärtom (köpa när botten är nådd och pessimismen stor, sälja på toppen när alla är euforiska) är för många ett framgångsrecept, även om det är svårt att pricka in rätt tidpunkter.
- 5) Ha tillit till din egen förmåga och den kunskap du skaffat dig bl.a genom det här programmet.

### 5.6 "OLIKA HÖGAR OLIKA SYFTEN"-STRATEGIN

Den här strategin handlar om att ha rätt pengar på rätt ställe och du genomför den i två steg. Först, skapa tre högar med olika tidshorisont, det vill säga när du tror att du behöver pengarna. Sedan, bestäm vilken sparform som passar för respektive hög. Nu kommer det arbete du gjorde tidigare kring relationen till pengar, vad som är viktigt och sparprofilen väl till pass.

#### 1) Första frågan till dig själv är "Vad behöver jag pengarna till?" och den andra är "När behöver jag pengarna?"

När du sorterat upp vad och när så är dags att skapa tre högar. Det kan förstås vara fler om du vill, men tre är bra att börja med.

För varje hög handlar det om att bestämma tidshorisont, risknivå och vilken aktivitetsnivå du vill ligga på.

Troligtvis har du behov som kan delas in i 1–2 års sikt, 3–5 års sikt och 8–10+ års horisont.

Den första högen kan handla om en buffert, en reservpott, större inköp som kommer inom kort, semester, pengar kopplade till kontokort, etc. Du skulle kunna ha en speciell nöjespott där du successivt samlar pengar i stället för att betala restaurangbesök, weekends, etc, på kredit.

Det här är en hög som behöver vara hyfsat lättåtkomlig och den ska inte bestå av alltför stor summa pengar. Räntan beror på var du väljer att ha pengarna. Bankkonto ger i princip ingen ränta alls, förutom vissa nischbanker. Ett alternativ är att ta lite högre risk.

Den tredje högen består av pengar du kan vara utan i 10 år eller mer. Ett långsiktigt sparande, kanske pensionspengar. Du lånar med andra ord ut pengar till en fond, eller till ett företag om du köper aktier. För det vill du ha en kompensation, en avkastning, helst 10–15% per år.

I den här högen har du den största summan.

Den medellånga högen är pengar du kan avstå 3–5 år. I den har du en större summa än i den första högen och ska förvänta dig en högre ränta/avkastning, kring 7–10%. Kanske handlar det om pengar till en ny bil/båt eller nytt boende.

## 2) Andra steget handlar om vilken spar- och investeringsform du vill ha i respektive hög

Här handlar det bland annat om hur stor risk du vill ta, hur aktiv du vill vara och hur mycket pengar du vill ha i varje hög. Se resonemanget i kapitlet om sparprofil.

Summan pengar i varje hög växlar mellan olika faser i livet och utifrån vilka behov varje fas för med sig.

Det gäller att avpassa sparandet till respektive tidshorisont så att du för till exempel den tredje högen siktar på sådant som ger i snitt 10–15% i avkastning. Det kan vara vissa typer av fonder eller satsa på aktier. I den högen kan det passa med till exempel tillväxtfonder, branschfonder, landsfonder, småbolagsfonder. Gör en mix av kanske 10 olika fonder. Undvik räntefonder.

Det kommer att gå upp och ner under de 10–15 åren, men om du har tålamod så borde du få en bra avkastning.

Om du har långt till pension så kan du satsa PPM-pengarna enligt samma recept.

I den andra högen skulle du kunna sikta på globalfonder eftersom de har lite lägre risk och pendlar mindre mellan högt och lågt. Kanske även Sverigefonder eller köpa investmentbolag (typ Investor, Latour, ...). Men som sagt, det beror på hur riskbenägen du är.

I den första högen skulle du kunna ha pengarna i en räntefond eller på något bankkonto med extra bra ränta. Om du är mer riskvillig så kan du förstås köpa aktier i något stabilt bolag eller handla någon fond med lägre riskprofil.

## 5.7 HUR VIKTIGT ÄR DET FÖR DIG?

Hur viktiga är dina mål för dig? Att nå ett viktigt mål innebär ofta att försaka eller ge upp något annat. Det finns en kostnad för att få eller göra det man vill. Om du inte vill ge upp något för att få det du verkligen vill ha, då kanske det inte är viktigt nog. Många gånger släpper vi våra mål utan att ens försöka nå dem, ”för det kommer ändå inte gå, det är inte möjligt för mig.” Det kan vara tufft att ge upp något, bryta ett mönster eller avstå från en snabbare belöning för att få något på längre sikt. Vad är du beredd att ge upp för att nå dina mål?

## 6 GÖRA EN HANDLINGSPLAN

Dags nu att låta saker och ting ta form, att börja fokusera mer på konkreta handlingar som steg för steg kommer ta dig mot de mål och drömmar du formulerat i tidigare steg.

Varför ska du ha en plan, är det inte bara att sätta igång och göra? Vi pratar inte om en plan på 10-tals sidor, vi pratar här om en plan på 1–2 sidor som blir en guide för dig.

Planen hjälper dig spara tid. När du väl har fattat dina beslut, ha planen på plats och följer den kan du släppa mycket av tankarna på ditt sparande.

Oavsett projekt så handlar det snarare om att ta många små steg än några få stora kliv, även om man är otålig och vill få resultat snabbt. Genom att lägga ribban lägre och sedan höja den lite i taget blir motståndet mindre och chanserna att lyckas större. Det är just när en plan ska sättas i verket och vi möter den fysiska verkligheten som risken att det inte blir som tänkt är störst. Olika typer av hinder och problem dyker upp som vi inte hade räknat med. Då gäller det att vårt mål är meningsfullt och inspirerande, att de steg vi bestämmer oss för att ta är kopplade till målet på ett tydligt sätt och att de rimligt stora så vi inte backar ur.

### 6.1 SJÄLVDISCIPLIN

För att lyckas kommer det också behövas en dos självdisciplin – att göra det du lovat dig själv att göra när du sagt att du ska göra det, trots att du inte tycker att du har lust (eller av något annat skäl som du just då tycker är viktigt). En riktlinje kan vara att alltid ta 100% ansvar för att göra det du sagt du ska göra och de resultat du får, skyll inte på andra eller annat. Oavsett hur du sparar eller placerar, oavsett hur börser och ekonomi utvecklas har du ett eget ansvar för dina pengar.

Att göra det du lovar dig själv är minst lika viktigt som att göra det du lovar andra. Löften som vi sätter upp och inte håller skapar lätt ett energiläckage, kanske ett dåligt samvete som gnager. Om har vi många sådana ofullbordade löften blir det ett stort dränage som bromsar vår resa.

Ju fler ouppklarade löften och åtaganden du kan städa undan innan du ger dig i kast med att nå de mål du satt upp, desto lättare blir ditt bagage på resan och desto mindre blir risken att du kommer på avvägar.



### 6.1.1 ÖVNING: OUPPKLARADE ÅTAGANDE, LÄCKAGE ELLER LÖFTEN

Innan du gör en plan och sätter den i verket fundera på

- dina antaganden och sanningar kring pengar och vad du kan/inte kan. Finns det några gamla sanningar du håller fast vid som hjälpte dig förr men inte gör det längre?
- om du dras med löften och åtaganden som ligger och kostar energi, och som du borde ta hand om först innan du sätter igång med din plan?

Det kan handla om skulder, skatter och lån, kontrakt, skriva testamente, ha de försäkringar du behöver, kreditkortsskulder, hälsokontroll, lånade saker du inte lämnat tillbaka, få ordning på papper och hemmakontoret, få koll på pensionen, nödvändiga avtal och dokument, skaffa dig en fullständig bild av hur mycket pengar du har och var, löften som du inte har hållit, överfulla garderober som behöver rensas ut, verktyg eller annat liknande som saknas, saker som borde lagas, en bil som behöver reparation/städning/service, ett skrivbord som behöver städas och organiseras, med mera.

- Finns det pengaläckage som behöver tätas? Kanske du betalar för mycket för ett bolån, för någon försäkring eller el? Ligger något gammalt abonnemang eller någon gammal prenumeration och läcker energi? Köper du vissa saker bara av gammal vana trots att du egentligen inte behöver dem?

Skriv ner alla saker som dök upp. Bestäm dig för, lova sig själv, att börja åtgärda dem en efter en, gör en plan där du bestämmer vad och när. Kanske du ska avsätta närmaste 2–4 veckorna att bocka av så många saker som möjligt. Men ta det i små steg, ett i taget.

När du fått syn på och åtgärdat mycket av det som kom upp när du svarat på frågorna så är det lättare att fokusera på det som verkligen är viktigt. Spelplanen är städad, målet är klart, det är inte en massa skräp i vägen, det är lättare att se hur de nästa stegen ser ut och ta dem.

### 6.1.2 ÖVNING: GÖRA EN PLAN FÖR ATT VARA EKONOMISKT FRAMGÅNGSRIK

En av dina främsta livsintentioner är att vara ekonomiskt framgångsrik och du har din definition av vad det innebär. Du har också andra intentioner som är viktiga i ditt liv just nu. Du har nu också ett eller flera mål kopplade till intentionerna.

Dags att börja göra en plan för att nå målen.

En gyllene regel är att börja med slutet först. Det vill säga, skriv först ner målet och när det ska vara nått. Formulera det i presensform som exempelvis ”jag reser till Nya Zeeland under fyra veckor i december 2018”.

För att nå målet och ha en plan som fungerar är det bra att bryta ner målet i olika delmål och därefter bestämma vilka aktiviteter som tar dig till det första delmålet. Någon eller några aktiviteter kommer säkerligen ha att göra med pengar och sparande, till exempel hur mycket du behöver, på vilket sätt du får ihop dem och hur du sparar/investerar.

Du bör också ha en löpande uppsikt på dina utgifter och inköp. Parallellt med planen, observera och notera de inköpsbeslut du tar, framför allt de större. Vad köpte du? Vad kostade det? Vad gjorde att du köpte det? Planerat eller spontant? Hur nöjd är du med inköpet?

Varje aktivitet har en färdigtidpunkt så det kommer framgå i planen vad du ska göra och när den närmaste tiden. Gör inte en detaljerad plan ända fram till målet, det kommer ändå dyka upp saker, både hinder och möjligheter, på vägen som gör att du kommer att behöva justera planen.

När du nått det första delmålet är det dags att planera nästa etapp.

Ett roligt och kreativt sätt att bygga upp din plan är att använda ”mind-mapping”. Den kartbilden utgår från ett av dina mål. De grenar som sträcker sig ut från mitten kan vara olika kategorier av aktiviteter. Varje kategori bryts sedan ner i aktiviteter som hamnar i din att-göra-lista.

- Påminn dig ofta om ditt/dina mål. Ha dem nedskrivna och titta på dem ofta. Gör något litet varje dag som tar dig närmare målen.
- Är den fulaste grodan först. Börja dagen med att göra den svåraste/jobbigaste uppgiften. Det skapar en god känsla, bygger självförtroende och resten av dagen blir lättare.

## 6.2 GÖRA EN BUDGET?

Det är få människor som gör en budget och ännu färre som tycker det är kul. De flesta lägger hellre tiden på annat. Det är ju inte så att vi inte förstår värdet av hur och vad vi spenderar våra pengar. Kan det vara så att det är jobbigt att se att vi lägger pengar på sådant som egentligen inte är viktigt, att vi läcker istället för att göra medvetna köp?

Även om det är obehagligt så behöver vi ställa oss frågor kring vårt köpbeteende för att förstå hur vi kan tåta läckor, minska på köp som inte ger något värde och genom det nå de viktigare målen.

En budget kan skapa ett ökat medvetande kring vad pengarna egentligen går till. Går pengarna till det vi säger är viktigt för oss?

När vi ser det är det lättare att göra en eventuell förändring.

### **6.3 TIPS SOM SKYDDAR MOT IMPULSHANDLINGAR**

När System 1 i hjärnan får styra så reagerar vi ofta på rädsla (eller girighet) och handlar inte alltid så övertänkt. Några tips för att motverka det är:

- Gå igenom din portfölj med givna mellanrum, fasta tillfällen. Bestäm dig i lugn ro vad du ska göra, sälja eller köpa. Bäst är att göra det när börsen är stängd, kanske över en helg, för att inte påverkas av media.
- Sätt upp strikta regler för vad du får och inte får investera i. Följ dina regler.
- Ifrågasätt uppfattningar och ”sanningar” som andra kommit fram till. Kolla fakta och döm själv.
- Fundera två gånger, och med viss tid mellan tillfällena, innan du agerar.
- Fatta inte finansiella beslut när du är trött eller stressad.

# 7 HINDER, TANKEVURPOR OCH FALLGROPAR – OCH FRAMGÅNGAR

Du har i tidigare steg formulerat ett eller flera mål som är kopplade till din intention att vara ekonomiskt framgångsrik (eller kopplat mål till någon annan intention). Nu har du troligtvis varit igång ett tag på din väg mot ditt mål och kanske sett framgångar och några goda resultat, men möjligen också gjort något du är mindre nöjd med eller fått resultat som du inte tänkt dig.

Kommer du ihåg den inre sabotören, ”aptjattret”, som du läste om i tidigare steg? Du har säkert hört den rösten några gånger när du tyckt det inte gått som planerat eller vägen känts svår. Den brukar dyka upp då och den vill få dig att vända tillbaka till kända mönster och vanor.

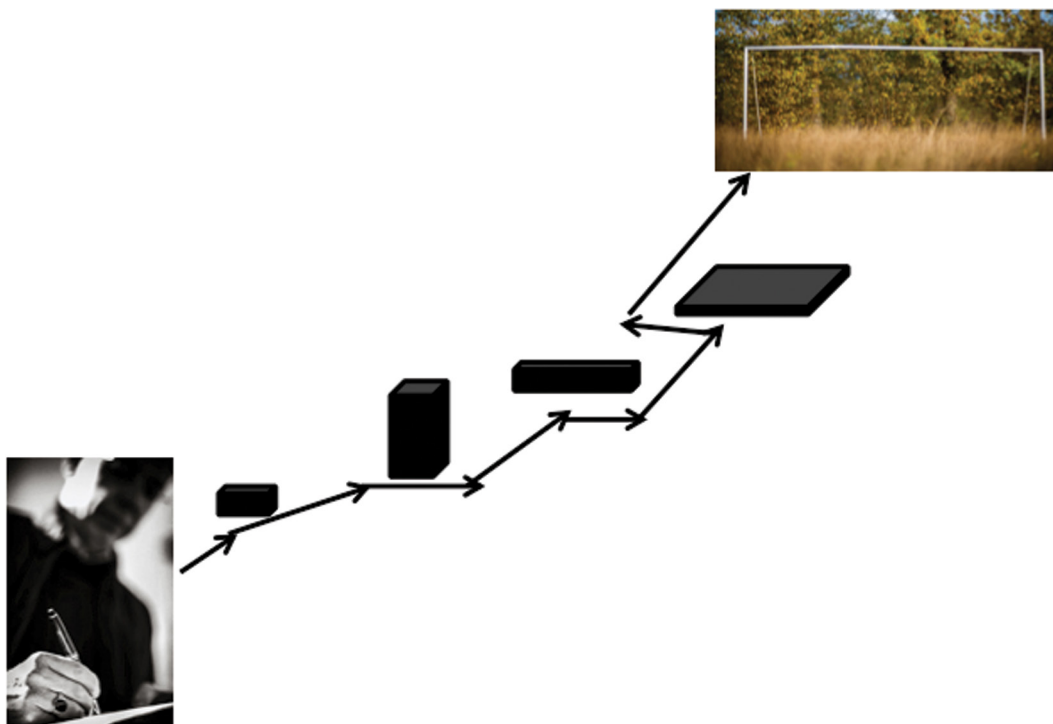
Men genom att du nu lärt känna dig själv och din relation till pengar lite mer så är du bättre förberedd på de hinder, fallgropar och sabotörer som dyker upp längs vägen mot ditt mål. Och ju mer kunnig du blir, desto mer medveten blir du om hindren på din väg. För att fortsätta framåt behöver du hitta sätt att hantera och förhålla dig till dem.

## 7.1 HINDER OCH MOTGÅNGAR

Hinder och motgångar dyker alltid upp. De kan göra att man tappar sugen eller blir frustrerad för att det var ju inte alls vad man tänkt sig eller förväntat. Men utan hinder och motgångar sker ingen utveckling. Varje resa mot en vision eller målbild möter motgångar och frustration, speciellt om det du gör är något som är nytt och inte gjorts av andra, eller är något som går mot strömmen. Du behöver därför vara trygg i dig själv och klar över syfte och intention med din satsning.

Fallgroparna på vägen kan vara av olika karaktär. När det kommer till sparande och investering så finns det dels en rad psykologiska fenomen att vara medveten om, dels sådana hinder som dyker upp rent fysiskt som gör att vägen mot målet inte går spikrakt. De psykologiska faktorerna, som är minst lika vanliga, kan du läsa mer om lite längre fram. De fysiska kan handla om att plötsligt händer något som innebär att du måste ta sparade pengar till något oplanerat, till exempel en spis som går sönder, restskatt eller en större reparation på huset. Det kan göra att du måste skjuta fram målet eller prioritera bort annat. Då testas hur viktiga både intentionen och målet är för dig.

Vägen mot målet ser i stort sett alltid ut så här:



Du har en intention, du har ett mål, du har gjort en plan med ett antal aktiviteter. Du möter hinder.

Det är sällan fel på vare sig intention eller mål, däremot kan planen behöva ändras. Men här finns en möjlig fallgrop. Planen blir en "sanning" som till varje pris måste följas. Då ändrar du målet men håller fast vid planen, i stället för tvärtom.

Planen är bara ett antagande, en uppskattning, om att den är bästa vägen mot målet, men oförutsedda händelser dyker alltid upp som gör att vi måste ändra vår mentala modell av den "rätta" vägen mot målet.

De som är framgångsrika håller fast vid sitt mål men är flexibla när det gäller vägen dit. De låter hindren bli ett lärande på vägen.

Din vision eller målbild som du formulerat för dig själv är mycket viktig för att fortsätta och orka även om du stöter på hinder. Håll fast vid den.

## 7.2 PSYKOLOGISKA FALLGROPAR, TANKEVURPOR OCH HJÄRNSPÖKEN

När man sparar i fonder, aktier eller på bankkonto är det lätt att dras med i olika psykologiska fenomen som kan ställa till det och göra att vi fattar dåliga beslut. ( De fenomenen påverkar oss förstås även i andra sammanhang). Genom att vara medveten om de hyss ens tankar och känslor kan ställa till med är det lättare att vara beredd när de dyker upp. Som människor reagerar vi med fly-, fäkta- eller spela död-beteenden när vi upplever hot, fara eller osäkerhet. De beteendena är inte så rationella och kan göra att vi inte gör det vi bestämde oss för att göra från början.

Vi påverkas även av omgivningen och vad andra säger och gör. För att lyckas väl med sina investeringar är det viktigt att förstå marknadens psykologi. Även om du är rationell kommer marknaden (och sannolikt även du) påverkas av alla andra som inte är det.

Besluten vi fattar har av psykologer konstaterats vara mer intuitiva och känslomässigt styrda då

- problemet är komplext och ostrukturerat
- informationen är tvetydig och/eller det blir för mycket information
- målen är dåligt definierade
- vi känner oss stressade (eller trötta)
- besluten beror på i hög grad på samspelet med andra.

Nedan är några exempel på vanliga fallgropar att se upp med. Prova gärna att under en tid att observera och notera hur du själv beter dig i olika situationer och vad du dras med av.

### 7.2.1 FLOCKBETEENDE

Om många agerar på ett likartat sätt får vi en signal, ett socialt bevis, om att det måste vara rätt beslut. Det är speciellt påtagligt när osäkerheten och komplexiteten är stor, då söker vi någon eller några att följa. Risken är dock att vi följer flocken/ledaren trots att det inte alls var enligt vår plan, eller att flocken/ledaren har fel.

Att gå mot strömmen är svårt, att till exempel sälja när många andra pratar om att köpa, eller köpa när många andra är rädda och säljer är inte enkelt. Gruppens påverkan är stark och bli accepterad av gruppen är viktigt. Vi ingår som individer i en mängd olika grupper i samhället och blir genom det utsatta för påverkan från många olika håll. Exempel på grupper du kan tillhöra är "fondsparare", "pensionssparare" och/eller "aktieägare".

Om du har dålig sakkunskap inom ett område lyssnar du mer på andras åsikter och risken att hamna i ett flockbeteende ökar.

Kollektiva stämningsslägen påverkar oss. En stigande konjunktur ger ökad optimism hos andra eller i media, vilket gör att man själv blir mer positiv, självförtroendet ökar, man mår bra och vågar då ta större risker. Vi litar mer på det vi känner än på rationella argument och fakta. Det leder till att du köper mer aktier och kanske även skuldsätter oss mer.

Ökad pessimism hos andra och i media åstadkommer motsatsen. Vi påverkas av det vi hör och läser och blir negativa till risker och köp, vi tror mindre på framtiden. Vi säljer aktier och fonder, skuldsätter oss mindre, håller i pengarna.

Det är då man bör göra tvärtom, när vår pessimism är stor, eller efter en lång period av allmän pessimism, då köper vi, när optimismen är som störst, då säljer vi.

### **7.2.2 MENTALA ANKARE**

Vi skapar (eller utsätts för) olika referenspunkter som vi använder när vi jämför värdet på olika saker. Ankaret blir det vi utgår från vid ett beslut.

Om en produkt, eller aktie, har ett visst inköpspris och priset går upp, är det lätt att vi tycker det är för dyrt för att vårt ankare var ju det ursprungliga priset.

Därför att det svårt att höja priset på en vara/tjänst efter att man sålt något till lockpris.

### **7.2.3 KONSEKVENSPRINCIPEN**

Vi ändrar inte gärna ett beslut vi fattat. Det kan göra att vi håller fast vid ett dåligt beslut för länge, till exempel inte säljer en dålig fond eller aktie för att vi inte vill erkänna att beslutet var dåligt. Vi vill framstå som konsekventa (vilket ju är en bra sak i vårt samhälle) även om vi får information som motsäger beslutet.

Värdet på det vi beslutat om tenderar också att vara större efter beslutet än före, vilket gör det svårare att ändra sig. Vi söker bekräftande bevis som stärker vårt beslut. Har du dessutom presenterat beslutet eller analysen för många andra så är det ännu svårare att backa. Så lärdomen här ligger i att kunna ändra ett fattat beslut oavsett tidpunkt, hur mycket arbete du lagt ner eller för vilka du berättat om ditt beslut. Risken är dock att du uppfattas som inkonsekvent, vilket kan vara ett problem eftersom personer som är konsekventa generellt värderas högt.

### **7.2.4 AUKTORITETSTRO**

Fallgropen här är att vi tenderar att ibland lita för mycket på experter och auktoriteter av olika slag, speciellt om de verkar självsäkra och klär sig snyggt. Alla är inte kompetenta även om de ger sken av det. Om du gillar en person finns det också en risk att du tolkar slutsatser och analys mer positivt än om det är en person du finner osympatisk. Ju mer osäkra vi blir desto mer tenderar vi också att följa någon eller några som verkar veta, med de risker som ett flockbeteende för med sig.

### **7.2.5 KNAPPHETSPRINCIPEN**

Vi värderar det som det är brist på högre än det som det finns stor tillgång på. Rädslan för att missa något kan vara större än själva värdet på föremålet. Det kan göra oss handlingsförlamade vid en börsnedgång, ”tänk om jag säljer och sedan vänder det upp...”.

### **7.2.6 VARA SMARTARE ÄN ”MARKNADEN” OCH ÖVERLISTA DEN, ÖVERTRO PÅ DEN EGNA FÖRMÅGAN**

Att tro att man ska lyckas pricka in vinnaraktien eller superfonden kan, om man har tur, vara framgångsrikt. Men det kan också leda till riskfyllda affärer och förluster.

Speciellt om man varit framgångsrik en tid så ökar riskviljan, man tror att vinsterna ska fortsätta komma och man överskattar sin förmåga. Man tror att man är skicklig, men egentligen handlar det bara om en bred ekonomisk uppgång som man (tillsammans med många andra) surfar på.

Det är bara några få som på längre sikt lyckas överträffa olika index. Istället för att sträva efter att vara smartare så handlar det om att plocka ihop en mix av fonder, aktier och annat sparande som passar dig som person och dina preferenser, mål och tidshorisont.



Det är lätt att överskatta den egna förmågan och hur bra vi är på att t.ex planera tidsåtgång, göra prognoser, köra bil eller göra investeringar. Det kan leda till för dålig riskspridning i portföljen, att du gör för många affärer eller att du bara lyssnar på det som bekräftar det du redan vet eller tror.

Säkerställ att du har en bra riskspridning i dina investeringar så du inte är beroende av utvecklingen i endast ett land eller i ett fåtal företag. Fördela pengarna i både aktier och ränteinvesteringar, ha en del i kontanter.

### **7.2.7 HANTERA FÖRLUSTER**

Vi gillar inte att förlora pengar och bär på det som kallas förlustaversion. Det kan leda till att vi har svårt att ta itu med förluster i tid. Förlusten kan leda till handlingsförlamning som beror på en tvekan kring om vi ska sälja eller inte. Om jag inte säljer så kan jag fortfarande leva med uppfattning att jag ju inte gjort någon förlust än. Så då väntar jag till det blir en uppgång igen och behöver inte hantera de jobbiga förlustkänslorna.

Risken är att du chansar och ligger kvar för länge med en förlust eller säljer sådant som gått med vinst för tidigt för att säkra upp vinsten.

Så det behövs ett rationellt sätt, en metod, att hantera förluster när de uppstår och de egna reaktioner som uppstår.

Du kan till exempel börja med lära dig att sälja med förlust för att se hur du hanterar det. Tar det emot att sälja hela innehavet, sälj det i mindre delar.

### **7.2.8 HUR VI FÅTT INFORMATIONEN**

Det finns några fallgropar att se upp med kopplade till information och hur vi fått det. Vi tenderar att värdera den senaste informationen som den mest värdefulla och bortser från det som hände för en tid sedan. Vem som givit oss informationen påverkar också hur mycket förtroende vi har för den. Om det är någon vi gillar så kommer vi ihåg bättre och tror mer på den. Om vi får mycket information om något så blir vi mer positivt inställda än till det som vi vet mindre om.

Information som bekräftar det vi redan vet och känner igen värderar vi högre än information som avviker från våra egna "sanningar".

De som säljer fonder gör det ofta med argument som visar hur bra fonderna presterat historiskt. Det finns skäl att se upp här. Forskningen visar att det inte finns några bevis för att historiska vinnarfonder presterar bättre än andra framöver.

### 7.2.9 MENTALA KONTON

Egentligen är ju alla pengar lika mycket värda oavsett var vi har dem, pengar som pengar. Men rent mentalt så behandlar vi ändå pengar olika beroende på varifrån de kommer eller var vi har dem. Rent privat har vi kanske olika "högar" med olika syften. Bonusar, utdelningar, lottovinster och liknande tenderar att behandlas annorlunda än lönen, till exempel tycker vi att vi kan ta större risker eller vara mer vårdslösa med de pengarna.

Vinstpengar kan användas till att unna sig, till mer lyxartad konsumtionen, medan lönen ska räcka till det nödvändiga.

Tittar vi på en portfölj med olika investeringar är det lätt att vi ser den som ett antal mentala konton som alla ska gå med plus, i stället för att se till hela portföljens avkastning. Vi bedömer våra placeringar en och en istället för att se det bästa för helheten. Risken är att vi då sitter med förluster för länge, i väntan på att det ska vända. Med andra ord, mentala konton behöver inte vara fel, men det är viktigt att se till helheten och den totala bilden.

### 7.2.10 SÖKA BEKRÄFTELSE FÖR EGNA TEORIER/ÅSIKTER (BEKRÄFTELSEBIAS)

Vi tenderar att leta bekräftelse och bevis för våra antaganden och åsikter, och inte lyssna på det som motsäger eller visar på annat. Vill du motverka den här risken ska du aktivt leta efter argument som talat emot dina antaganden.

### 7.2.11 HEMMA BÄST (HOME BIAS)

Många går i fällan att tro att man har bättre kontroll över händelser som ligger dem nära antingen kompetensmässigt eller geografiskt. Vi tenderar att placera och spara mest i hemlandets aktier och i branscher vi tycker vi har kunskap om, i stället för att sprida sig geografiskt/branschmässigt.

Det bekanta är tryggt och det okända är farligt...

## 7.3 VANLIGA MISSTAG

Det finns några vanliga och återkommande misstag som oerfarna investerare gör.

- Dålig riskspridning, till exempel en för stor del av sina pengar på hemmamarknaden. En bra idé är att kombinera svenska fonder/aktier med globala fonder och kanske även börshandlade fonder som är nischade.
- Köper och säljer för ofta. Ger höga transaktionskostnader om det handlar om aktier.
- Konstant hög risk, som att konstant ha en mycket stor andel aktier oavsett marknadsläge.
- Konstant låg risk, som att hela tiden ha låg riskbenägenhet (= bankkonton, räntefonder)

- Avsaknad av disciplin. Det är lätt att ryckas med av vad alla andra gör eller vad känslorna säger. Genom att ha någon form av modell eller regler för hur och när man sparar och investerar är det lättare att hålla huvudet kallt.

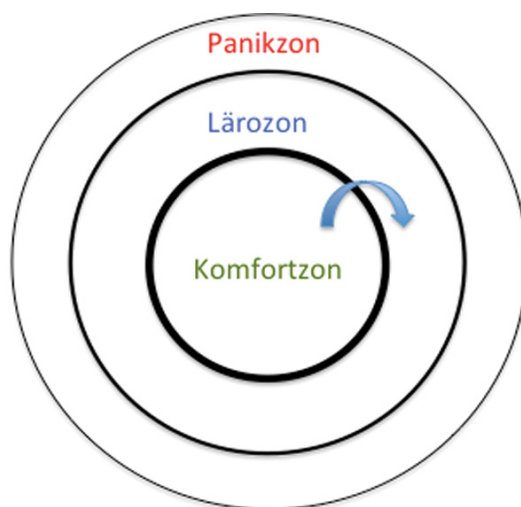
## 7.4 TIPS FÖR ATT FÖRHÅLLA SIG TILL HINDER OCH KOMMA FÖRBI DEM

Du vet hur det kan vara, du har ett spännande mål och har gjort en plan för att komma dig. De första stegen avverkas och det verkar gå fint. Men så dyker det upp något oförutsett hinder på vägen. ”Nej, det som såg så bra ut. Tänk att det alltid är nåt som dyker upp.” Hindret kanske tar så mycket energi eller uppfattas som så stort att du tappar sugen och lägger ner projektet. Synd, det var ju en så bra idé.

Du kommer i varje projekt eller satsning du företar dig med största sannolikhet möta någon form av hinder, motstånd eller svårighet. Saker och ting blir ju inte alltid som tänkt eller förväntat, så kanske lika bra att vara beredd på det från början. Trots att man är medveten och beredd kan det förstås ändå vara svårt att hantera och förhålla sig till det som kommer i vägen och stör planerna.

Här är några samlade tips och idéer kring hur du kan förhålla dig till och hantera oväntade (och kanske även förväntade) hinder på vägen.

1. Du provar något nytt, startar upp ett projekt eller ett initiativ som du inte provat förut. Din väg är ny för dig och delvis utanför de kända stråken. Du möter hinder. Men de hinder du möter är en följd av att du både har valt den nya vägen och satt de mål du har. Så hindren är egentligen ett tecken på att du är på väg mot något stort. Det kan till och med vara så att ju större och viktigare målet är, desto större är hindren.

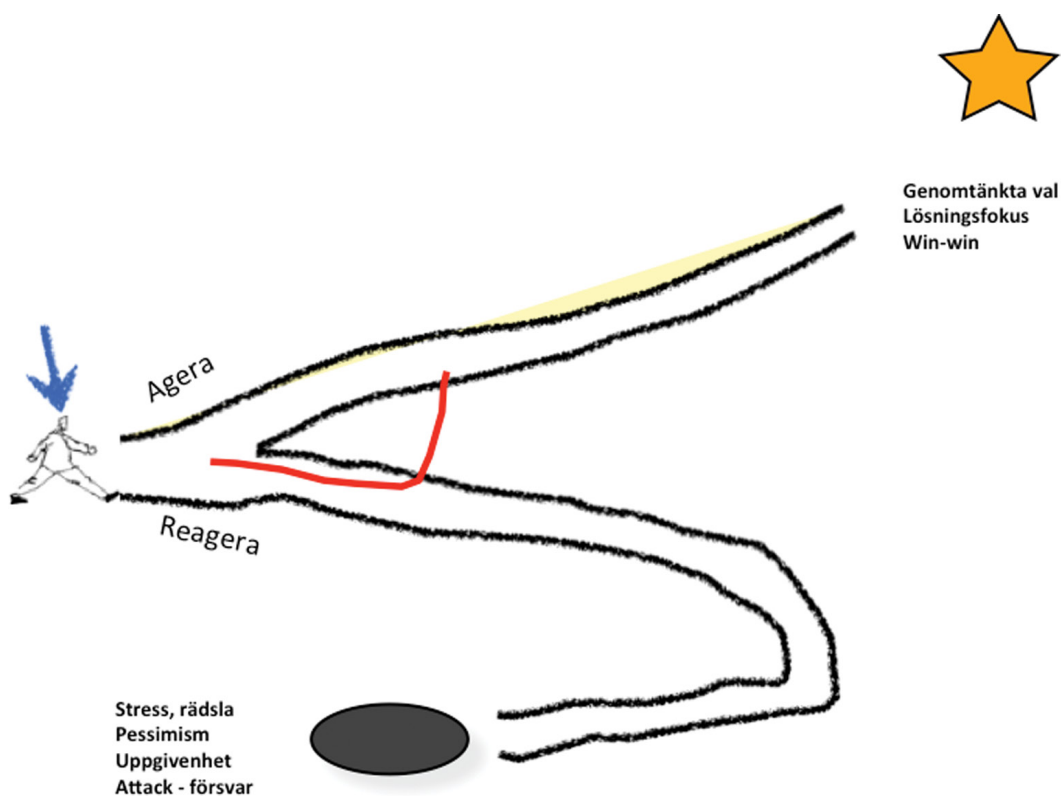


2. Om det är så att du inte möter några hinder alls, då kanske du inte utmanar dig tillräckligt. När du agerar utanför din komfortzon då utmanar du dig. Det kan vara obekvämt, men där finns också ett lärande du inte får annars. Utanför komfortzonen finn lärozonerna och utanför den finns panikzonen (där ska du inte vara). Genom att ta lagom stora steg så ser du till att du är i lärozonerna regelbundet. Du kan till och med ha det som en ledstjärna att lagom ofta se till att göra saker som ligger i lärozonerna.
3. Om det är så att du inte möter några hinder alls, då kanske du inte utmanar dig tillräckligt. När du agerar utanför din komfortzon då utmanar du dig. Det kan vara obekvämt, men där finns också ett lärande du inte får annars. Utanför komfortzonen finn lärozonerna och utanför den finns panikzonen (där ska du inte vara). Genom att ta lagom stora steg så ser du till att du är i lärozonerna regelbundet. Du kan till och med ha det som en ledstjärna att lagom ofta se till att göra saker som ligger i lärozonerna.
4. Prova att coacha dig själv med den här metoden:
  - a) Beskriv problemet/hindret på en övergripande nivå.
  - b) Beskriv hur det önskade läget ser ut när problemet är löst/hindret är borta.
  - c) Dela upp hindret i tre delar – dig själv, andra personer och omgivningen (kan t.ex vara teknik, lokaler, transporter, IT)
  - d) Vad i själva problemet/hindret är kopplat till dig? Skriv ner.
  - e) Vad beror på andra personer? Skriv ner.
  - f) Vad beror på omgivningen? Skriv ner.
  - g) Lista ett par saker du kan göra för att lösa det som har med dig att göra.
  - h) Lista ett par saker som går att göra som har med andra att göra.
  - i) Lista ett par saker som går att göra och som har med omgivningen att göra.
  - j) Prioritera bland alla idéer du fick i stegen g-h-i.
  - k) Börja sedan omgående med den första!
5. Tips inspirerat av Deepak Chopra. När du formulerat ditt långsiktiga mål eller din vision, låt följande sju principer följa med på resan:
  - a) Jag kommer känna mig nöjd med mitt arbete under varje steg på resan
  - b) Det jag gör och hur jag gör det kommer andra ha glädje av
  - c) Mina nära och kära kommer att påverkas på ett positivt sätt av det jag gör
  - d) Jag kommer känna mig kreativ
  - e) Jag kommer känna mig stolt över mina framsteg
  - f) Jag kommer bli smartare, klokare och bättre ju längre framåt jag kommer
  - g) Jag kommer ge mig in på ett okänt område, men ett som jag vill utforska och upptäcka

6. Live with compassion.  
 Work with compassion.  
 Die with compassion.  
 Enjoy with compassion.  
 When problems come, experience them with compassion.

(From "How to be Happy" by Lama Zopa Rinpoche)

7. Välj väg – var konstruktiv, ställ rätt frågor till dig själv eller hamna i det svarta hålet.



Något händer dig, ett problem eller ett hinder dyker upp. Du kan då välja väg och ditt sätt att hantera händelsen genom att ställa olika typer av frågor till dig själv.

Den övre mer konstruktiva vägen kräver ofta en mental ansträngning att följa, speciellt om du hamnat i ett pressat läge. Den undre landar vi på mer av automatik och där krävs det en ansträngning för att dels se att vi är där, dels för att byta spår (linjen som går upp mot den övre vägen).

Den övre vägen, ”agera”, följer du om du ställer dig frågor av typen:

- Vad är det jag vill?
- Vilka är mina val?
- Vilka antaganden göra jag? Vad vet jag och vad gissar jag?
- Hur kan jag tänka eller se det här på ett annat sätt?
- Vilket är mitt ansvar här?
- Vad kan andra tänka och känna kring detta?
- Vad är det jag inte ser eller undviker?
- Vad kan jag lära av det här?
- Vilket är mitt nästa steg?
- Vad är möjligt?

Den undre vägen, ”reagera”, är det lätt att hamna på automatiskt. Den leder sakta med säkert ner i ett negativt svart hål där det handlar om att fly eller fäkta, där feedback upplevs som kritik, där det finns uppgivenhet eller stress.

Frågorna du ställer dig och som leder dit ser mer ut som:

- Vad är fel här?
- Vems fel är det?
- Vad är det för fel på mig?
- Hur kan jag visa att jag är den som har rätt?
- Hur kan jag skaffa mig kontroll?
- Hur kan de vara så korkade?
- Varför ska jag bry mig?

För att bryta och komma upp på ”agera”-vägen behöver man hitta en trigger som bryter tankemönstret.

Vilken trigger skulle passa dig bäst?

## 11. Var inte för snabb med att döma

Det kan vara bra att släppa på behovet eller önskan att döma/etikettera/definiera/värdera något som ”bra”, ”dåligt”, ”fel” eller ”rätt”. Om vi gör det och mer provar att förhålla oss som ”det som är är” får vi ett större inre lugn. Vårt inre ”tjatter” tystnar och det är lättare att lyssna inåt. Det kan ju vara svårt att idag veta vad som egentligen är rätt eller fel på lite sikt.

12. En inställning att prova

Universum (eller vad du vill kalla det) har en plan, ett syfte för mig. Det jag möter är en del av den planen. Vem är jag att kunna se och planera för alla möjligheter och vägar som ligger öppna för mig? Min plan är bara min bästa gissning utifrån det jag tror och vet just nu.

13. "Experience is what you get when you didn't get what you wanted" (Randy Pausch, "The Last Lecture – lessons in living"). Och erfarenhet är värdefullt att samla på sig. Du får den genom att möta hinder och motstånd, göra misstag och lära av dem. Leta gärna upp "The last lecture" på YouTube, en gripande och inspirerande film.

## 7.5 FRAMGÅNGAR OCH MOTGÅNGAR

Vad upplever du som dina tre största framgångar hittills – vad är du mest nöjd med och varför?

- 1.
- 2.
- 3.

Vad ser du som dina största motgångar eller hinder hittills och hur har du hanterat dem?

- 1.
- 2.
- 3.

Om du blickar framåt, vilka hinder eller problem kan du se?

- 1.
- 2.
- 3.

Av de aktiviteter du hittills provat, vad har gett bäst resultat?

Vad har du lärt dig hittills om dig själv och din relation till pengar/sparande/spenderande?