

Macht finanzieller Stress resilient?

Was die Forschung über Stress, Wohlbefinden und Ressourcen zeigt – und wie wir lernen, aus finanziellem Stress Stärke zu gewinnen



Lisa Fütterer, M.Sc.

Doktorandin; Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik

Psychologische Hochschule Berlin; Humboldt-Universität zu Berlin



Nicht die Schulden belasten, sondern die Sorgen darum?



3.717
Erwachsene
in Japan



Keine Schulden/ keine Sorgen



Schulden ohne Sorgen



Schulden mit Sorgen



Sorgen ohne Schulden

Kein Zusammenhang mit psych. Belastung

Deutlich häufiger depressive Symptome
und Suizidgedanken

Deutlich häufiger depressive Symptome
und Suizidgedanken

Stickley et al. (2023)

~~Schulden = Stress = schlechtes Wohlbefinden~~

Wie entsteht Stress?



Was ist Stress?



Anforderungen



Ressourcen

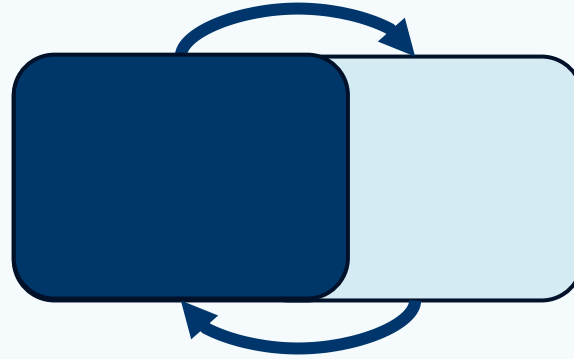
Stress entsteht, wenn eine Person eine Situation als bedeutsam für sich einschätzt und zugleich als etwas, das ihre **Möglichkeiten zur Bewältigung stark fordert oder übersteigt** (Lazarus & Folkmann, 1984).

Ist finanzieller Stress das Gegenteil von finanziellem Wohlbefinden?

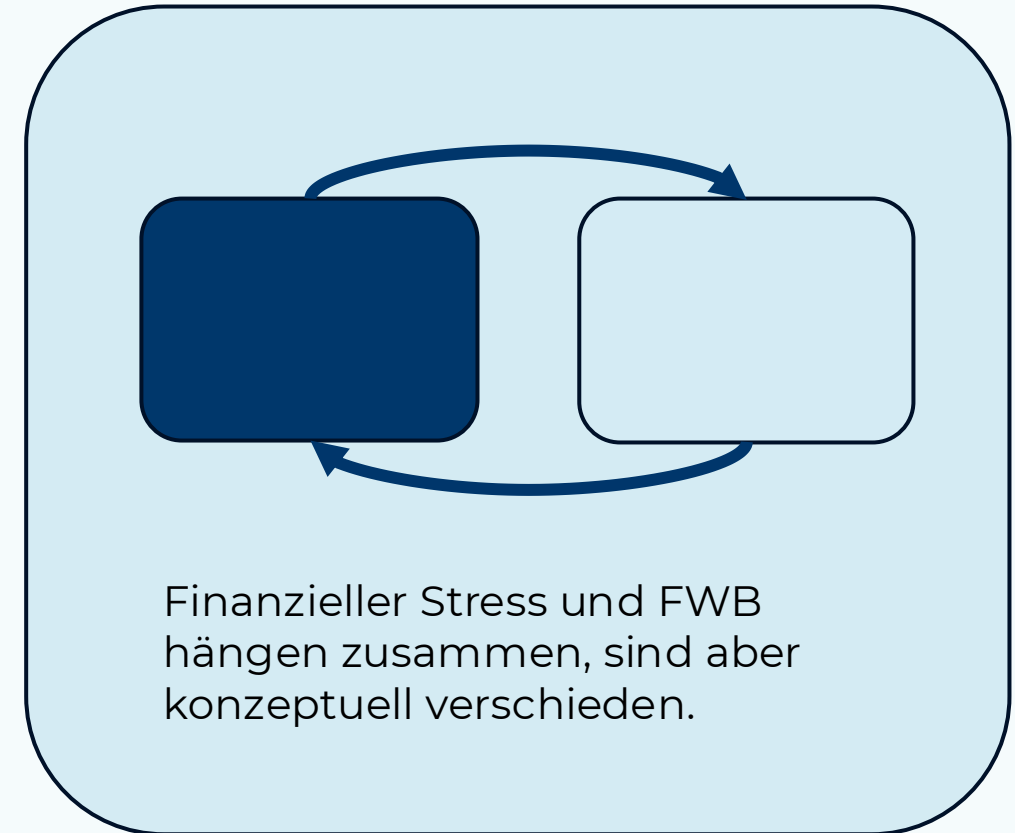
Ist finanzieller Stress das Gegenteil von finanziellem Wohlbefinden?



Abwesenheit von
Finanziellem Stress
= FWB



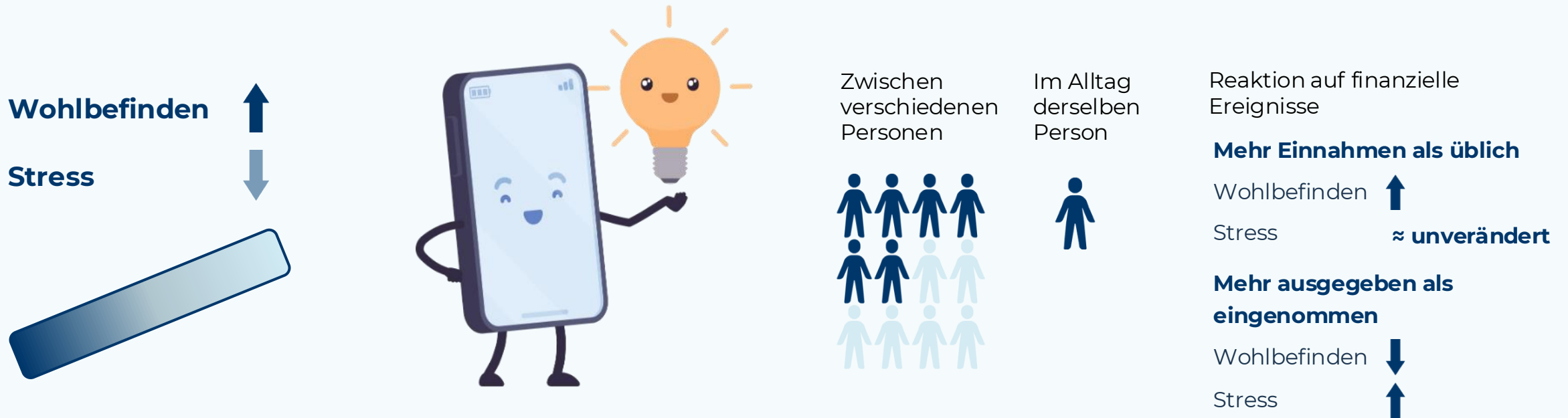
Finanzieller Stress
ist eine Dimension
von FWB



Finanzieller Stress und FWB
hängen zusammen, sind aber
konzeptuell verschieden.

Anmerkung. Eigene Darstellung in Anlehnung an Sorgente et al. (2023)

Wenn finanzieller Stress steigt, muss finanzielles Wohlbefinden doch automatisch sinken – oder?



Beschreiben finanzielles Wohlbefinden und finanzieller Stress zwei Pole derselben Skala?

14-tägige Tagebuchstudie

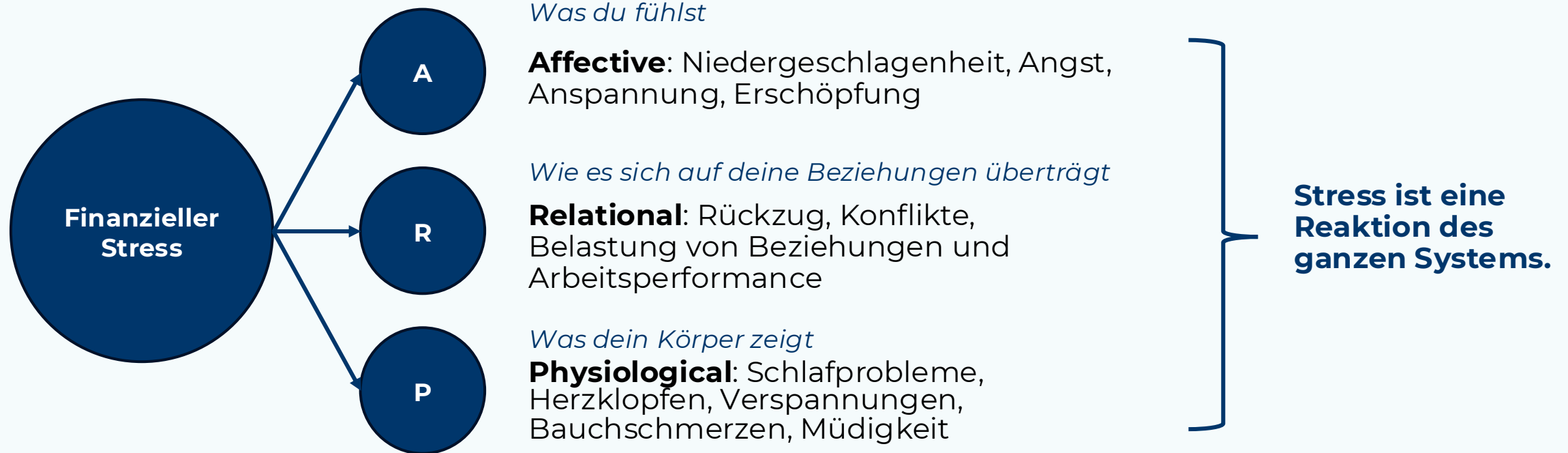
158 junge Erwachsenen

2.212 Tagesbeobachtungen

Sorgente et al. (2023)

Finanzieller Stress ist mehr als „Sorgen um Geld“

Finanzieller Stress zeigt sich auf mehreren Ebenen



Heo et al. (2020)

Was sind Risiko- & Schutzfaktoren?

Wann wird finanzieller Stress besonders belastend?

Finanzieller Stress ist ein starker Risikofaktor für Depressionen (Guan et al., 2022).

1

Dauer

Anhaltende Belastung ist problematischer als einzelne Episoden.

Kahn et al. (2006)

2

Kontrollverlust

Wenig wahrgenommener Handlungsspielraum verstärkt Belastung.

Klug et al. (2020)

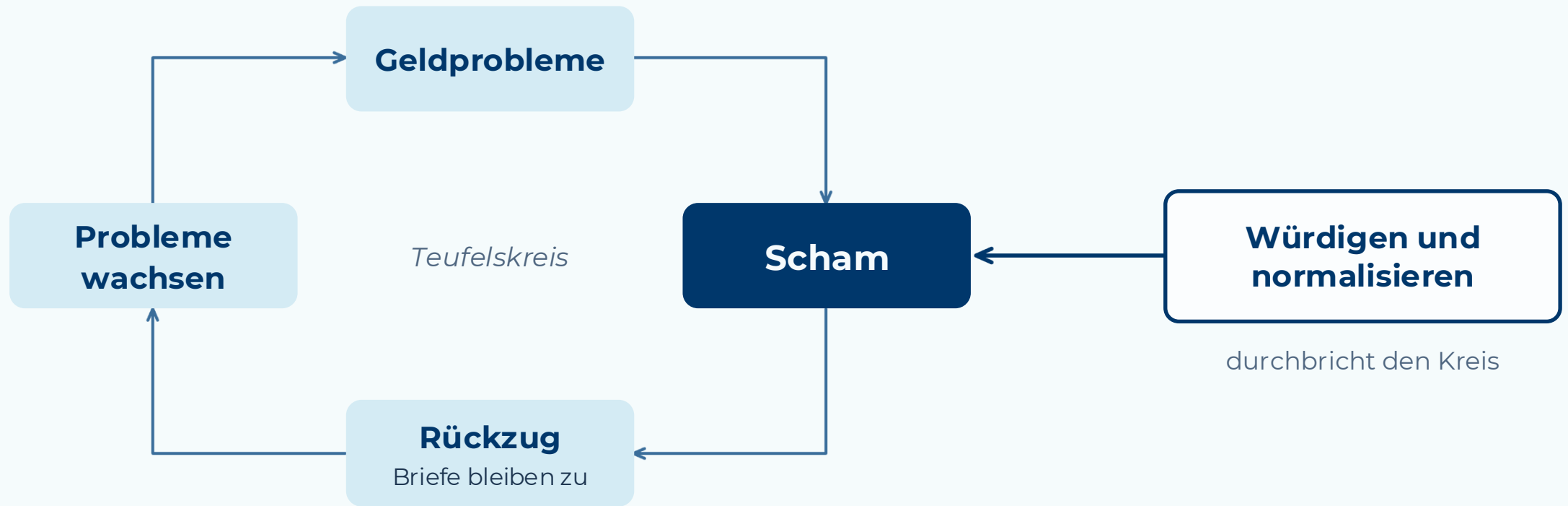
3

Scham

Scham kann Rückzug und Vermeidung begünstigen.

Gladstone et al. (2021)

Scham lähmt



Anmerkung. Eigene Darstellung in Anlehnung an Gladstone et al. (2021)

Was entscheidet, ob finanzielle Belastung überwältigt oder bewältigbar bleibt?

Handlungsfähigkeit

- Kontrollerleben
- Kontrollüberzeugung
- Selbstwirksamkeit
- Kohärenzgefühl
- Autonomie
- Kompetenzerleben

Selbstwert

- Sich trotz Geldsorgen als wertvoll erleben

Bewältigung

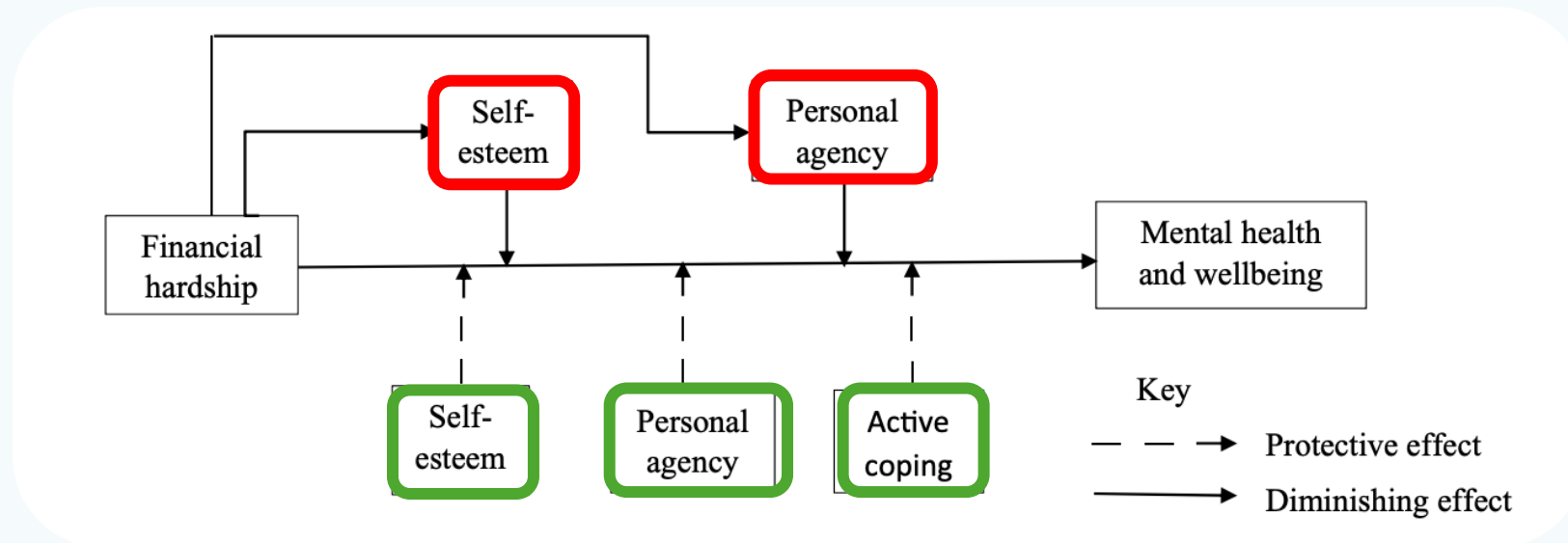
- Psychologische Flexibilität
- Resilienz
- Lösungsorientiertes Problemlösen

Persönlichkeit

- Neurotizismus
- Impulsivität
- Zwanghaftigkeit
- Optimismus

Frankham et al. (2020)

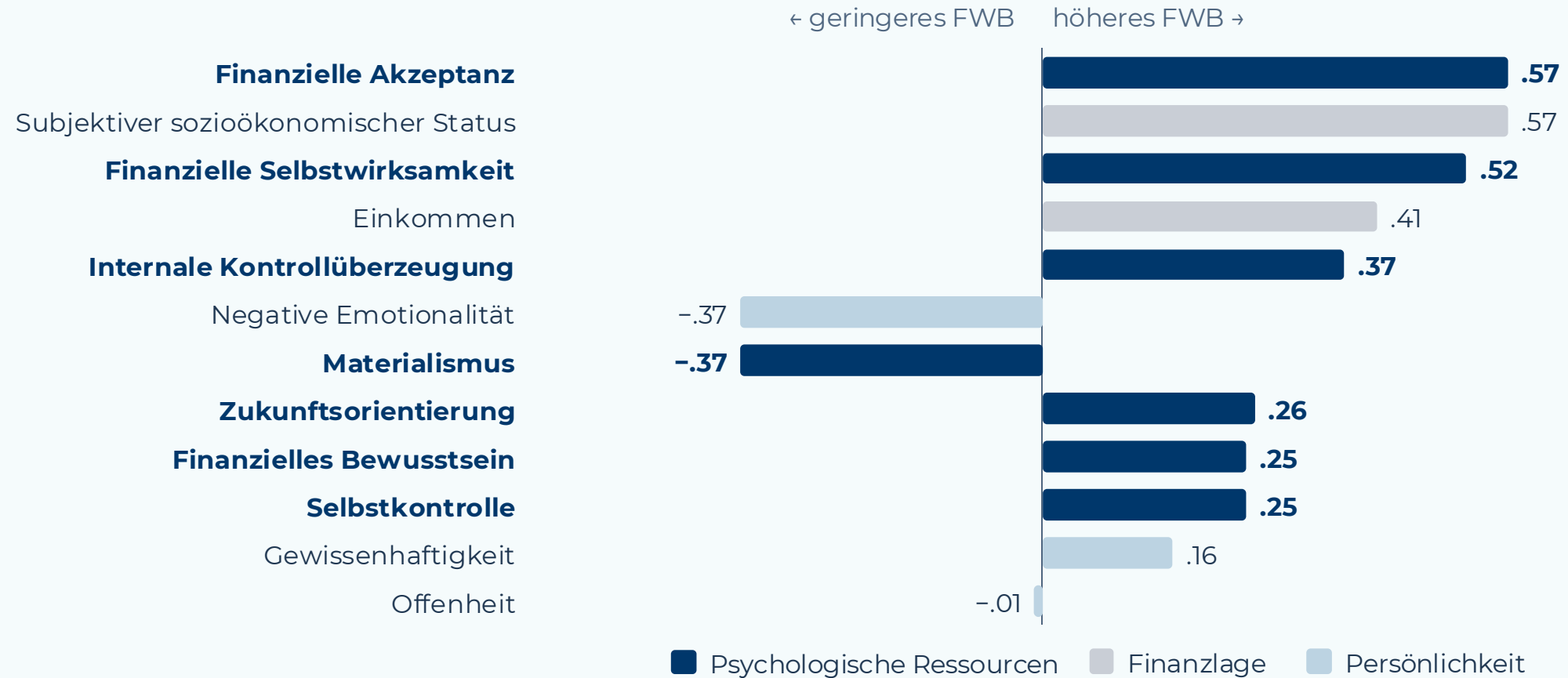
Ressourcen können uns vor Stress schützen; Stress kann genau diese Ressourcen allerdings auch aufbrauchen



Modell zum Einfluss psychologischer Faktoren auf den Zusammenhang zwischen finanziellen Schwierigkeiten und psychischer Gesundheit.

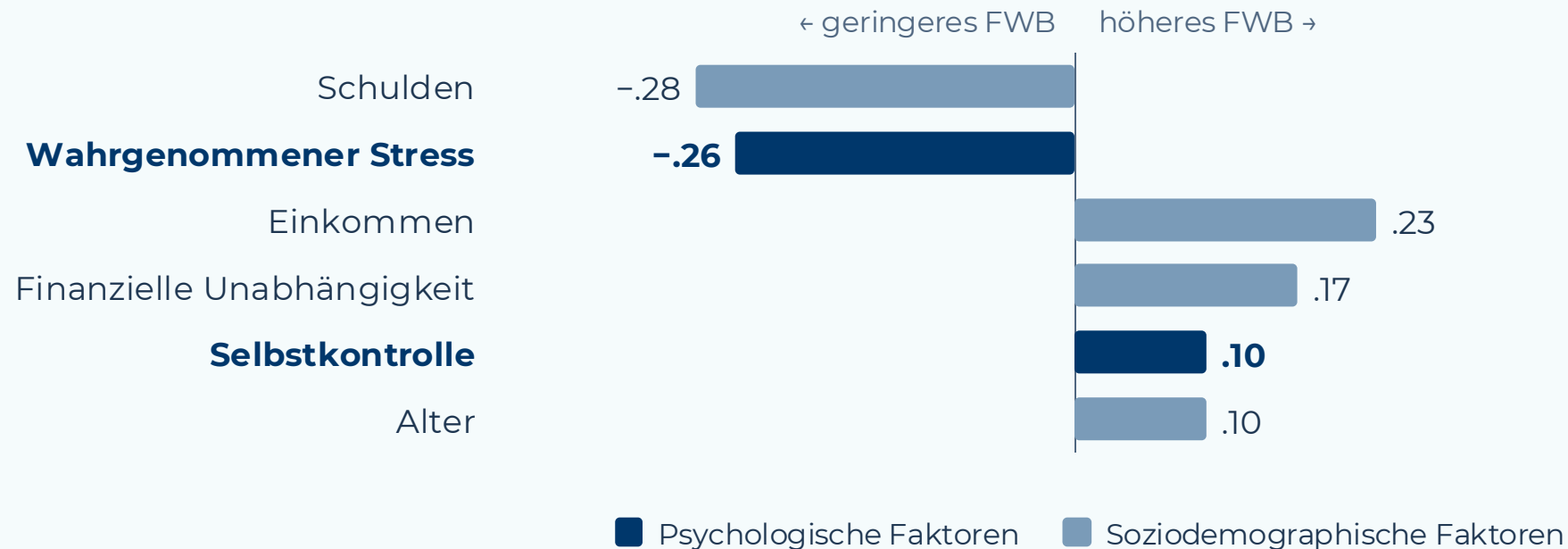
Frankham et al. (2020); Figure 2.

Welche Faktoren hängen mit dem finanziellen Wohlbefinden zusammen?



Anmerkung. N = 912; Dargestellt sind die Korrelationen mit dem CFPB Globalscore von FWB; vorläufige und unveröffentlichte Ergebnisse (Fütterer et al., 2026)

Stress und Selbstkontrolle hängen mit FWB zusammen – auch wenn Einkommen, Schulden und finanzielle Unabhängigkeit berücksichtigt sind.



Anmerkung. $N = 410$; Dargestellt sind standardisierte Regressionskoeffizienten (β); vorläufige und unveröffentlichte Ergebnisse (Palgan Canencia & Fütterer, 2026)

Ist weniger Stress immer besser?

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht

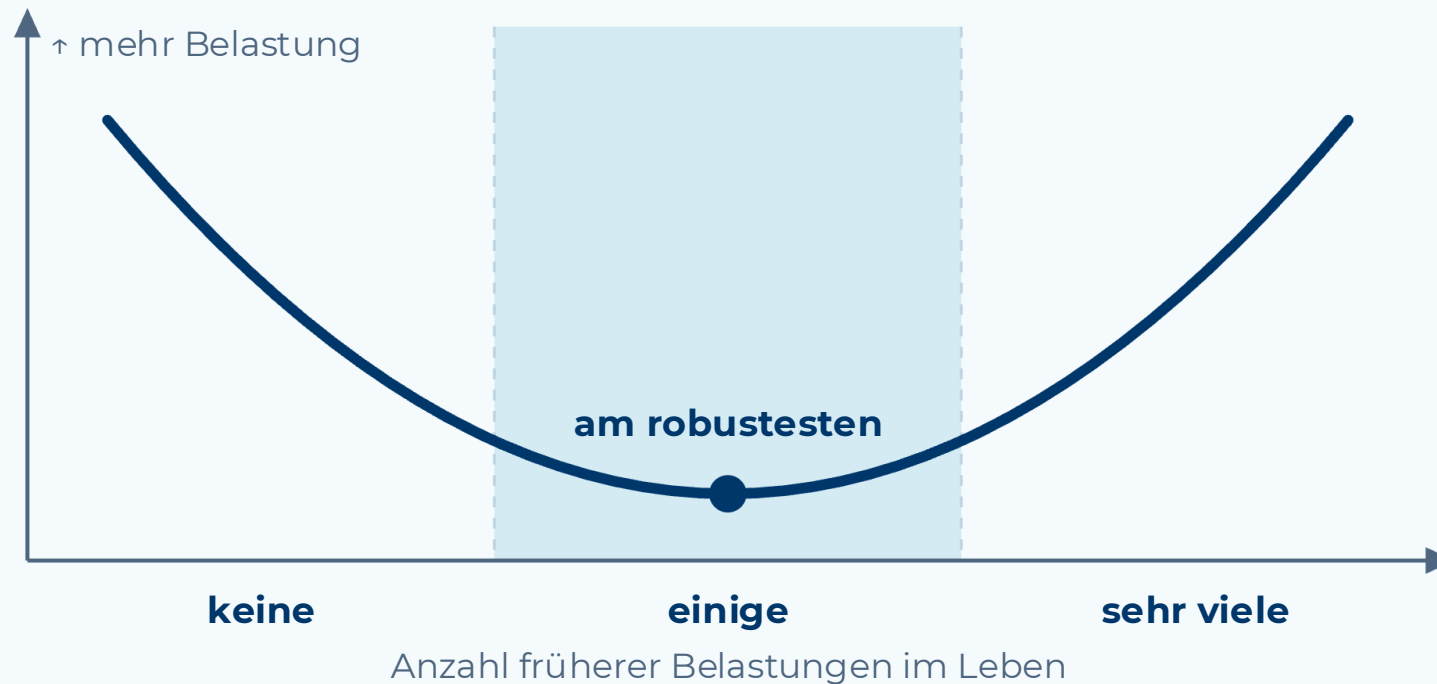


Anmerkung. Schematisches Modell adaptiert von Yerkes & Dodson (1908) an finanziellen Stress von Heo et al. (2020)

Stress als Chance

- Finanzielle Bedrohung (Angst und Sorge angesichts der eigenen gegenwärtigen und zukünftigen finanziellen Lage) ist zweischneidig, sie **belastet, erhöht aber auch die Bereitschaft**, Ausgaben zu senken und Schulden abzubauen (Fiksenbaum et al., 2017).
- **Stress-ist-förderlich-Mindset** verändert die Stressreaktion (Crum et al., 2013).
- **Reappraisal- und Mindset-Interventionen** verbessern Leistung mit kleinen, aber robusten Effekten (Bosshard et al., 2024).
- Wirksam scheint vor allem die Kombination aus **Wachstums- und Stress-Mindset** (Yeager et al., 2022).

Etwas frühere Belastung ist mit größerer Resilienz verbunden



Menschen mit einigen Belastungserfahrungen waren von neuen Belastungen weniger stark beeinträchtigt als Menschen ohne oder mit sehr vielen.

Anmerkung. Schematische Darstellung nach Seery et al. (2010); Forschung zu Belastung im Allgemeinen (nicht speziell finanzielle Belastungen)

Was bedeutet das für die Praxis?

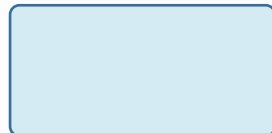
Stress (Neu)bewertung

Bedrohung (Threat)

Die Ressourcen reichen nicht.



Anforderungen



Ressourcen

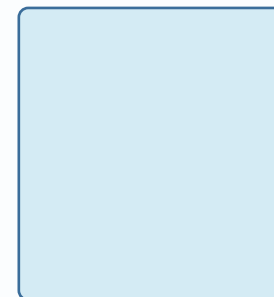


Herausforderung (Challenge)

Die Ressourcen reichen.



Anforderungen



Ressourcen

Krisen können Fenster für Veränderung öffnen



Anmerkung. Eigene Darstellung nach Jamieson et al. (2018)

Stress stärkt nicht automatisch



Kurzinterventionen verpuffen, wenn sie nicht im Alltag geübt werden.

Schreiber et al., 2024



Wachstum nach Krisen wird oft berichtet, ist aber schwer nachzuweisen.

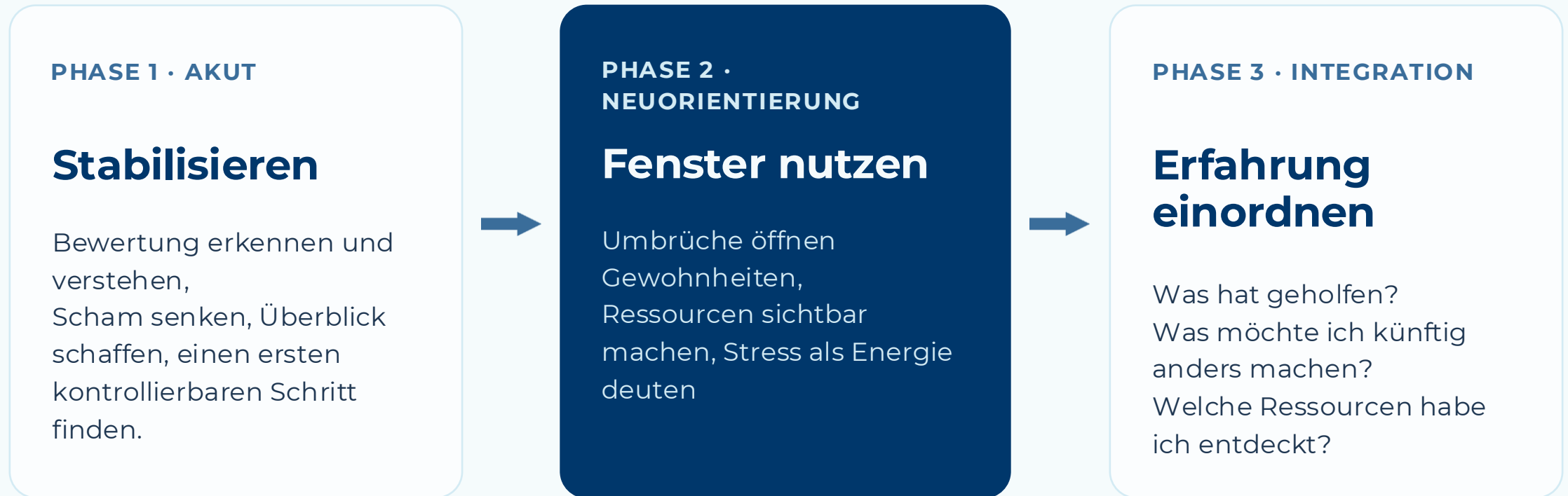
Infurna et al., 2019



Stress-Mindset bei Geldstress ist noch nicht getestet. Hier ist die Praxis der Forschung voraus.

Forschungslücke

Und nun?



Hoher Stress heißt nicht automatisch niedriges Wohlbefinden



Anmerkung. Eigene Darstellung in Anlehnung an Westerhof & Keyes (2010), Sorgente et al. (2023) und Netemeyer et al. (2018)

Macht finanzieller Stress resilient?

Vielleicht macht finanzieller Stress nicht von selbst stark, aber er zeigt, wo Stärke gebraucht wird. Und vielleicht beginnt Resilienz dort, wo niemand damit allein bleibt.

