

Wow

womanlife #5

5. Ausgabe – Sommer 2024



INFORMATIONEN ZU
Vorsorge // Gesundheit //
Unabhängigkeit // Geldanlage //
Freizeit // Tipps & Empfehlungen //

*Träume dir dein Leben schön und mach
aus diesen Träumen eine Realität*

~ Marie Curie ~

**Raiffeisenbank
Frauenkirchen-Mönchhof-
Podersdorf am See**



„WOMANLIFE“ – EIN NEUER BERATUNGSANSATZ DER RAIFFEISENBANK FRAUENKIRCHEN-MÖNCHHOF-PODERSDORF AM SEE VON FRAUEN FÜR FRAUEN:

WARUM WIR „WOMANLIFE“ BERATEN?

- 71 % der Frauen geben fehlendes Wissen in der Veranlagung an
- 16 % der Frauen im Alter 65+ in Österreich sind armutsgefährdet
- 35 % der Frauen wissen nicht, welchen Betrag sie in der Pension erhalten

WIE WIR „WOMANLIFE“ BERATEN?

- Gründliche Analyse der Ist-Situation
- Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation
- Planung eines individuellen, maßgeschneiderten Konzeptes
- Von Frau zu Frau reden wir über ein „gutes Leben“

WAS WIR BERATEN?

Wir sprechen gesellschaftliche und soziale Herausforderungen für Frauen und auch zu erwartende Brüche in der Erwerbsbiografie an. Dazu haben wir 8 Themenfelder ausgemacht:

Gesundheit

Was bedeutet für Sie ein gesundes Leben?

Wohnen und Zuhause

Was wären Ihre Lebenswünsche für Wohnen und ein gutes Zuhause?

Vermögensaufbau

Was wäre für Sie finanziell vermögend zu leben?

Beruf

Was ist für Sie ein gutes Berufsleben?

Sicherheit

Was erwarten Sie von einem sicheren Leben?

Familie

Was bedeutet für Sie ein gutes Familienleben?

Umwelt und Nachhaltigkeit

Was ist für Sie ein umweltgerechtes und nachhaltiges Leben?

Mobilität

Was bedeutet für Sie ein mobiles Leben?

www.raiffeisen.at/frauenkirchen-moenchhof-podersdorf

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber, Redaktion und Verlag: Raiffeisenbank Frauenkirchen-Mönchhof-Podersdorf am See eGen.
Blattlinie: Informationsmedium für Kind*innen, Erscheinungsort: Frauenkirchen, Mönchhof, Podersdorf am See.
Für den Inhalt verantwortlich: Raiffeisenbank Frauenkirchen-Mönchhof-Podersdorf am See eGen.
Grafik, Layout und Umsetzung samt Druckabwicklung: Franz Stadlmann, 7132 Frauenkirchen | www.STADLMANN.com
Fotos und Illustrationen aus freien Bilddatenbanken
Hersteller: druck.at, Herstellungsort: 2544 Leobersdorf. Druckauflage: 150 Stück. Druck- und Satzfehler vorbehalten

WARUM WOMANLIFE ?

Liebe Leserinnen,

wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, der Tag hätte mehr als 24 Stunden?

Vor lauter To Do's, die am Tag so untergebracht werden müssen, bleibt oft keine Zeit, sich Pausen zu gönnen und den eigenen Interessen nachzugehen. Dabei wird unterschätzt, wie wichtig Ruhepausen für unsere physische als auch mentale Gesundheit sind.

Im Alltag gibt es ständig Dinge, denen wir mehr Priorität beimessen als uns selbst, allen voran dem Job, dem Haushalt, oder der Familie, insbesondere unseren Kindern.

Diesem Thema möchten wir in der folgenden Ausgabe eine Stimme geben.

Auf den nächsten Seiten geben wir euch Tipps mit auf den Weg, wie man (Frau 😊) seinen Alltag gemeinsam mit Kind am Besten jonglieren kann.

Diese Anregungen sind natürlich nicht nur etwas für unsere sogenannten Working Mums, sondern für jede Frau, die sich schon einmal dabei ertappt hat, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen.

Für jede Frau, die sich vielleicht nicht mehr so genau erinnern kann, wann sie zuletzt einen ganzen Nachmittag mit einem spannenden Buch im Garten gesessen ist, und die Seele baumeln hat lassen.

Nachdem du das nun gelesen hast, ist jetzt die perfekte Zeit, sich ein Buch aus dem Regal zu schnappen oder auch zum Handy zu greifen, und die beste Freundin, Kollegin, Nachbarin, Mutter oder Schwester zum Nachmittagskaffee einzuladen 😊.

Apropos Zeit....

Wie schnell diese vergeht, merken auch wir bei unserer täglichen Arbeit in der Bank: unser Projekt Womanlife läuft mittlerweile schon über zwei Jahre.

In dieser Zeit hatten wir das Privileg, aufschlussreiche Gespräche mit euch führen zu dürfen und viele Erfahrungen zu sammeln. Wir sind dabei immer bestrebt, uns sowohl zu verbessern als auch den Anforderungen und Bedürfnissen unserer Kundinnen gerecht zu werden.

Wir nehmen gerne euer Feedback entgegen und holen uns neue Anreize durch den Austausch mit zahlreichen Kolleginnen anderer Raiffeisenbanken. Dadurch sind wir in der Lage, unser Beratungskonzept zu optimieren und weiterzuentwickeln.

Du hältst mittlerweile unsere fünfte Womanlife-Ausgabe in den Händen. Uns ist es wichtig, dir mit unserem Magazin neben hilfreichen Tipps im Alltag, auch fachliche Inputs mit auf den Weg zu geben:

Was machst du zum Beispiel, wenn deine Wohnungsmiete plötzlich und ungerechtfertigt erhöht wird?

Wie gehst du vor, wenn du eine Onlinebestellung im Vorhinein bezahlst, die Ware nicht erhältst, jedoch der Händler auf ordnungsgemäße Lieferung plädiert?

Dabei hilft dir unsere Rechtsschutzversicherung. Was das genau ist und wie eine solche aufgebaut sein kann, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Denise, Manuela, Petra, Linda, Nina und Sabrina

Gutes Recht bekommen...

... damit du im Fall des Falles nicht aus finanziellen Gründen auf dein Recht verzichten musst.



Beim Thema „Rechtsschutzversicherung“ schreckt die eine oder andere oft zurück. Vor lauter Paragraphen und kompliziert verfassten Gesetzestexten kann man leicht den Überblick verlieren. Wer jetzt jedoch glaubt, eine Rechtsschutzversicherung sei nur etwas für angehende oder bereits routinierte Juristen, den möchten wir mit dem heutigen Artikel vom Gegenteil überzeugen und die Wichtigkeit einer solchen Absicherung hervorheben.

Was ist ein Fall für eine Rechtsschutzversicherung?

Beispiel 1

Stell dir vor, du fährst mit deinem Kind mit dem Rad. Plötzlich werdet ihr von einem Autofahrer angefahren und verletzt. Nicht nur die Fahrräder sind beschädigt, sondern ihr erleidet ebenso Verletzungen. Unter Umständen, kann hier durch eine Rechtsschutzversicherung ein Schmerzensgeldbetrag oder Schadenersatz für die Fahrräder geltend gemacht werden.

Beispiel 2

Für das Wohnzimmer werden Möbel nach Maß angefertigt. Bei der Lieferung stellst du fest, dass die Maße nicht stimmen. Die Lieferfirma behauptet jedoch, die Möbel vertragsgerecht produziert zu haben. Die Rechtsschutzversicherung kann dir helfen, den fehlerhaften Auftrag zu reklamieren und auf erneute Lieferung zu bestehen.

Welche Leistungen übernimmt die Rechtsschutzversicherung?

Eigener Rechtsanwalt (freie Anwaltswahl)

Gerichtskosten, Zeugengebühren und Kosten von Sachverständigen

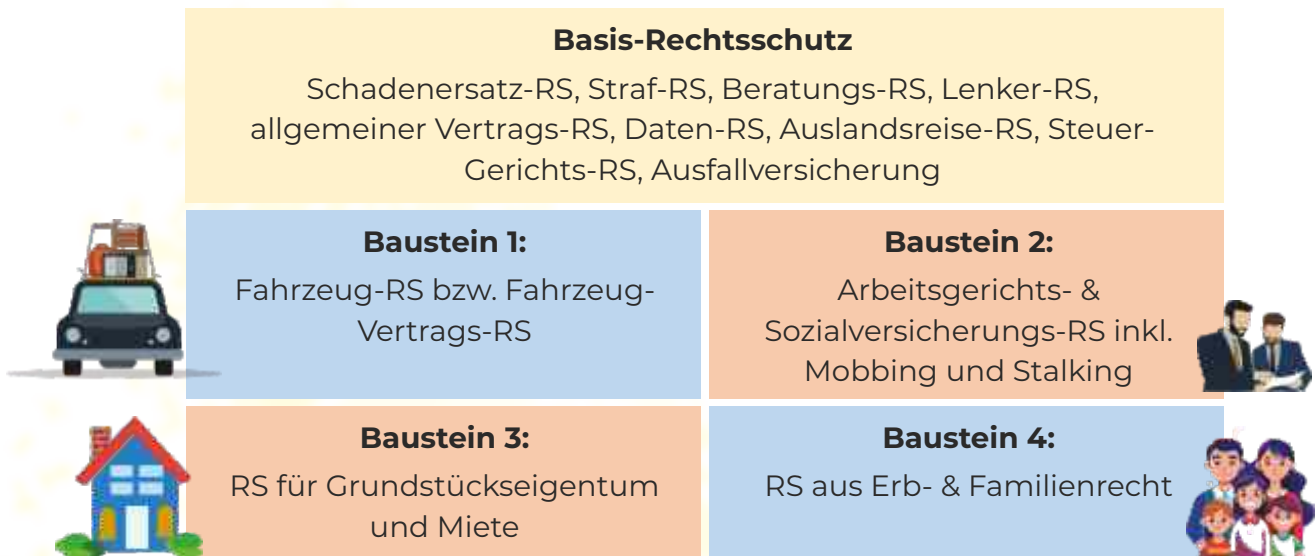
Kosten des Gegners, sofern die versicherte Person dafür aufkommen muss

Reisekosten der versicherten Person, die im Zusammenhang mit einer Gerichtsverhandlung im Ausland stehen.

Außergerichtliche Konfliktlösungen durch Mediation

Fachliche Hilfe am Telefon bei ersten Rechtsfragen

Wie ist eine Rechtsschutzversicherung bei Raiffeisen aufgebaut?



Wer ist versichert?

Single-Rechtsschutz

- die versicherte Person

Familien-Rechtsschutz

- die versicherte Person
- Ehegattin od. Lebensgefährten in häuslicher Gemeinschaft
- Kinder bis zum 19. Geburtstag (unter bestimmten Voraussetzungen, kann der Schutz bis zum 24. Geburtstag erweitert werden)

Fahrzeug-Rechtsschutz?

Es besteht die Möglichkeit nur einen reinen Fahrzeug-Rechtsschutz abzuschließen. Dieser leistet bei Schadensfällen im Zusammenhang mit dem versicherten Fahrzeug.

Beispiele:

- Nach einem Verkehrsunfall mit dem eigenen Auto bestreitet der Unfallgegner sein Verschulden. Die gegnerische Haftpflichtversicherung weigert sich, Schadenersatz zu leisten.
- Die Reparaturwerkstatt repariert das KFZ mangelhaft und behauptet, es sei alles ordnungsgemäß gemacht worden.



5 wertvolle Tipps für Working Mums

1. Tipp: Sich selbst verzeihen

Einer der schlimmsten Fehler, den viele Frauen machen, ist, sich selbst zu verurteilen, wenn einmal etwas nicht so funktioniert, wie es sollte. Wir wollen immer alles richtig machen, perfekt sein und geißeln uns oft, wenn wir in einer Erziehungsfrage nicht ganz so gehandelt haben, wie wir uns das vorgestellt hatten. Sich selbst zu verzeihen, ist dann ein wesentlicher Schritt, um vermeintlichen Fehlern nicht mehr so viel Bedeutung beizumessen und den alltäglichen Aufgaben leichter zu begegnen.

2. Tipp: Hilfen annehmen bzw. einfordern

Die meisten von uns möchten alles ohne fremde Hilfe schaffen. Das geht schon - dieser Satz bedeutet bei vielen Müttern so viel wie ich will es alleine schaffen.

Warum auch immer viele Working Mums zu derartigen Kämpferinnen wurden, sie dürfen

sich gestatten, Hilfe anzunehmen. Und nicht nur das – sie dürfen sogar aktiv um Hilfe bitten, ganz ohne schlechtes Gewissen.

3. Tipp: Fixe Vorstellungen überdenken

Oft ist es gut, Abstand von den im eigenen Kopf fixierten Vorstellungen zu nehmen und zu beginnen, das eigene Kind mehr und mehr in Pläne und Begründungen dahinter einzu-beziehen.

Die persönlichen Idealpläne in Frage zu stellen und zu überdenken, hat sich als Bonus in Alltag etabliert und vielen Working Mums eine spürbar flexiblere Lebensweise gebracht.

Umso genauer wir planen, desto härter trifft uns der Zufall. Pläne einmal loszulassen und dem Prozess sowie dem Kind mehr Vertrauen zu schenken, kann Stress reduzieren und befreiend sein.



4. Tipp: Selbstfürsorge

Es ist leichter gesagt als getan, an stressigen Tagen auch noch Zeit für sich selbst zu finden. Aber ein persönliches Highlight darf – nein – muss sogar jeden Tag eingeplant werden.

Sei es nur der Kaffee auf der Terrasse, der nach dem Mittagessen eingenommen wird. Sei es die paar Zeilen im spannenden Buch, die man vor dem Einschlafen noch schafft. Sei es das Lieblingslied, das man zwischendurch bewusst anhört, das Gespräch mit der besten Freundin oder einer wohlgesonnenen Kollegin, der man das Herz ausschütten kann. Sei es eine kleine Süßigkeit oder ein Glas Wein, ein Spaziergang oder eine Sporteinheit.

Jede Working Mum sollte Fixpunkte in ihren Alltag einbauen, die ihr guttun. Sie sollte Menschen haben, mit welchen sie über Begebenheiten, die ihr im Alltag schwer vorkamen, lachen kann und ihr das Leben wieder leicht erscheinen lassen. Und alle

Mütter, die diese Fixpunkte noch nicht in den Alltag integriert haben, sollten gleich jetzt eine Liste mit Dingen schreiben, welche das für sie sein könnten. Dinge, die entspannen und gleich ein Quäntchen mehr an Lebensqualität bedeuten.

5. Tipp: An später denken

Es gehört auch zur Selbstfürsorge, jetzt schon an später zu denken. Gerade Frauen opfern sich gerne für ihre Familie auf und stellen sich selbst an die letzte Stelle. Der wichtigste Mensch im Leben bist jedoch du selbst. Wenn du darauf achtest, dass es dir gut geht, hast du auch die Kraft, für andere zu sorgen.

Es ist nicht immer leicht, Balance zu halten. Und dennoch kann man sich Schritt für Schritt eine Welt erschaffen, die durch Achtsamkeit, Selbstreflexion und Selbstfürsorge zu einem wundervollen, entspannten Miteinander führt.

VON FRAU ZU FRAU: REDEN WIR ÜBER EIN GUTES LEBEN

Was wir für „SIE“ tun: Deine Beratung in 4 Schritten

1. Terminvereinbarung

Du vereinbarst deinen Womanlife-Termin bei deiner Beraterin

2. Themenauswahl

Du wählst jene Themen, die dich interessieren und ansprechen

3. Gespräch

Wir gestalten unser Gespräch auf Basis deiner Selektion

4. Ergebnis

Wir sprechen über alle relevanten Themen und schaffen gemeinsam werthaltige Lösungen

VEREINBARE EINFACH EINEN TERMIN FÜR DEINE

Wow
womanlife - Beratung mit deiner Beraterin.