

# Kennen Sie den Marshmallow-Test?

**Erfolgreiche Geldanleger besitzen eine Tugend, die auch für ein glückliches und erfolgreiches Leben von grosser Bedeutung ist. Sie verfügen über die wichtige Eigenschaft der Selbstkontrolle. Diese Persönlichkeitseigenschaft wurde umfassend erforscht, sodass die Wissenschaft zu spannenden Erkenntnissen gelangen konnte.**

## Der Marshmallow Test

Der amerikanische Psychologe Walter Mischel führte mit etwa vier Jahre alten Kindern Experimente zum Thema «Belohnungsaufschub» durch. Dabei wurde jedem Kind ein begehrtes Objekt gezeigt. Zu diesen Objekten zählte auch ein Marshmallow. Der Versuchsleiter stellte das Kind vor die Wahl, die Süßigkeiten entweder sofort zu essen oder darauf zu verzichten und sich damit später eine zweite Süßigkeit zu verdienen. Besonders spannend waren die Strategien der Kinder, mit denen sie der Versuchung widerstehen wollten. Vielfältige Formen der Ablenkung konnten beobachtet werden.

20 Jahre später wurden durch eine Nachbeobachtungsstudie bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen. Jene Kinder, welche im Kindesalter den Test bestanden hatten, waren ungleich erfolgreicher und glücklicher im Leben als jene, die damals nicht warten konnten.



*Markus Glauser, eidg. dipl. Betriebsökonom HWV und Versicherungsexperte, ist Partner bei der Glauser+Partner Vorsorge AG in Bern.*

*Glauser+Partner ist offizieller Finanzratgeber von Bildung Bern und berät deren Mitglieder in Vorsorge-, Steuer- und Vermögensfragen.*

*Mehr: [www.glauserpartner.ch](http://www.glauserpartner.ch)*

Je länger die Kinder im Experiment gewartet hatten, desto kompetenter wurden sie als junge Menschen im schulischen und sozialen Bereich. Ausserdem konnten diese Kinder deutlich besser mit Stress und Frustration umgehen.

Daraus zog Mischel folgende Grundannahme: Menschen mit starker Willenskraft und Konzentration auf langfristige Ziele führen ein erfolgreicherer und zufriedeneres Leben.

## Für den Alltag gibt Mischel einige zielführende Tipps:

- Treffen Sie wichtige Entscheidungen nie in Stresssituationen, sondern wägen Sie in Ruhe alle möglichen Optionen ab.
- Konzentrieren Sie sich auf die laufende Arbeit und lassen Sie sich dabei nicht von E-Mails oder dem Smartphone ablenken.
- Setzen Sie sich berufliche Ziele, um im Job erfolgreich und zufrieden zu sein.

**Diagonal** **BSPV**

Offizielles Organ des Bernischen Staatspersonalverbandes BSPV 104. Jahrgang, Nr. 4/2017 [www.bspv.ch](http://www.bspv.ch)

**Beratung und Verkauf:**

**[inerate@staempfli.com](mailto:inerate@staempfli.com)**

**Telefon 031/300 63 83**

SAISONGERECHT, FRISCH UND AUTHENTISCH!  
GENIESSEN SIE UNSERE TESSINER UND ITALIENISCHEN SPEZIALITÄTEN  
7 TAGE GEÖFFNET  
DURCHGEHEND WARME KÜCHE UND PIZZA.

*Familie S. + D. Cafiero*

**Grotto Ticino Pizzeria Cafiero**  
[www.grotto-ticino.ch](http://www.grotto-ticino.ch)

Breitenrainplatz 26 • 3014 Bern • Tel. 031 331 96 77

### **Was macht den erfolgreichen Anleger aus?**

Als erfolgreicher Anleger/in orientieren Sie sich ebenfalls an den Erkenntnissen aus dem Marshmallow-Experiment. Das bedeutet konkret:

- Setzen Sie sich langfristige Anlageziele und definieren sie eine persönliche Anlagestrategie.
- Lassen Sie sich danach nicht von Unmengen an News und Prognosen von ihrem langfristigen Anlageziel abbringen.

Erfolgreiche Anleger haben eine klare Strategie und verfügen über genügend Selbstkontrolle, um diese auch durchzuführen. Gerne helfen wir Ihnen dabei und unterstützen Sie darin, an Ihren langfristigen Anlagezielen festzuhalten – auch in «schlechten» Börsenzeiten.

### **Machen Sie jetzt den ersten Schritt**

Es lohnt sich bestehende Wertschriftenanlagen zu prüfen. Eine Depotanalyse durch einen unabhängigen Finanzberater könnte neue Perspektiven eröffnen.

Unabhängig ist ein Finanzberater übrigens nur dann, wenn er sich dazu verpflichtet, allfällige Provisionen oder Kommissionen vollumfänglich offenzulegen und Ihnen gutzuschreiben. Dieses transparente und faire Vorgehen ist in der Finanzbranche immer noch die Ausnahme und keineswegs die Regel.

## **GLAUSER+PARTNER**

VORSORGE | STEUERN | VERMÖGEN

Die jährlich aktualisierte Seminarbroschüre zum Thema Pensionsplanung finden Sie hier:  
**[www.glauserpartner.ch/seminar](http://www.glauserpartner.ch/seminar)**

### **Broschüre 13 Prinzipien**

Unsere beliebte Broschüre «die 13 Prinzipien des intelligenten Investierens» finden Sie hier:  
**[www.glauserpartner.ch/13prinzipien](http://www.glauserpartner.ch/13prinzipien)**

### **Übrigens:**

Als Mitglied des BSPV erhalten Sie 10 % Rabatt auf die Beratungskosten bei GLAUSER+PARTNER.

**Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.**

## **Blicken Sie entspannt in Ihre Zukunft**

Finanzielle Pensionsplanung, Steueroptimierung, Vermögensanlage, Zweitmeinung zu Bank- und Versicherungsangeboten – alle Entscheidungsgrundlagen aus einer Hand.

**Damit Sie Ihre Zeit unbeschwert  
geniessen können.**



### **Unabhängige Pensionsplanung**

Beratungsqualität vom BSPV getestet und für gut befunden.  
**Mit Sonderkonditionen für  
Verbandsmitglieder.**

## **GLAUSER+PARTNER**

VORSORGE | STEUERN | VERMÖGEN

Bonstettenstrasse 1, 3012 Bern  
T 031 301 45 45

**[www.glauserpartner.ch](http://www.glauserpartner.ch)**