

Erwachet!



STEIGENDE
PREISE
WAS TUN?

Erwachet!

Vol. 106, No. 1 2025 GERMAN

Produzierte Auflage jeder Ausgabe: 33206 000

Erhältlich in 270 Sprachen

STEIGENDE
PREISE
WAS TUN?

Awake! (ISSN 0005-237X)

November/December 2025

© 2025 Watch Tower Bible

and Tract Society of Pennsylvania.

Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel-

und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.,

V. i. S. d. P. Dirk Ciupek, Selters/Ts.

Mitteilung gemäß § 5 Abs. 2 HPressG:

Keine Beteiligungen.

Jehovas Zeugen
65617 Selters
DEUTSCHLAND

Eine Liste aller Adressen weltweit ist
unter www.jw.org/de/kontakt zu finden.

Das Geld
gut einteilen

6

Die Realität
akzeptieren

4



Wünschen Sie einen Besuch
oder einen Bibelkurs?

Besuchen Sie
www.jw.org

oder schreiben Sie uns.

Diese Zeitschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Unser gottesdienstliches Werk wird weltweit durch freiwillige Spenden finanziert (siehe dazu auch donate.jw.org).

Die verwendete Bibelübersetzung ist, wenn nicht anders angegeben, *Die Bibel. Neue-Welt-Übersetzung*.

Machen Ihnen die steigenden Lebenshaltungskosten zu schaffen?

Müssen Sie Überstunden machen, um über die Runden zu kommen?

Bleibt Ihnen weniger Zeit für Familie und Freunde? Dann könnte diese Ausgabe von *Erwachet!* genau das Richtige für Sie sein. Die darin enthaltenen Tipps helfen dabei, Ängste zu reduzieren und mehr Glück zu empfinden. Der letzte Artikel geht darauf ein, warum wir allen Grund haben, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Zufrieden
sein

10



Großzügig
sein

12



Zuversichtlich
sein

14



STEIGENDE PREISE WAS TUN?



Die Realität akzeptieren

Allmähliche Preissteigerungen fallen womöglich kaum auf, besonders wenn das Einkommen mit ansteigt. Schießen die Preise allerdings in die Höhe, ohne dass das Einkommen angepasst wird, kann das Ängste und Stress auslösen – vor allem wenn man für eine Familie sorgen muss.

Auf steigende Lebenshaltungskosten haben wir keinen Einfluss. Wenn wir diese Realität akzeptieren, können wir uns selbst etwas Gutes tun.

Einen unrealistisch hohen Lebensstandard halten zu wollen, ist so, als würde man versuchen, gegen eine starke Strömung anzuschwimmen

WARUM WICHTIG

Wer akzeptiert, dass man steigende Preise nicht beeinflussen kann, ...

- bewahrt eher die Ruhe. Das hilft, einen klaren Kopf zu behalten und bessere Entscheidungen zu treffen.
- verfällt nicht so schnell in schlechte Verhaltensmuster, wie beispielsweise Rechnungen zu ignorieren oder Geld zu verschwenden.
- macht das Thema Geld in der Familie weniger zum Streitpunkt.
- findet leichter Wege, trotzdem zurechtzukommen; dazu kann gehören, seine Prioritäten und sein Kaufverhalten anzupassen.

WAS MAN TUN KANN

Bereit sein, sich anzupassen. In Zeiten hoher Inflation ist es klug, Kosten wenn möglich zu reduzieren. Manche leben über ihren Verhältnissen, weil sie an einem bestimmten Lebensstandard festhalten wollen. Doch das ist so, als würde man bis zur völligen Erschöpfung gegen eine starke Strömung anschwimmen. Wer eine Familie hat, fühlt sich verständlicherweise verpflichtet, für sie zu sorgen. Dabei sollte man aber eins im Sinn behalten: Was eine Familie am meisten braucht, sind Liebe, Zeit und Aufmerksamkeit.

„Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, seine Lebensdauer auch nur ein kleines bisschen verlängern?“ (Lukas 12:25).

„Macht euch ... niemals Sorgen um den nächsten Tag, denn der nächste Tag hat seine eigenen Sorgen. Jeder Tag bringt genug eigene Probleme mit sich“ (Matthäus 6:34).

„Wie die Bibel in 2. Timotheus 3:1 vorausgesagt hat, leben wir in kritischen Zeiten, ‚mit denen man schwer fertig wird‘. Deshalb sind wirtschaftliche Probleme und steigende Preise keine Überraschung für mich. Ich versuche, mich anzupassen und mein Geld nicht für unwichtige Sachen auszugeben.“
(Phazilya, Aserbaidschan)





STEIGENDE PREISE WAS TUN?



Das Geld gut einteilen

Steigende Preise stellen uns alle vor Herausforderungen. Man muss sich der Situation aber nicht hilflos ausgeliefert fühlen. Es gibt praktische Maßnahmen, um die eigenen Finanzen im Griff zu behalten.

WARUM WICHTIG

Wer gar nicht erst versucht, sein Geld einzuteilen, könnte schnell die Kontrolle über seine Finanzen verlieren, was Ängste und Sorgen nur noch verschlimmert. Selbst wenn man über wenig Mittel verfügt, kann man einiges tun, um seine Situation zu verbessern.



WAS MAN TUN KANN

Nicht über seine Verhältnisse leben. Im finanziellen Rahmen zu bleiben, schützt vor Kontrollverlust und hilft, auf ungeplante Kosten besser vorbereitet zu sein.

Um sich einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben zu verschaffen, könnten Sie einen Haushaltsplan aufstellen. Konzentrieren Sie sich bei den Ausgaben auf echte Bedürfnisse. Versuchen Sie dann, sich so gut es geht an diesen Plan zu halten, und passen Sie ihn an veränderte Umstände an. Wer verheiratet ist, sollte bei solchen Entscheidungen natürlich auch seinen Ehepartner mit einbeziehen.

Tipp: Zahlen Sie wenn möglich bar. Viele haben die Erfahrung gemacht, dass es dadurch leichter ist, sich sein Budget einzuteilen und Schulden zu vermeiden, die zum Beispiel durch Kreditkartenkäufe entstehen können. Nehmen Sie sich auch die Zeit, Ihre Kontoauszüge durchzugehen. Es senkt den Stresspegel, wenn man weiß, wie viel Geld einem tatsächlich zur Verfügung steht.

Im Rahmen seiner finanziellen Möglichkeiten zu bleiben, ist nicht immer leicht. Aber ein gut durchdachter und realistischer Haushaltsplan kann eine große Hilfe sein und einem das Gefühl geben, die Situation besser unter Kontrolle zu haben.

 „Wenn einer von euch einen Turm bauen will, wird er sich dann nicht zuerst hinsetzen und die Kosten berechnen?“ (Lukas 14:28).

Die Lebensgrundlage schützen. Wer pünktlich ist, eine positive Einstellung zur Arbeit hat, Initiative zeigt und fleißig ist, reduziert das Risiko, seinen Arbeitsplatz zu verlieren. Arbeitgeber schätzen es außerdem, wenn man respektvoll ist, sich an Regeln hält und versucht, seine Fähigkeiten auszubauen.

Sein Geld nicht verschwenden. Man könnte sich fragen: Habe ich Gewohnheiten, die mich unnötig viel Geld kosten? Zum Beispiel verschwenden nicht wenige ihr hart verdientes Geld für Drogen, Glücksspiel, Zigaretten oder Alkohol und riskieren damit auch noch ihre Gesundheit und ihren Arbeitsplatz.

 „Glücklich ist der Mensch, der Weisheit findet ...
Sie zu erwerben ist besser, als Silber zu erwerben“
(Sprüche 3:13, 14).

Für Notfälle sparen. Legen Sie wenn möglich einen kleinen Betrag für ungeplante Ausgaben oder Notfälle zur Seite. Das kann Ihnen ein gewisses Maß an Sicherheit geben, wenn Sie oder ein Familienmitglied plötzlich krank werden, die Arbeit verlieren oder ein anderes unvorhergesehenes Ereignis eintritt.

 „Zeit und unerwartete Ereignisse treffen ... [uns] alle“ (Prediger 9:11).



Spartipps

Mahlzeiten selbst zubereiten.

Oft auswärts zu essen, sich Essen zu bestellen oder regelmäßig Essen oder Getränke zum Mitnehmen zu kaufen, kann auf Dauer teuer werden. Es kostet natürlich Zeit und Mühe, Mahlzeiten selbst zuzubereiten, aber man kann dabei eine Menge Geld sparen. Außerdem hat man einen größeren Einfluss auf die Qualität seiner Ernährung.

Klug einkaufen.

- Erstellen Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran. Vermeiden Sie Spontankäufe.
- Nutzen Sie gegebenenfalls Mengenrabatte, wenn es Ihr Budget erlaubt. Stellen Sie aber sicher, dass Sie Lebensmittel so lagern können, dass sie nicht verderben.
- Achten Sie beim Einkauf darauf, ob es das gewünschte Produkt in vernünftiger Qualität auch von der Eigenmarke gibt.
- Bestellen Sie falls möglich online, um günstigere Angebote zu finden und Spontankäufe im Laden zu vermeiden. So behalten Sie außerdem Ihre Ausgaben besser im Blick.
- Halten Sie nach Angeboten und Rabattgutscheinen Ausschau. Vergleichen Sie Preise, auch bei Energie- und Nebenkosten.

Nicht gleich das neueste Modell kaufen.

Hersteller bringen ständig neue Handys oder andere Produkte auf den Markt, um ihren Profit zu steigern. Fragen Sie sich: Brauche ich ein neues Gerät? Muss ich es jetzt haben? Und wenn ja, muss es wirklich das neueste Modell sein?

Geräte gebraucht kaufen oder reparieren.

Halten Sie Ihre Geräte instand und verlängern Sie so ihre Nutzungsdauer. Lohnt sich bei einem kaputten Gerät eine Reparatur? Oder wäre der Kauf eines gebrauchten Geräts eine Option?

Nahrungsmittel anbauen.

Könnten Sie etwas Platz schaffen, um Nahrungsmittel selbst anzubauen? Das senkt nicht nur Ihre Ausgaben, sondern Sie haben auch etwas, das Sie tauschen, verkaufen oder teilen können.

 „Die Pläne des Fleißigen führen sicher zum Erfolg“ (Sprüche 21:5).

„Wir beobachten, wie sich die Preise von Lebensmitteln und Alltagsartikeln entwickeln, und achten darauf, nicht zu oft mit Kreditkarte zu zahlen.“

(Miles, England)



„Wir passen unseren Haushaltsplan regelmäßig an unsere finanziellen Möglichkeiten an, und wir legen Geld für ungeplante Ausgaben beiseite.“

(Yael, Israel)



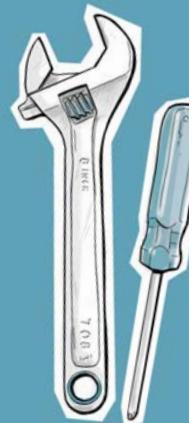
„Bevor wir einkaufen gehen, machen wir als Familie immer eine Einkaufsliste mit allem, was wir brauchen.“

(Jeremy, USA)



„Wir haben unseren Kindern beigebracht, Dinge wie Haushaltsgeräte und unser Auto zu reparieren, statt einfach alles neu zu kaufen. Meine Frau und ich vermeiden es auch, uns immer die neuesten Modelle anzuschaffen.“

(Jeffrey, USA)



„Ich hab meine Ausgaben reduziert, indem ich mein eigenes Gemüse anbaue und Hühner halte. Ich kann sogar anderen etwas von meinem Gemüse abgeben.“

(Hono, Myanmar)



Zufrieden sein

Menschen, die mit dem zufrieden sind, was sie haben, sind anpassungsfähig. Wenn sich ihre Umstände ändern, kommen sie mit dem zurecht, was ihnen zur Verfügung steht.

WARUM WICHTIG

Laut der Psychologin Jessica Koehler haben zufriedene Menschen eine positivere Grundeinstellung und neigen weniger dazu, auf andere neidisch zu sein. Es überrascht also nicht, dass sie glücklicher sind und weniger Stress verspüren. Interessanterweise besitzen einige der glücklichsten Menschen gar nicht viel. Sie räumen Dingen, die man mit Geld nicht kaufen kann, einen hohen Stellenwert ein, zum Beispiel Zeit mit Familie und Freunden.

„Wenn wir ... Nahrung und Kleidung haben, werden wir damit zufrieden sein“
(1. Timotheus 6:8).

STEIGENDE
PREISE
WAS TUN?



WAS MAN TUN KANN

Keine Vergleiche anstellen. Wenn man ein eher bescheidenes Leben führt und es mit dem luxuriösen Leben anderer vergleicht, könnte man unzufrieden oder sogar neidisch werden. Man sollte außerdem bedenken, dass das Bild, das wir vom Leben anderer haben, nicht unbedingt der Realität entspricht. Einige, die viel besitzen, sind hoch verschuldet. Nicole lebt im Senegal. Sie sagt: „Ich brauche nicht viel, um glücklich zu sein. Wenn ich zufrieden bin, kann ich auch dann glücklich sein, wenn andere mehr haben als ich.“

Tipp: Sehen Sie sich keine Werbung oder Posts auf sozialen Medien an, die einen luxuriösen oder extravaganten Lebensstil zur Schau stellen.

„Wenn jemand auch noch so viel hat, sein Besitz gibt ihm kein Leben“ (Lukas 12:15).

Dankbar sein. Wer eine dankbare Einstellung hat, ist eher zufrieden und hat seltener das Gefühl, dass er mehr braucht oder ihm mehr zusteht. Roberton aus Haiti sagt: „Ich nehme mir bewusst Zeit, darüber nachzudenken, wie andere meiner Familie und mir Gutes getan haben. Und ich sage ihnen dann auch, wie dankbar ich dafür bin. Außerdem bringe ich meinem achtjährigen Sohn bei, sich für alles, was er bekommt, zu bedanken.“

Tipp: Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie jeden Tag etwas auf, wofür Sie dankbar sind, sei es eine gute Gesundheit, eine tolle Familie, echte Freunde oder auch einen spektakulären Sonnenuntergang.

„Wer ein freudiges Herz hat, für den ist jeder Tag ein Fest“ (Sprüche 15:15).

Jeder erlebt mal Zeiten, in denen es ihm schwerfällt, zufrieden zu sein. Aber es lohnt sich, darum zu kämpfen. Wer sich für Zufriedenheit entscheidet, entscheidet sich für sein Glück – und das kann man mit Geld nicht kaufen.

„Unsere Familie hat gelernt, zufrieden zu sein, und das tut uns sehr gut. Wir hetzen nicht mehr durchs Leben, wir haben mehr Zeit füreinander und genießen das, was wir haben.“
(Erik, USA)





STEIGENDE PREISE WAS TUN?



Großzügig sein

Wenn man sich mit steigenden Preisen konfrontiert sieht, könnte einem der Gedanke, großzügig zu sein, völlig abwegig erscheinen. Vielleicht stellt man aber fest, dass Großzügigkeit sogar dabei hilft, mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten besser fertigzuwerden. Man kann sparsam und trotzdem großzügig sein.

WARUM WICHTIG

Wer großzügig ist – selbst wenn er nur sehr wenig geben kann –, trägt zu seinem eigenen Glück bei und stärkt sein Selbstwertgefühl. Studien machen deutlich, dass Geben unserer körperlichen und emotionalen Gesundheit förderlich sein kann. Es kann zum Beispiel Ängsten, Stress und einem hohen Blutdruck entgegenwirken sowie Schmerzen lindern und den Schlaf verbessern.

 „Geben macht glücklicher als Empfangen“ (Apostelgeschichte 20:35).

Wenn wir andere unterstützen, ob finanziell oder auf anderem Gebiet, fällt es uns leichter, Hilfe anzunehmen, wenn wir sie selbst einmal brauchen. Howard, der in England lebt, sagt: „Meine Frau und ich versuchen, großzügig zu sein und die Augen offen zu halten, wie wir anderen helfen können. Dadurch haben wir nicht so schnell das Gefühl, anderen zur Last zu fallen, wenn wir mal Hilfe brauchen.“ Wer von Herzen großzügig ist, erwartet natürlich keine Gegenleistung. Aber er kann dadurch echte Freunde gewinnen, die in schwierigen Zeiten gern für ihn da sind.

 „Macht euch das Geben zur Gewohnheit“ (Lukas 6:38).

WAS MAN TUN KANN

Teilen, was man hat. Selbst wenn man wenig besitzt, hat man bestimmt etwas, das man teilen kann. Duncan und seine Familie, die in Uganda leben, sind arm, haben aber trotzdem eine großzügige Grundeinstellung. Er sagt: „Sonntags laden wir gern jemanden zu uns nach Hause ein. Wir bereiten eine einfache Mahlzeit zu und haben eine schöne Zeit zusammen.“

Natürlich sollte unsere Großzügigkeit gegenüber anderen nicht so weit gehen, dass unsere eigene Familie nicht mehr das hat, was sie benötigt (Hiob 17:5).

Tipp: Laden Sie jemanden zu einem einfachen Essen oder auch nur zu einem Getränk ein. Wenn Sie etwas haben, das Sie nicht länger benötigen, könnten Sie es Freunden oder Nachbarn schenken. Vielleicht helfen Sie jemandem damit und machen ihm zusätzlich eine Freude.

Etwas geben, das nichts kostet. Einige der besten Geschenke kosten kein Geld. Wir können anderen unsere Zeit und Aufmerksamkeit schenken, indem wir etwas für sie tun. Auch liebe Worte sind ein Geschenk! Sagen Sie anderen, wie viel sie Ihnen bedeuten.

Tipp: Unterstützen Sie andere im Haushalt, bei Reparaturen oder Erledigungen. Jemandem, der ihnen nahesteht, könnten Sie eine liebe Karte oder eine Textnachricht schreiben – und wenn es nur darum geht zu sagen, dass man an ihn denkt.

Wer nach Möglichkeiten sucht, anderen gegenüber großzügig zu sein, vermehrt sein eigenes Glück.

 „Vergesst ... nicht, Gutes zu tun und das, was ihr habt, mit anderen zu teilen, denn über solche Opfer freut sich Gott“ (Hebräer 13:16).

„Unsere Wohnung ist zwar klein. Das hält uns aber nicht davon ab, unsere Freunde zum Essen einzuladen. Wir sind gern für sie da. Manchmal können wir sie finanziell unterstützen, meistens schenken wir ihnen einfach unsere Zeit. Wir haben immer wieder erlebt, dass Geben glücklicher macht als Empfangen.“
(Trey, Israel)





**STEIGENDE
PREISE
WAS TUN?**



Zuversichtlich sein

Übersteigen die Lebenshaltungskosten Ihr Einkommen? Machen Sie sich viele Gedanken darüber, ob Sie für sich und Ihre Familie sorgen können? Wenn ja, könnte einem die Zukunft Angst machen. Unter solch schwierigen Umständen kann Hoffnung eine wertvolle Hilfe sein.

WARUM WICHTIG

Wer zuversichtlich ist, hofft nicht nur darauf, dass etwas Gutes passiert. Hoffnung ist ein starker Antrieb, aktiv zu werden und das Beste aus der Situation zu machen. Wie Studien zeigen, sind zuversichtliche Menschen ...

- resilenter
- anpassungsfähiger
- besser in der Lage, gute Entscheidungen zu treffen, darunter auch Entscheidungen, die ihrer Gesundheit zugutekommen

WAS MAN TUN KANN

Erstens, finden Sie heraus, wie die Bibel Ihnen schon heute helfen kann. Die Bibel enthält praktische Ratschläge, die Ihnen helfen können, mit steigenden Preisen zurechtzukommen. Wenn man diese Ratschläge umsetzt, kann man sich seiner aktuellen Situation besser stellen und ist auch künftigen Herausforderungen eher gewachsen.

 „Denkfähigkeit [wird] auf dich aufpassen, und Unterscheidungsvermögen wird dich beschützen“ (Sprüche 2:11).

Zweitens, finden Sie heraus, was die Bibel über die Zukunft sagt. Wer erkennt, wie wertvoll die Ratschläge aus der Bibel sind, ist eher motiviert, sich näher mit dem zu beschäftigen, was sie über die Zukunft sagt. Zum Beispiel sagt sie, dass Gott uns „eine Zukunft und eine Hoffnung“ schenken möchte (Jesaja 29:11). Die zentrale Rolle dabei spielt Gottes Königreich.

WAS IST GOTTES KÖNIGREICH UND WAS WIRD ES BEWIRKEN?

Gottes Königreich ist eine **Regierung** im Himmel, die über die ganze Erde regieren wird (Daniel 2:44; Matthäus 6:10). Wie die folgenden Bibelverse zeigen, wird sie Armut und Leid beseitigen und durch Frieden und Überfluss ersetzen.

- » „Glücklich wirst du sein und in Wohlstand leben“
(Psalm 128:2).
- » „Sie [Menschen unter Gottes Königreich] werden sich nicht umsonst abmühen“ (Jesaja 65:23).
- » „Auf der Erde wird es Getreide in Hülle und Fülle geben“
(Psalm 72:16).

Millionen Menschen vertrauen diesen Versprechen, weil sie wissen, dass Gott „nicht lügen kann“ (Titus 1:2). Warum der Bibel also nicht eine Chance geben? Die Hoffnung, die sie bietet, kann uns die Kraft geben, mit wirtschaftlichen Problemen fertigzuwerden und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

„Die wirtschaftlichen Bedingungen werden zwar immer schlimmer, aber die Hoffnung aus der Bibel hilft mir, die Probleme von heute als vorübergehend zu betrachten. Das gibt mir die Kraft, besser damit umzugehen.“
(Ramaz, Georgien)



MEHR DAZU

Kann man den Versprechen der Bibel über die Zukunft wirklich vertrauen? Sehen Sie sich dazu die folgenden Videos auf jw.org an:
Warum kann man der Bibel glauben? und
Was ist das Reich Gottes?



MEHR DAZU

Geben Sie auf jw.org „Arbeit und Geld“ in das Suchfeld ein. In der gleichnamigen Rubrik finden Sie eine Reihe von gut recherchierten Artikeln, die vielen Leserinnen und Lesern geholfen haben, mit den Herausforderungen der heutigen Zeit zurechtzukommen. Hier nur einige Beispiele:

„Ist Geld wirklich alles?“

„Wie man mit weniger Geld auskommt“

„Mit Geld gut haushalten: Wie schafft man das?“

„Eine Welt in Aufruhr: Den Lebensunterhalt sichern“



Kostenlose
Downloads unserer
Zeitschriften



Die Bibel online
in Hunderten
von Sprachen

jw.org
aufrufen oder
Code scannen



925.1-X
250522