
Maike Backhaus

Geldanlage für Einsteigerinnen

Ein Ratgeber von Frauen für Frauen



Wolters Kluwer

Steuertipps

Geldanlage für Einsteigerinnen

Ein Ratgeber von Frauen für Frauen

Maike Backhaus

© 2025 Wolters Kluwer Steuertipps GmbH

Postfach 10 01 61 · 68001 Mannheim
Telefon 0621/8626262
Telefax 0621/8626263
www.steuertipps.de

1. Auflage

Stand: Oktober 2025

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben wurden nach genauen Recherchen sorgfältig verfasst; eine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben ist jedoch ausgeschlossen.

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit verwenden wir allgemein die grammatisch männliche Form. Selbstverständlich meinen wir aber bei Personenbezeichnungen immer alle Menschen unabhängig von ihrer jeweiligen geschlechtlichen Identität.

Redaktion: Dr. Torsten Hahn, Benedikt Naglik, Maike Backhaus

Geschäftsführer: Christoph Schmidt, Stefan Wahle

Layout und Umschlaggestaltung: futurweiss kommunikationen, Wiesbaden

Bildquelle: Carla Lenné

Printed in Poland

ISBN 978-3-96533-475-5

Steuertipps auf Social Media:



Schön, dass du da bist!

Dieses Buch ist für dich – und für viele andere Frauen, die ähnliche Fragen haben wie du.

Geld ist nicht alles, aber ohne Geld ist vieles schwerer. Gerade für Frauen. Obwohl wir heute so gut ausgebildet sind wie nie zuvor, verdienen wir im Schnitt weniger, arbeiten häufiger in Teilzeit und unterbrechen unsere Erwerbsbiografien öfter – meist aus familiären Gründen. Die Folge: geringere Renten, weniger Vermögen, mehr finanzielle Abhängigkeit.

Dieser Ratgeber will das ändern.

Ich habe ihn geschrieben, weil ich selbst erlebt habe, wie herausfordernd es sein kann, sich in der Welt der Finanzen zurechtzufinden – besonders als Frau. In Gesprächen mit Freundinnen, Kolleginnen und Leserinnen wurde mir klar: Es fehlt nicht an Interesse, sondern oft an einem verständlichen Einstieg. An einem Ort, der nicht belehrt, sondern begleitet. Genau das möchte ich dir mit diesem Ratgeber bieten.

Dabei ist dieser Ratgeber nicht nur aus meiner Perspektive entstanden. In ihn sind die Erfahrungen, Fragen und Geschichten vieler Frauen eingeflossen – aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Ihre Stimmen haben den Inhalt geprägt und bereichert. Es ist ein Ratgeber von Frauen für Frauen.

Besonders freue ich mich über das einleitende Kapitel von Larissa Ginzinger und Dr. Leah Zimmerer. Die beiden forschen an der Universität Mannheim zu geschlechtsspezifischen Unterschieden an Kapitalmärkten – und sie schaffen es, spannende wissenschaftliche Erkenntnisse so verständlich und lebensnah zu erklären, dass du sofort Lust bekommst, dich mit deinen eigenen Finanzen auseinanderzusetzen. Ihr Beitrag zeigt, warum finanzielle Eigenverantwortung

für Frauen so wichtig ist, was hinter Begriffen wie »Gender Pay Gap« und »Motherhood Penalty« steckt, wie Unterschiede in der Risikoaversion Investitionsentscheidungen prägen – und dass Frauen keineswegs die schlechteren Investorinnen sind.

Du wirst beim Lesen ab und zu auf konkrete Firmennamen und Anlageprodukte stoßen. Diese Beispiele sollen dir helfen, dir ein Bild zu machen und Möglichkeiten besser zu verstehen. Sie sind keine Empfehlungen zum Kauf: Lass dich inspirieren, informiere dich – und triff deine eigenen Entscheidungen. Du kannst das.

Wenn du dich zum ersten Mal mit dem Thema Geldanlage beschäftigst und dich fragst, wie du sinnvoll sparen, investieren oder vorsorgen kannst, dann findest du hier den Einstieg, den du brauchst. Ohne Fachchinesisch, ohne erhobenen Zeigefinger – sondern auf Augenhöhe.

Denn Finanzen sind Frauensache. Nicht, weil wir es müssen, sondern weil wir es können! Und weil es sich lohnt: Für mehr Unabhängigkeit, mehr Sicherheit und mehr Freiheit, das Leben zu so zu gestalten, wie du es dir wünschst.

Vielleicht hast du bisher gezögert, dich mit Geldanlage zu beschäftigen. Vielleicht dachtest du, das sei nur etwas für Profis oder Menschen mit viel Geld. Dieser Ratgeber wird dir zeigen: Du kannst das auch.

Viel Spaß beim Lesen – und noch mehr beim Umsetzen!

Herzlichst,

deine Maike Backhaus

Inhalt

1	WARUM FINANZEN FRAUENSACHE SIND – UND WARUM DU DAS SCHAFFST!	13
1.1	Warum sollte Frau sich mit Geldanlage und Vermögensaufbau beschäftigen?	13
1.1.1	Der Gender Pay Gap – und weshalb er dich motivieren sollte, deine Finanzen in die Hand zu nehmen	15
1.1.2	Die Motherhood Penalty – Karriere, Kinder und die Folgen für das Einkommen	19
1.1.3	Finanzielle Eigenverantwortung beginnt heute	22
1.1.4	Zusammenfassung	25
1.1.5	Literaturverzeichnis	26
1.2	Warum Frauen seltener investieren – und was dahinter steckt ..	28
1.2.1	Zahlen und Fakten – Wie legen Frauen in Deutschland ihr Geld an?	30
1.2.2	Risikoaversion oder Risikobewusstsein? Was die Forschung über das Investitionsverhalten von Frauen sagt.	32
1.2.3	Wenn Finanzbildung fehlt – und warum das kein Zufall ist	36
1.2.4	Können Frauen wirklich schlechter investieren? Forschung und Fakten	42
1.2.5	Zusammenfassung	44
1.2.6	Literaturverzeichnis	46
1.3	»Rosa« Geldanlagen – Finanzprodukte speziell für Frauen? ...	49
1.3.1	Was versteht man unter »rosa« Geldanlagen?	50
1.3.2	Vorteile und Nachteile von rosa Geldanlagen.	50
1.3.3	Fazit: Rosa Geldanlagen als Einstieg, nicht als Lösung ...	51
1.3.4	Literaturverzeichnis	52

2	GRUNDLAGEN SCHAFFEN – DEIN FINANZIELLES FUNDAMENT	53
2.1	Bestandsaufnahme – Wo stehst du heute?	53
2.1.1	Einkommen, Ausgaben, Vermögen, Schulden: Der ehrliche Kassensturz	54
2.1.2	Ausgaben tracken und verstehen: Wo geht dein Geld hin?	56
2.1.3	Die 50-30-20-Regel	57
2.1.4	Dein Verhältnis zu Geld: Glaubenssätze erkennen und positiv verändern	60
2.1.5	Finanzielle Ziele definieren: Was willst du erreichen?	61
2.2	Dein Notfallfonds – Dein Sicherheitsnetz	64
2.3	Schulden verstehen und abbauen	66
2.3.1	Gute und schlechte Schulden	67
2.3.2	Strategien zum Schuldenabbau	67
3	VERMÖGEN AUFBAUEN – ANLAGEPRODUKTE UND PRAXISNAHE ANLAGESTRATEGIEN	71
3.1	Tagesgeld: Dein erster Schritt bei der Geldanlage	71
3.1.1	Was ist Tagesgeld?	72
3.1.2	Warum Tagesgeld eine gute Wahl ist	72
3.1.3	Ziel dieses Artikels	72
3.1.4	Tagesgeld einfach erklärt	73
3.1.5	Geldanlage mit Tagesgeld	78
3.1.6	Vorteile von Tagesgeld	80
3.1.7	Risiken von Tagesgeld	81
3.1.8	Zusammenfassung	83
3.2	Festgeld: Sicher anlegen mit Plan	84
3.2.1	Was ist Festgeld?	85
3.2.2	Warum Festgeld eine gute Wahl ist	85
3.2.3	Ziel dieses Artikels	85
3.2.4	Festgeld einfach erklärt	86
3.2.5	Geldanlage mit Festgeld	91
3.2.6	Vorteile von Festgeld	93
3.2.7	Risiken von Festgeld	95
3.2.8	Zusammenfassung	96
3.3	Aktien verstehen: Dein Einstieg mit System, Strategie und Selbstvertrauen	97
3.3.1	Was sind Aktien?	98
3.3.2	Warum Aktien eine gute Wahl sind	98

3.3.3	Ziel dieses Artikels	99
3.3.4	Aktien einfach erklärt.....	100
3.3.5	Aktien als Investment.....	108
3.3.6	Mitarbeiteraktien: Wenn dein Arbeitgeber dich am Unternehmen beteiligt.....	109
3.3.7	Vorteile von Aktien.....	112
3.3.8	Risiken von Aktien	113
3.3.9	Wie wichtig sind Dividenden wirklich?.....	115
3.3.10	Zusammenfassung	116
3.4	Geldanlage in ETFs: Dein Weg zu finanzieller Unabhängigkeit	117
3.4.1	Was ist ein ETF?	118
3.4.2	Warum ETFs eine gute Wahl sind	118
3.4.3	Ziel des Kapitels	119
3.4.4	ETFs einfach erklärt	120
3.4.5	ETFs als Investment	124
3.4.6	Vorteile von ETFs	126
3.4.7	Risiken von ETFs	127
3.4.8	Zusammenfassung	128
3.5	Anleihen: Deine sichere Brücke zur Geldanlage.....	128
3.5.1	Was sind Anleihen?	129
3.5.2	Warum Anleihen eine gute Wahl sind.....	129
3.5.3	Ziel dieses Artikels	130
3.5.4	Anleihen einfach erklärt	130
3.5.5	Anleihen als Investment.....	137
3.5.6	Vorteile von Anleihen	138
3.5.7	Risiken von Anleihen.....	139
3.5.8	Zusammenfassung	141
3.6	Gold als sichere Wertanlage: Dein Leitfaden für den Einstieg ..	142
3.6.1	Was ist Gold?.....	142
3.6.2	Warum Gold eine gute Wahl ist	143
3.6.3	Ziel dieses Kapitels	143
3.6.4	Gold einfach erklärt	144
3.6.5	Gold als Investment	155
3.6.6	Vorteile von Gold	157
3.6.7	Risiken von Gold.....	157
3.6.8	Zusammenfassung	158

3.7	Immobilien: Viel mehr als nur ein Dach über dem Kopf	159
3.7.1	Wie kann man in Immobilien investieren?.....	160
3.7.2	Warum Immobilien eine gute Wahl sind	160
3.7.3	Ziel des Kapitels	161
3.7.4	Immobilie kaufen und selbst nutzen	162
3.7.5	Immobilie kaufen und vermieten	167
3.7.6	Kosten und Finanzierung eines Immobilienkaufs	174
3.7.7	Wichtige Hinweise zum Immobilien-Kaufvertrag	176
3.7.8	Andere Möglichkeiten, in Immobilien zu investieren ..	179
3.7.9	Finde deine passende Immobilienstrategie	187
3.8	Kryptowährungen verstehen: Dein Guide für den Einstieg ...	188
3.8.1	Was sind Kryptowährungen?	189
3.8.2	Warum Kryptowährungen keine gute Wahl für Einsteigerinnen sind	189
3.8.3	Kryptowährungen einfach erklärt	192
3.8.4	Zusammenfassung	195
3.9	Nachhaltige Geldanlage: Dein Geld für eine bessere Welt	195
3.9.1	Was ist eine nachhaltige Geldanlage?.....	196
3.9.2	Warum nachhaltige Geldanlagen eine gute Wahl sind ..	197
3.9.3	Ziel dieses Artikels	197
3.9.4	Nachhaltige Geldanlagen einfach erklärt	198
3.9.5	Nachhaltig investieren	204
3.9.6	Vorteile nachhaltiger Geldanlagen	206
3.9.7	Risiken nachhaltiger Geldanlagen	207
3.9.8	Zusammenfassung	209
3.10	Automatisierung von Spar- und Investitionsprozessen	210
3.10.1	Warum Automatisierung dir hilft	211
3.10.2	Daueraufträge clever nutzen	211
3.10.3	Sparpläne für ETFs & Co.	211
3.10.4	Automatisierung mit Tools und Apps	212
3.10.5	Rebalancing automatisieren – oder bewusst selbst steuern?	213
3.10.6	Regelmäßige Finanz-Check-ins	214
3.10.7	Stolperfallen vermeiden	215
3.10.8	Zusammenfassung: Weniger Aufwand, mehr Wirkung	216
3.10.9	Checkliste: Automatisierung deiner Finanzen	216

3.11	Finanzstrategien für Frauen mit Familienverantwortung	218
3.11.1	Zwischen Care-Arbeit und Kapitalaufbau.	219
3.11.2	Finanzielle Realität von Müttern und pflegenden Angehörigen	219
3.11.3	Budgetplanung mit Familienfokus	221
3.11.4	Versicherungen und Notfallpläne.	222
3.11.5	Langfristiger Vermögensaufbau trotz Teilzeit und Karrierepausen	223
3.11.6	Finanzen in der Partnerschaft: Gleichberechtigung am Konto	224
3.11.7	Checklisten	228
3.12	Finanzielle Unabhängigkeit nach Trennung oder Scheidung . . .	230
3.12.1	Was sind Zugewinn und Zugewinnausgleich?	231
3.12.2	Wer bekommt Unterhalt, wie lange und wie viel?	235
3.12.3	Was ist der Versorgungsausgleich?	237
3.12.4	Wer berechnet das alles?	238
3.12.5	Dein finanzieller Neustart	239
4	STEUERN VERSTEHEN – STEUERLICHE GRUNDLAGEN ZUR GELD- ANLAGE	245
4.1	Grundlagen: Abgeltungsteuer und Anlage KAP.	246
4.1.1	Was ist die Abgeltungsteuer?	246
4.1.2	Was ist die Anlage KAP?	248
4.2	Besonderheiten bei einzelnen Anlageformen	249
4.2.1	Vorabpauschale bei ETF und Investmentfonds	249
4.2.2	Anrechnung ausländischer Quellensteuer	252
4.2.3	Kryptowährungen & Steuern: Was du als Einsteigerin wissen musst	257
4.3	Tipps zur Steueroptimierung und Nutzung von Freibeträgen . .	260
4.3.1	Freistellungsauftrag und Sparer-Pauschbetrag optimal nutzen	260
4.3.2	Verlustverrechnung gezielt einsetzen.	261
4.3.3	Zeitpunkt der Veräußerung clever wählen	262
4.3.4	Steueroptimierung bei Ehepaaren und Familien	262
5	LANGFRISTIG PLANEN – ALTERSVORSORGE AUFBAUEN UND RENTENLÜCKE SCHLIESSEN	265
5.1	Ausgangssituation	266
5.2	Das Drei-Säulen-Modell.	267

5.3	Die Rentenlücke und wie du sie erkennst	268
5.3.1	Wie viel Geld brauchst du im Alter?	268
5.3.2	Wie viel Geld bekommst du?.....	268
5.3.3	Wie groß ist deine Rentenlücke?.....	269
5.4	Überblick über die gesetzliche und berufsständische Altersversorgung	270
5.4.1	Gesetzliche Rentenversicherung.....	270
5.4.2	Beamtenversorgung	270
5.4.3	Berufsständische Versorgungswerke	271
5.4.4	Landwirtschaftliche Alterskasse	271
5.5	Strategien zur Schließung der Rentenlücke.....	271
5.5.1	Wenn dein Einkommen nicht reicht	272
5.5.2	Absicherung deiner Risiken	272
5.5.3	Finanzpolster für Notfälle	272
5.5.4	Schulden tilgen vor Altersvorsorge	273
5.5.5	Welche Vorsorgeprodukte gibt es?	273
5.6	Private Vorsorgemöglichkeiten	273
5.6.1	Staatlich geförderte Betriebsrente	273
5.6.2	Staatlich geförderte Riester-Rente	275
5.6.3	Staatlich geförderte Rürup-Rente (Basisrente).....	276
5.6.4	Private Renten- und Lebensversicherungen	277
5.6.5	Wertpapiere	278
5.6.6	Investmentfonds	279
5.6.7	Sparanlagen bei Banken.....	281
5.6.8	Immobilien	282
5.6.9	Staatliche Sparförderung	283
5.7	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co. – Was du zusätzlich bedenken solltest.....	285
5.7.1	Vorsorgevollmacht	285
5.7.2	Patientenverfügung.....	286
5.7.3	Betreuungsverfügung.....	286
5.8	Vorsorgestrategien für unterschiedliche Lebenssituationen	287
5.8.1	Lisa, 25 Jahre, Berufseinsteigerin, ledig	287
5.8.2	Nadine, 32 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, Teilzeit	288
5.8.3	Aylin, 35 Jahre, selbstständig, keine Kinder	288
5.8.4	Vesna, 40 Jahre, Beamtin, verheiratet, ein Kind	289
5.8.5	Miriam, 45 Jahre, geschieden, zwei Teenager, Vollzeit ..	289

6	DEIN WEG – ANLAGEZIELE UND WIE DU SIE ERREICHST	291
6.1	Das magische Dreieck	291
6.1.1	Das magische Dreieck: Risiko, Rendite, Liquidität	292
6.1.2	Welche Anlageklasse passt zu welchem Ziel?	292
6.1.3	Die richtige Mischung macht's	293
6.1.4	Die Auswahl der passenden Anlageprodukte	294
6.2	Ein Depot, das zu deinem Leben passt	295
6.2.1	Wie riskant darf es sein?	295
6.2.2	Wie stellt man ein Depot zusammen?	297
6.2.3	Diversifikation und Korrelation	297
6.2.4	Beispiel-Portfolios für Einsteigerinnen	301
6.2.5	Faustregel »100 minus Lebensalter«	303
6.2.6	Geld anlegen, aber bequem: Das »Pantoffel-Portfolio«	308
6.2.7	Robo-Advisor: Dein digitaler Vermögensverwalter	312
6.2.8	Extra-Tipp für Anlegerinnen mit wenig Zeit	316
6.2.9	Depot-Vorschläge für verschiedene Lebenssituationen	317
6.3	Rebalancing: So bleibt dein Depot im Gleichgewicht	322
6.3.1	Warum ist Rebalancing wichtig?	323
6.3.2	Wie läuft das Rebalancing konkret ab?	324
6.3.3	Was kostet die Umschichtung?	325
6.3.4	Emotionen und Geldanlage: Eine gefährliche Mischung	326
6.3.5	Rebalancing-Checkliste	329
6.4	Checklisten für die ersten Schritte und regelmäßige Überprüfungen	331
6.4.1	Die ersten Schritte bei der Geldanlage	331
6.4.2	Tagesgeld	333
6.4.3	Festgeld	333
6.4.4	Aktien	333
6.4.5	ETF	334
6.4.6	Anleihen	334
6.4.7	Offene Immobilienfonds	334
6.4.8	Gold/Edelmetalle	335
6.4.9	Immobilien	335
6.4.10	Immobilienfonds	335
6.4.11	Krypto	336
6.4.12	Nachhaltige und ethische Investments	336
6.4.13	Rebalancing deines Portfolios	336

6.5	Finanzielle Bildung vertiefen	338
6.5.1	Dranbleiben und Spaß dabei haben	339
6.5.2	Gute Quellen für Finanzwissen.	342
6.5.3	Austausch mit anderen: Netzwerke und Communities.	346
6.6	Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist	349
6.6.1	Wann ist professionelle Unterstützung sinnvoll?	349
6.6.2	Welche Arten von Finanzberatern gibt es?	350
6.6.3	Wie findet man die richtige Beratung?	351
6.7	Dein persönlicher Finanzplan – Zusammenfassung und nächste Schritte	353
6.7.1	Was du jetzt schon erreicht hast	354
6.7.2	Dein individueller Finanzfahrplan	354
6.7.3	Prioritäten setzen: Was du als Nächstes angehst.	355
6.7.4	Routinen etablieren	356
6.7.5	Wie geht es weiter?	357

GLOSSAR	359
--------------------------	------------

INDEX	379
------------------------	------------

1 Warum Finanzen Frauensache sind – und warum du das schaffst!

von Larissa Ginzinger und Dr. Leah Zimmerer

Hinweis: Eigentlich arbeiten wir nicht mit Literaturverzeichnissen – aber in diesem Bereich machen wir eine Ausnahme. Der Text enthält viele Forschungsergebnisse und Statistiken, die natürlich nachvollziehbar sein sollen. Deshalb findest du an einigen Stellen Hinweise auf die Quellen. Am Ende der Kapitel findest du dann jeweils das Literaturverzeichnis.

1.1 Warum sollte Frau sich mit Geldanlage und Vermögensaufbau beschäftigen?

Dieses Kapitel erklärt dir, warum finanzielle Eigenverantwortung so wichtig ist. Wir sprechen über den sogenannten Gender Pay Gap – also die Einkommenslücke zwischen Männern und Frauen –, darüber, welche Rolle die Motherhood Penalty – die finanziellen Nachteile für Frauen durch Familiengründung, Care-Arbeit und Teilzeit – in diesem Zusammenhang spielt, und darüber, warum es sich lohnt, möglichst früh mit dem Vermögensaufbau zu beginnen.

In diesem Kapitel lernst du:

- **Der Gender Pay Gap – und weshalb er dich motivieren sollte, deine Finanzen in die Hand zu nehmen:** Was der Gender Pay Gap ist und welche Folgen er für Einkommen, Vermögensaufbau und Rente hat.
 - **Die Motherhood Penalty – Karriere, Kinder und die Folgen für das Einkommen:** Wie Kinder, Teilzeit und Erwerbsunterbrechungen die Erwerbstätigkeit von Frauen prägen und ihr Einkommen beeinflussen.
 - **Finanzielle Eigenverantwortung beginnt heute:** Warum der beste Zeitpunkt, Verantwortung für deine Finanzen zu übernehmen, heute ist.
-

Finanzielle Unabhängigkeit ist ein zentrales Fundament für ein selbstbestimmtes Leben. Doch die Realität zeigt: Frauen verdienen im Durchschnitt weniger als Männer, unterbrechen ihre Erwerbstätigkeit häufiger für Kindererziehung oder Pflege und bauen dadurch weniger Vermögen auf und haben niedrigere Rentenansprüche.

Gerade deshalb gilt: Frauen sind gefordert, die Verantwortung für ihre Finanzen möglichst frühzeitig selbst in die Hand zu nehmen. Wer ohnehin weniger Einkommen erzielt, sollte nicht auch noch auf die Chancen von Kapitalerträgen verzichten und sein Geld sinnvoll für einen langfristigen Vermögensaufbau anlegen.

Dieses Kapitel zeigt dir, warum finanzielle Eigenverantwortung so wichtig ist – und warum der beste Zeitpunkt, deine Finanzen selbst in die Hand zu nehmen, heute ist.

In den folgenden Abschnitten schauen wir uns drei zentrale Themen an:

Wir beginnen mit dem **Gender Pay Gap**, also der durchschnittlichen Einkommenslücke zwischen Männern und Frauen. Du erfährst, wie groß diese Lücke in Deutschland und Europa ist, wie sie sich über die Zeit entwickelt hat und welche Folgen sie für dein Einkommen, deinen Vermögensaufbau und deine Rente hat.

Danach betrachten wir die sogenannte »**Motherhood Penalty**«. Sie beschreibt, wie Familiengründung, Care-Arbeit und Teilzeit die Erwerbstätigkeit von Frauen verändern – und welche Konsequenzen das für Einkommen und Vermögensaufbau hat.

Zum Abschluss des Kapitels geht es darum, warum es sich lohnt, möglichst früh aktiv zu werden. Wir sprechen über den **Zinseszins-effekt** – also darüber, dass dein Geld nicht nur Erträge erwirtschaftet, sondern auch diese Erträge wiederum neue Erträge erzeugen. Je länger dein Geld für dich arbeitet, desto stärker wirkt dieser Effekt.

1.1.1 Der Gender Pay Gap – und weshalb er dich motivieren sollte, deine Finanzen in die Hand zu nehmen

Der Gender Pay Gap bezeichnet die durchschnittliche prozentuale Lohnlücke zwischen Frauen und Männern. Auch wenn Frauen in Deutschland heute ähnlich gut oder sogar besser ausgebildet sind als Männer, verdienen sie im Schnitt weniger. Diese Einkommensdifferenz ist nicht nur ein abstrakter statistischer Wert, sondern wirkt sich ganz konkret auf das Leben von Frauen aus – auf ihre finanzielle Unabhängigkeit, ihre Altersvorsorge und die Notwendigkeit ihres Vermögensaufbaus.

== Unbereinigter und bereinigter Gender Pay Gap

Unterschieden wird zwischen dem unbereinigten und dem bereinigten Gender Pay Gap (Blau & Kahn, 2000). Der unbereinigte Gender Pay Gap vergleicht den durchschnittlichen Bruttostundenlohn von Frauen und Männern ohne weitere Anpassungen und zeigt, wie groß die Lohnlücke insgesamt ist. Der bereinigte Gender Pay Gap berücksichtigt dagegen Unterschiede in Ausbildung, Berufserfahrung, Arbeitszeit und Branche und erfasst so den Teil der Lohnungleichheit, der nicht auf diese strukturellen Faktoren zurückgeführt werden kann. Er zeigt, wie groß die Lohnlücke bleibt, wenn Frauen und Männer mit vergleichbaren Voraussetzungen miteinander verglichen werden (Blau & Kahn, 2000).



Was ist der Gender Pay Gap?

- **Unbereinigt:** Wie viel verdienen Frauen im Durchschnitt pro Stunde im Vergleich zu Männern, ohne Unterschiede hinsichtlich Qualifikation, Berufserfahrung, Teilzeit/Vollzeit, Branche etc. zu berücksichtigen?
- **Bereinigt:** Wie groß ist die Lohnlücke, wenn Frauen und Männer mit vergleichbarer Ausbildung, Berufserfahrung, Arbeitszeit und Tätigkeit miteinander verglichen werden?

Der Gender Pay Gap in Deutschland

Für Deutschland weist das Statistische Bundesamt für das Jahr 2024 einen unbereinigten Gender Pay Gap von 16 % aus (Statistisches Bundesamt, 2025a). Das bedeutet: Frauen verdienen im Jahr 2024 im Durchschnitt 16 % weniger pro Stunde als Männer. Der bereinigte Gender Pay Gap lag im selben Jahr bei 6 % (Statistisches Bundesamt, 2025b). Diese Differenz zeigt, dass auch bei gleicher Qualifikation, Tätigkeit und Erwerbsbiografie Einkommensunterschiede bestehen bleiben.

Der Equal Pay Day macht auf die geschlechtsspezifischen Verdienstunterschiede aufmerksam. Er markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen rechnerisch ohne Bezahlung arbeiten würden, während Männer seit Jahresbeginn bereits entlohnt werden. Im Jahr 2025 fiel der Equal Pay Day in Deutschland auf den 7. März, ausgehend von dem unbereinigten Gender Pay Gap von rund 16 % des Jahres 2024 (Equal Pay Day, 2025; Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, 2025).

Der unbereinigte Gender Pay Gap erwies sich in Deutschland lange Zeit als sehr stabil: Zwischen 2006 und 2015 bewegte er sich nahezu unverändert zwischen 22 und 23 %. Erst ab 2016 zeigt sich ein deutlicher Rückgang – von 21 % im Jahr 2016 auf 16 % im Jahr 2024 (Statistisches Bundesamt, 2025a). Der bereinigte Gender Pay Gap hat sich hingegen über die Zeit kaum verändert. Er lag 2006 bei 8 % und bewegt sich seither nahezu konstant zwischen 5 und 7 %, zuletzt bei 6 % im Jahr 2024 (Statistisches Bundesamt, 2025b).

Im europäischen Vergleich bildet Deutschland eines der Schlusslichter: Mit rund 18 % hatte Deutschland im Jahr 2023 (neuere Daten liegen auf EU-Ebene noch nicht vor) einen der EU-weit höchsten Verdienstabstände pro Stunde zwischen Frauen und Männern und lag deutlich über dem EU-Durchschnitt von 12 % (Statistisches Bundesamt, 2025c; Eurostat, 2024).

== Vom Gender Pay Gap zum Gender Pension Gap

Die Auswirkungen des Gender Pay Gap enden nicht beim monatlichen Einkommen. Über den gesamten Lebensverlauf hinweg führen sie – neben anderen Faktoren wie etwa Erwerbsunterbrechungen und Teilzeitphasen wegen Kindererziehung (vgl. Kapitel »Die Motherhood Penalty«) – dazu, dass Frauen deutlich weniger Vermögen aufbauen und im Alter geringere Rentenansprüche haben. Weniger Einkommen bedeutet weniger Rentenpunkte im deutschen Rentensystem, geringere betriebliche Altersvorsorge und häufig auch geringere private Vorsorgebeiträge. Der sogenannte Gender Pension Gap beschreibt die daraus resultierende Rentenlücke zwischen Frauen und Männern. Hinzu kommt, dass Frauen in Deutschland im Schnitt fast fünf Jahre länger leben als Männer (Statistisches Bundesamt, 2022) – der bis zum Renteneintritt gesparte Betrag muss also über einen längeren Zeitraum reichen bzw. höher sein.



Der Gender Pension Gap beschreibt die Rentenlücke zwischen Frauen und Männern. Er zeigt, wie sich geringere Einkommen, häufigere Erwerbsunterbrechungen, Teilzeitphasen und eine höhere Lebenserwartung von Frauen im Alter niederschlagen. Frauen erhalten dadurch durchschnittlich deutlich weniger Alterseinkommen als Männer – mit spürbaren Folgen für ihre finanzielle Sicherheit im Ruhestand.

In Deutschland betrug der Gender Pension Gap im Jahr 2024 rund 26 % – Frauen erhielten also im Durchschnitt mehr als ein Viertel weniger Alterseinkommen als Männer (Statistisches Bundesamt, 2025d). Damit lag Deutschland über dem Europäischen Durchschnitt von 24,5 % (Eurostat, 2025).

Die monetären Folgen des Gender Pension Gap sind erheblich und wirken sich auch auf die Armutsgefährdung aus: Im Jahr 2024 galten in Deutschland 21,6 % der Frauen ab 65 Jahren als armutsgefährdet; bei Männern lag die Quote bei 17,1 % (Statistisches Bundesamt, 2025e).

== Warum (frühe) Eigenverantwortung entscheidend ist

Die Daten zum Gender Pay Gap und Gender Pension Gap machen deutlich: Frauen verdienen im Durchschnitt weniger, bauen dadurch geringeres Vermögen auf und sind im Alter häufiger armutsgefährdet.

Gerade deshalb ist es entscheidend, die eigenen Finanzen selbst in die Hand zu nehmen. Wer aufgrund geringerer Einkommen ohnehin weniger Rücklagen bilden kann, sollte nicht zusätzlich auf die Chancen von Kapitalerträgen verzichten. Jede Frau sollte sich so früh wie möglich mit den eigenen Finanzen beschäftigen und aktiv für die Zukunft vorsorgen.

Finanzielle Eigenverantwortung heißt deshalb: nicht warten, bis Lohn- oder Rentenlücken »von außen« geschlossen werden – sondern selbst aktiv werden und den eigenen finanziellen Weg gestalten.

== Zusammenfassung und Fazit

Dieses Kapitel hat die Einkommensunterschiede zwischen Frauen und Männern aufgezeigt und deutlich gemacht, welche Konsequenzen diese für Vermögensaufbau und Altersvorsorge haben. Der Gender Pay Gap führt im Lebensverlauf zu geringeren Rentenansprüchen und mündet in einem Gender Pension Gap, der das Risiko finanzieller Unsicherheit im Alter erhöht.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass Frauen ihre Finanzen aktiv selbst gestalten. Wer aufgrund geringerer Einkommen ohnehin weniger Rücklagen bilden kann, sollte nicht zusätzlich auf die Chancen von Kapitalerträgen verzichten. Eigenverantwortung bei Sparen, Vorsorge und Investitionen ist damit ein entscheidender Schlüssel, um finanzielle Unabhängigkeit zu sichern.



Dieses Kapitel auf einen Blick

- Frauen verdienen im Durchschnitt weniger als Männer – auch bei gleicher Qualifikation und Tätigkeit.
- Weniger Einkommen bedeutet: weniger Vermögen, geringere Rentenansprüche und ein höheres Risiko von Altersarmut.
- Deshalb ist es für Frauen besonders wichtig, frühzeitig Verantwortung für die eigenen Finanzen zu übernehmen.

1.1.2 Die Motherhood Penalty – Karriere, Kinder und die Folgen für das Einkommen

Der Gender Pay Gap zeigt, dass Frauen im Durchschnitt weniger verdienen als Männer. Ein wesentlicher Grund dafür liegt in der sogenannten »Motherhood Penalty« oder »Child Penalty« – also den Einkommens- und Karriereachteilen, die Frauen nach der Geburt von Kindern im Vergleich zu Männern erfahren. Während die Einkommen von Männern nach einer Familiengründung in der Regel stabil bleiben, sinken sie bei Frauen oft deutlich. Studien zeigen, dass Mutterschaft zu einem dauerhaften Bruch in der Erwerbsbiografie führen kann – mit Folgen für Einkommen, Karrierechancen, Vermögensaufbau und Altersvorsorge.

Konkret wirkt sich die Motherhood Penalty vor allem auf den unbereinigten Gender Pay Gap aus: Frauen arbeiten nach der Geburt häufiger in Teilzeit, unterbrechen ihre Erwerbstätigkeit oder wechseln in schlechter bezahlte Tätigkeiten. Diese Faktoren zusammen bewirken, dass die Einkommensunterschiede zwischen Frauen und Männern mit der Familiengründung erheblich zunehmen (Kleven, Landais & Sogaard, 2019).

== Ursachen der Motherhood Penalty

Die Ursachen für die Motherhood Penalty liegen vor allem in der ungleichen Verteilung von Sorgearbeit und den Erwerbsentscheidungen nach der Geburt. Frauen übernehmen deutlich mehr unbezahlte

Care-Arbeit als Männer: Der Gender Care Gap liegt bei 43,4 %, das entspricht rund 76 Minuten mehr pro Tag (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2025). Hinzu kommt, dass Frauen nach der Geburt überproportional oft in Berufe oder Branchen wechseln, die besser mit Familienpflichten vereinbar sind, jedoch schlechter bezahlt werden (Kleven, Landais & Sogaard, 2019).



Was ist die »Motherhood Penalty« oder »Child Penalty«?

- Nach der Geburt eines Kindes sinkt das Einkommen von Frauen im Vergleich zu Männern dauerhaft – in Deutschland besonders stark.
- Hauptgründe: längere Erwerbsunterbrechungen, häufige Teilzeitarbeit, geringere Aufstiegschancen.
- Auch die ungleiche Verteilung unbezahlter Sorgearbeit (Gender Care Gap) ist ein wichtiger Treiber der Motherhood Penalty.
- Die Motherhood Penalty erklärt einen großen Teil des unreinigen Gender Pay Gaps.

Die Motherhood Penalty in Deutschland

Viele Frauen in Deutschland reduzieren nach der Geburt ihre Erwerbstätigkeit oder steigen ganz aus dem Arbeitsmarkt aus. Im Jahr 2024 waren 68 % der Mütter mit minderjährigen Kindern in Teilzeit beschäftigt, bei Müttern mit Kindern unter 3 Jahren lag die Quote sogar bei 73 % (Statistisches Bundesamt, 2025f). Zum Vergleich: Bei Vätern mit minderjährigen Kindern arbeiteten lediglich rund 8 bis 9 % in Teilzeit (Statistisches Bundesamt, 2025).

Darüber hinaus zeigt sich auch bei der Erwerbsbeteiligung ein deutliches Muster: Die Erwerbstätigenquote lag 2024 bei Müttern mit Kindern unter 18 Jahren bei 71 %, bei Müttern mit Kindern unter 3 Jahren sogar nur bei 40 %. Väter mit Kindern waren dagegen fast durchgängig erwerbstätig – ihre Erwerbstätigenquote lag bei 92 % (unter 18 Jahren) bzw. 89 % (unter 3 Jahren) (Statistisches Bundesamt, 2025f).

Langfristig summieren sich diese Unterschiede zu erheblichen Einkommensverlusten. Nach Schätzungen von Kleven, Landais, Posch, Steinhauer und Zweimüller (2019) beträgt die Child Penalty in Deutschland rund 50 bis 60 %. Das heißt, Frauen verdienen nach der Geburt eines Kindes auf lange Sicht etwa 60 % weniger als Männer, die Vater werden. Die negativen Effekte setzen bereits kurz nach der Geburt ein und bleiben über Jahre hinweg bestehen.

== Die Motherhood Penalty im internationalen Vergleich

Im internationalen Vergleich schneidet Deutschland damit schlecht ab. In skandinavischen Ländern wie Dänemark und Schweden sind die Einkommensverluste von Frauen nach der Geburt deutlich geringer, weil Elternzeit stärker zwischen den Geschlechtern aufgeteilt wird und Betreuungsangebote umfassender sind. In Dänemark beträgt die Motherhood Penalty beispielsweise 20 % (Kleven, Landais & Søgaaard, 2019).

== Zusammenfassung und Fazit

Dieses Kapitel hat gezeigt, dass die Motherhood Penalty ein wesentlicher Faktor für die Einkommenslücke zwischen Männern und Frauen ist. Besonders in Deutschland führen lange Erwerbsunterbrechungen, hohe Teilzeitquoten und die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit zu erheblichen Einkommenseinbußen für Mütter.

Wer diese strukturellen Herausforderungen kennt, kann sie bei der eigenen Finanzplanung berücksichtigen – und damit frühzeitig gegensteuern. Damit knüpft dieses Kapitel direkt an das nächste an: Finanzielle Eigenverantwortung beginnt heute!



Dieses Kapitel auf einen Blick

- Die Motherhood Penalty beschreibt die Einkommens- und Karriere Nachteile von Frauen nach der Geburt eines Kindes im Vergleich zu Männern.

- Hauptursachen: ungleiche Verteilung von Sorgearbeit, längere Erwerbsunterbrechungen, häufige Teilzeit sowie Wechsel in schlechter bezahlte Berufe oder Branchen.
- In Deutschland sind die Einkommensverluste besonders stark: Rund 68 % der Mütter mit minderjährigen Kindern arbeiten in Teilzeit, die Erwerbstätigenquote von Müttern mit Kindern unter 3 Jahren liegt nur bei 40 %.
- Langfristig summieren sich diese Effekte zu erheblichen Einkommensverlusten – in Deutschland auf etwa 50 bis 60 %.

1.1.3 Finanzielle Eigenverantwortung beginnt heute

Die bisherigen Kapitel haben gezeigt, dass Frauen im Durchschnitt weniger verdienen als Männer und durch Mutterschaft Einkommensnachteile erleiden. Diese Unterschiede summieren sich über das gesamte Erwerbsleben und wirken sich direkt auf Vermögensaufbau und Altersvorsorge aus. Gerade deshalb ist es entscheidend, die eigenen Finanzen frühzeitig selbst in die Hand zu nehmen.

Finanzielle Eigenverantwortung bedeutet, nicht auf äußere Veränderungen zu warten, sondern selbst zu handeln: regelmäßig sparen, sinnvoll investieren und informierte Entscheidungen treffen. Wer sich früh mit Themen wie Sparen, Investieren und Altersvorsorge beschäftigt, verschafft sich einen wichtigen Vorteil: Die Zeit arbeitet dann für das eigene Vermögen. Je eher du beginnst, desto größer wirkt der Zinseszinsseffekt.

== Früh anfangen lohnt sich: der Zinseszinsseffekt

Ein zentrales Argument ist der sogenannte »Zinseszinsseffekt«. Er beschreibt, dass nicht nur das ursprünglich investierte Kapital Zinsen oder Rendite erwirtschaftet, sondern auch die bereits erzielten Erträge wiederum neue Erträge generieren. Mit der Zeit entsteht so ein Schneeballeffekt: Aus kleinen regelmäßigen Beträgen können große Summen werden.

Der Zinseszinsseffekt zeigt eindrücklich, warum frühes Handeln so wichtig ist. Wer schon in jungen Jahren beginnt, kleine Beträge regelmäßig anzulegen, profitiert über Jahrzehnte hinweg vom Wachstum seines Vermögens. Je länger das Geld angelegt ist, desto stärker entfaltet sich dieser Effekt.



Was ist der Zinseszinsseffekt?

- Erträge werden wieder angelegt und erwirtschaften ihrerseits Erträge.
- Auch kleine regelmäßige Beträge können über die Zeit stark wachsen.
- Je früher man beginnt, desto größer ist der Effekt – Zeit ist der wichtigste Verbündete beim Vermögensaufbau.

== Beispiel: Start mit 25 vs. Start mit 55

Wie stark die Zeit wirkt, zeigt ein einfaches Beispiel. Angenommen, eine Frau spart monatlich 200 Euro und erzielt eine durchschnittliche Rendite von 5 % pro Jahr. Beginnt sie bereits mit 25 Jahren zu sparen und legt die Beträge bis zum Renteneintritt mit 67 Jahren an, wächst ihr Vermögen auf rund 342.000 Euro an. Startet sie dagegen erst mit 55 Jahren und spart bis 67, erreicht sie lediglich etwa 39.000 Euro.

Der Unterschied ist enorm: Beide Frauen sparen denselben monatlichen Betrag, doch die frühe Sparerin hat am Ende fast das Neunfache. Der entscheidende Faktor ist die Zeit, in der sich der Zinseszinsseffekt entfalten kann und die Erträge wieder Erträge erzeugen können.



Je früher du anfängst, eigenes Vermögen aufzubauen, desto stärker profitierst du vom Zinseszinsseffekt. Wer bereits in den Zwanzigern beginnt, kleine Beträge regelmäßig zurückzulegen, kann bis zur Rente ein erhebliches Vermögen aufbauen – selbst bei moderaten Renditen. Wer dagegen erst spät startet, muss deutlich höhere Beträge investieren, um ein ähnliches Ergebnis zu erzielen.

== Verbindung zu Gender Pay Gap und Motherhood Penalty

Die Bedeutung des frühen Vermögensaufbaus wird noch deutlicher, wenn man die Einkommensunterschiede zwischen Frauen und Männern berücksichtigt. Wie in den vorherigen Kapiteln gezeigt, verdienen Frauen im Durchschnitt weniger und unterbrechen ihre Erwerbstätigkeit häufiger – etwa wegen Kindererziehung. Dadurch bleibt ihnen oft weniger Spielraum für Rücklagen.

Gerade deshalb sollten Frauen die vorhandenen Möglichkeiten optimal nutzen: Wer ohnehin geringere Einkommen hat, sollte nicht zusätzlich auf die Chancen von Kapitalerträgen verzichten. Frühzeitiges Sparen und Investieren kann einen wichtigen finanziellen Puffer schaffen und die Unabhängigkeit im Alter stärken.

== Zusammenfassung und Fazit

Zusammenfassend zeigt dieses Kapitel, dass finanzielle Eigenverantwortung nicht aufgeschoben werden sollte. Der Zinseszinseffekt macht deutlich: Zeit ist ein entscheidender Faktor beim Vermögensaufbau. Wer schon früh beginnt, kann mit vergleichsweise geringen Beträgen ein erhebliches Vermögen aufbauen.

Besonders vor dem Hintergrund des Gender Pay Gap und der Motherhood Penalty wird deutlich, dass Frauen nicht auf die Chancen von Kapitalerträgen verzichten sollten. Geringeres Einkommen und häufigere Erwerbsunterbrechungen machen es umso wichtiger, die eigenen Finanzen aktiv zu gestalten. Frühzeitiges Handeln schafft finanzielle Sicherheit – und legt die Grundlage für Unabhängigkeit im Alter.



Dieses Kapitel auf einen Blick

- Frauen verdienen im Schnitt weniger – gerade deshalb ist früher Vermögensaufbau entscheidend.
- Der Zinseszinsseffekt wirkt am stärksten, wenn man früh startet.
- Finanzielle Eigenverantwortung bedeutet: selbst aktiv werden und die eigene Unabhängigkeit sichern.

1.1.4 Zusammenfassung

Die drei Abschnitte dieses Kapitels haben deutlich gemacht, warum finanzielle Eigenverantwortung für Frauen so entscheidend ist. Der Gender Pay Gap zeigt, dass Frauen im Durchschnitt weniger verdienen als Männer – selbst bei gleicher Qualifikation und Tätigkeit. Mit der Geburt von Kindern verschärft sich diese Lücke durch die Motherhood Penalty, die in Deutschland besonders ausgeprägt ist. Teilzeitarbeit, Erwerbsunterbrechungen und die ungleiche Verteilung von Sorgearbeit führen dazu, dass Frauen langfristig geringere Einkommen erzielen und weniger Vermögen aufbauen.

Diese strukturellen Unterschiede wirken sich über das gesamte Erwerbsleben hinweg aus und erhöhen das Risiko finanzieller Abhängigkeit im Alter. Zugleich unterstreichen sie, dass finanzielle Sicherheit nicht dem Zufall überlassen werden darf. Der dritte Abschnitt hat deshalb gezeigt, dass der beste Zeitpunkt für Eigenverantwortung heute ist. Der Zinseszinsseffekt verdeutlicht, wie stark die Zeit beim Vermögensaufbau wirkt: Wer früh beginnt, kann selbst mit kleinen Beträgen erhebliche Rücklagen bilden. Frauen sollten diese Wirkung gezielt nutzen, um Einkommensnachteile auszugleichen und ihre Unabhängigkeit zu sichern.

Finanzielle Eigenverantwortung ist ein wichtiger Bestandteil langfristiger Sicherheit und Unabhängigkeit. Sie ermöglicht Frauen, Einkommens- und Rentenlücken aktiv entgegenzuwirken und die eigene Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.

1.1.5 Literaturverzeichnis

Eigentlich arbeiten wir nicht mit Literaturverzeichnissen – aber in diesem Fall machen wir eine Ausnahme. Der Text enthält viele Forschungsergebnisse und Statistiken, die natürlich nachvollziehbar sein sollen. Deshalb findest du an passenden Stellen Hinweise auf die Quellen. Wenn du also tiefer in das Thema eintauchen oder es auch aus wissenschaftlicher Sicht betrachten möchtest, hast du direkt die Möglichkeit, weiterzulesen.

- Blau, F. D., & Kahn, L. M. (2000). »Gender differences in pay.« *Journal of Economic Perspectives*, 14(4), 75–99.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2025). »Gender Care Gap – ein Indikator für die Gleichstellung«. (Stand: 22.09.2025)
- Equal Pay Day (2025). »Equal Pay Day 2025 – Tag der Entgeltgleichheit«. (Stand: 22.09.2025)
- Eurostat (2025). »Europäische Union: Geschlechtsspezifisches Rentengefälle (Gender Pension Gap) in den Mitgliedstaaten im Jahr 2024 (in Prozent der durchschnittlichen Rente der Männer)«. (Stand: 22.09.2025)
- Eurostat (2024). Gender pay gap statistics. »Statistical Office of the European Union«. (Stand: 22.09.2025)
- Kleven, H., Landais, C., & Søgaaard, J. E. (2019). Children and gender inequality: Evidence from Denmark. *American Economic Journal: Applied Economics*, 11(4), 181–209.
- Kleven, H., Landais, C., Posch, J., Steinhauer, A., & Zweimüller, J. (2019). Child penalties across countries: Evidence and explanations. *AEA Papers and Proceedings*, 109, 122–126
- Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (2025). »Equal Pay Day – Tag der Entgeltgleichheit«. (Stand: 22.09.2025)

- Statistisches Bundesamt (2025a). »Gender Pay Gap: Verdienstabstand zwischen Männern und Frauen in Deutschland von 2000 bis 2024 (in Prozent des durchschnittlichen Bruttostundenverdienstes der Männer; unbereinigt)«. (Stand: 22.09.2025)
- Statistisches Bundesamt (2025b). »Bereinigter Gender Pay Gap: Verdienstabstand zwischen Frauen und Männern in Deutschland von 2006 bis 2024 (in Prozent des durchschnittlichen Bruttostundenverdienstes der Männer)«. (Stand: 22.09.2025)
- Statistisches Bundesamt. (2025c). »Gender Pay Gap: Deutschland bleibt eines der EU-Schlusslichter.« (Stand: 22.09.2025)
- Statistisches Bundesamt (2025d). »Gender Pension Gap: Unterschiede bei den Alterseinkünften von Frauen und Männern.« (Stand: 22.09.2025)
- Statistisches Bundesamt (2025e). »Armutsgefährdungsquote von Senioren in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2024«. (Stand: 22.09.2025)
- Statistisches Bundesamt. (2025f). »Fast jede zweite erwerbstätige Frau arbeitet in Teilzeit«. (Pressemitteilung Nr. 175). (Stand: 22.09.2025)
- Statistisches Bundesamt (2022). »Bevölkerungsvorausberechnung: Lebenserwartung bei Geburt nach Geschlecht (Sterbetafel 2019/2021)«. (Stand: 22.09.2025)

1.2 Warum Frauen seltener investieren – und was dahinter steckt

Auf den folgenden Seiten erfährst du, warum Frauen seltener in Aktien und Fonds investieren, welche strukturellen Gründe dahinterstecken – und warum Frauen keineswegs die schlechteren Investorinnen sind. Am Ende wirst du sehen: Frauen sind nicht die schlechteren Investorinnen – sie haben einfach andere Startbedingungen. Und genau die lassen sich Schritt für Schritt verändern.

In diesem Kapitel lernst du:

- **Zahlen und Fakten:** Wie Frauen in Deutschland aktuell ihr Geld anlegen – und wie groß der Abstand zu Männern ist.
 - **Risikoaversion oder Risikobewusstsein:** Was die Forschung wirklich über das Anlageverhalten von Frauen sagt.
 - **Wenn Finanzbildung fehlt:** Warum Sozialisation, fehlende Vorbilder und Bildungslücken Frauen den Einstieg erschweren.
 - **Können Frauen wirklich schlechter investieren?** Was empirische Studien über Renditen, Handelsverhalten und Anlageerfolg zeigen.
-

Frag doch einmal in deinem Freundes- oder Kolleginnenkreis herum: Wer von euch hat Geld in Aktien oder Fonds investiert? Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass Männer deutlich häufiger ihre Hand heben als Frauen. Manche Männer berichten dabei vielleicht stolz von ihren Wertpapierdepots oder ihren letzten Käufen – während viele Frauen abwinken, zögern oder sagen: »Davon verstehe ich nichts.«

Kommt dir das bekannt vor? Genau hier setzen wir in diesem Kapitel an. Wir gehen den Ursachen auf den Grund und zeigen dir, warum es sich lohnt, diese Muster zu durchbrechen.

Tatsächlich ist dieses Bild kein Zufall. Studien zeigen, dass das Umfeld eine Rolle spielt: Männer berichten doppelt so oft wie Frauen, dass Kollegen oder Freunde mit ihnen über die Börse reden oder sie sogar zum Investieren angeregt haben (Niessen-Ruenzi, Mueden und Zimmerer, 2025). Zusätzlich zeigen Studien, dass Frauen in Deutschland ihr Geld oft sicherheitsorientiert anlegen. Männer investieren häufiger in Einzelaktien und Zertifikate, während Frauen eher Fondsanteile und festverzinsliche Wertpapiere wählen (Fey, Lerbs, Schmidt, Weber, 2020).

Warum ist das so? Sind Frauen einfach »risikoscheuer« als Männer? Oder steckt mehr dahinter – etwa unterschiedliche Sozialisation, mangelnde Finanzbildung oder das Fehlen weiblicher Vorbilder?

In diesem Kapitel gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Wir schauen uns zunächst Zahlen und Fakten an, die zeigen, wie Frauen ihr Geld in Deutschland anlegen. Dann werfen wir einen Blick auf die aktuelle Forschung: Sind Frauen wirklich risikoavers – oder eher risikobewusst? Anschließend betrachten wir, welche Rolle Finanzbildung spielt, warum sie vielen Frauen fehlt und weshalb das kein Zufall ist.

Und schließlich widmen wir uns einer besonders spannenden Frage: Können Frauen tatsächlich schlechter investieren als Männer – oder ist das ein hartnäckiger Mythos? Empirische Studien zeigen, dass Frauen durch ihr ruhigeres, langfristigeres Anlageverhalten oft mindestens genauso erfolgreich sind wie Männer, manchmal sogar erfolgreicher.

Am Ende sollst du besser verstehen, warum Frauen insgesamt seltener investieren und vor allem: dass es gute Gründe gibt, dieses Muster zu durchbrechen. Denn auch hier gilt: Wissen ist Macht und der Schlüssel zu mehr finanzieller Unabhängigkeit.

Index

3-Konten-Modell 223
6-Konten-Methode 55
50-30-20-Regel 55
100 minus Lebensalter 301

A

Abgeltungsteuer 244, 258
Airdrops 256
Aktien 95
Aktiendepot 102
Aktien-ETF 118
Aktienfinder 100
Aktienkurs 98
Altcoins 187
Alterskasse 269
Altersvorsorge 264, 271, 285
Anfangsvermögen 231
Anlage AUS 253
Anlage-Goldmünzen 145
Anlage KAP 246, 252
Anleihen 126
Anleihen-ETF 118, 131
Arbeitnehmer-Sparzulage 281
ARERO-Weltfonds 314
Asset Allocation 291
Ausgaben 52, 55
Ausländische Quellensteuer 250
Automatisierung 208

B

Bankberater 348
Basisrente 274
Bausparvertrag 282
Beamtenversorgung 268
Berufsständische Versorgungswerke 269
Bestandsaufnahme 52

Betreuungsverfügung 284
Betriebsrente 271
Bias 324
Bitcoin 186, 255
Bitcoin-ETF 192
Bitcoin-ETN 192
Blockchain 187
Blue Chips 99
Bonität 131
Börse 102
Börsengehandelte Fonds 115
Börsenindex 118
Budgetplanung 219
Bullion Coins 145

C

Care-Arbeit 216
ChatGPT 313
Child Penalty 17
Corporate Bonds 130
Crowdfunding 182

D

Dauerauftrag 209
DBA 254
Depoteröffnung 102
Depot-Übertragung 260
Depotzusammenstellung 293, 299, 315
Diversifikation 295
Dividenden 96, 113
Doppelbesteuerungsabkommen 254
Drei-Säulen-Modell 265
Düsseldorfer Tabelle 234

E

Ehevertrag 224
Eigenkapital 172
Eigentumswohnung kaufen 161
Einkommen 52
Einlagensicherung 78
Einmalanlage 87
Einnahmen 52

Einzelaktien 96
 Emotionen 324
 Endvermögen 231
 Entgeltpunkte 235
 Entscheidungsverhalten 41
 Erziehung 36
 ESG 193
 ESG-Kriterien 48
 ETC 142
 ETF 115
 ETF-Finder 120
 ETN 192
 Exchange Traded Funds 115

F

Faire Fonds 200
 Familie 216
 Familienbudget 216
 Familienunterhalt 233
 Feinunze 146
 Festgeld 82
 Festgeldkonto 84, 87
 Festgeldtreppe 84, 90
 Finanzberater 347
 Finanzbildung 34, 38
 Finanzielle Abhängigkeit 217
 Finanzwissen 34
 FNG-Siegel 200
 Forging 256
 Freibeträge 258
 Freistellungsauftrag 258
 Fremdwährungen 84, 250

G

Geld einteilen 55
 Geldwäschegesetz 151
 Gemeinschaftskonto 224
 Gender Investment Gap 28
 Gender Pay Gap 13
 Gender Pension Gap 15
 Genossenschaft 198
 Gesetzliche Rentenversicherung 268

Gewichtung 321
 Glaubenssätze 58, 324
 Gleichstellung 48
 Gold 140
 Gold-ETC 142
 Gold-ETF 142
 Gold-Finder 150
 Goldminen 142
 Goldmünzen 144
 Goldschmuck 148
 Green Bonds 130, 197
 Greenwashing 206
 Grundbuch 173
 Grunderwerbsteuer 173
 Grundstück kaufen 160
 Grüne Anleihen 130, 197
 Grüner ETF 118
 Günstigerprüfung 246
 Gute Schulden 64

H

Haltefrist 109, 255
 Hard Forks 256
 Haus kaufen 161
 Honorarberater 348

I

iBond-ETF 136
 Identitätsfeststellung 74
 Immobilie kaufen 160, 165
 Immobilien 157
 Immobilienaktien 184
 Immobilien-ETF 118, 177
 Immobilienfinanzierung 172
 Immobilien-Kaufvertrag 174
 Immobilienstrategie 185
 Impact Investing 199, 203
 Index 115
 Inflation 79, 141, 153, 163
 Inhaberaktien 99
 Instandhaltungsrücklage 161
 Investitionsverhalten 36, 40

K

Kapitalertragsteuer 244
 Kern-Satelliten-Strategie 305
 Kindesunterhalt 234
 Klumpenrisiko 111
 Kontovollmacht 224
 Korrelation 295
 Kryptowährungen 186, 255
 Künstliche Intelligenz 313
 Kurs-Gewinn-Verhältnis 99
 Kurssteigerung 96

L

Laddering 84, 90
 Landwirtschaftliche Alterskasse 269
 Laufzeit 85
 Lawinenmethode 65
 Lebensversicherung 275
 Lebenszyklus-Fonds 305
 Lending 255

M

Maklerprovision 173
 Medaillen 147
 Mieteinnahmen 167
 Mietrendite 166
 Mindestanlage 85
 Mining 190, 256
 Mitarbeiteraktien 107
 Moderne Portfolio-Theorie 296
 Morningstar Sustainability Rating 200
 Motherhood Penalty 17
 Münzkauf 146
 Musterdepot 100
 Mütter 217

N

Nachehelicher Unterhalt 233
 Nachhaltige Aktien 197
 Nachhaltige Banken 198
 Nachhaltige ETF 197
 Nachhaltige Investmentfonds 197

Nachhaltigkeit 118, 130, 193
 Namensaktien 99
 Nennwertaktien 99
 Neukundenbonus 71
 Nießbrauch 262
 Notar 173, 174
 Notfallfonds 62, 73

O

Offene Immobilienfonds 179

P

Pantoffel-Depot 306
 Partnerschaft 217
 Partnerschaftsvertrag 224
 Patientenverfügung 284
 Pflegende Angehörige 217
 Physisches Gold 142
 Post-Ident 74
 Private Altersvorsorge 271
 Private Rentenversicherung 275

Q

Quellensteuer 250, 253

R

Rebalancing 320
 Referenzkonto 74
 REITs 181
 Rentenlücke 15, 266, 269
 Rentenniveau 264
 Rentenversicherung 275
 Reserve 62, 73
 Riester-Rente 273
 Risikobereitschaft 293
 Risikobewusstsein 30
 Risikoprofil 291
 Risikoverhalten 32
 Robo-Advisor 310
 Rohstoff-ETF 118
 Rosa Geldanlage 47
 Rücklagen 62
 Rürup-Rente 274

S

Sachwert 158
 Sammlermünzen 147
 Scheidung 228
 Schenkungsteuer 226
 Schlechte Schulden 64
 Schneeballmethode 65
 Schufa 77
 Schulden 52, 64, 231
 Schuldenabbau 65
 Selbstnutzung 160
 Set-and-Forget-Strategie 305
 Signaturschlüssel 190
 Sozialisation 36
 Sparförderung 281
 Sparplan 209
 Spekulationsfrist 168
 Staatsanleihen 129
 Staking 255
 Stammaktien 99
 Steuererklärung 243
 Steuer-Identifikationsnummer 74
 Steueroptimierung 258, 260
 Stückaktien 99

T

Tagesgeld 69
 Tagesgeldkonto 71
 Target-Date-Fonds 305
 Teilzeitarbeit 217
 Tilgung 162
 Tracking 118
 Trennung 228
 Trennungsunterhalt 233

U

Umschichtung 322
 Unterhalt 233
 Unternehmensanleihen 130

V

Verbraucherzentrale 349
 Verhalten 58
 Verlustverrechnung 259
 Vermietung 165
 Vermietungseinkünfte 167
 Vermögenswirksame Leistungen 281
 Verpasster Gewinn 93
 Versicherung 220
 Versorgungsausgleich 235
 Versorgungswerk 269
 Video-Ident 74
 Vinkulierte Namensaktien 99
 Volatilität 98, 111, 187
 Vorabpauschale 247
 Vorbilder 37
 Vorsorgestrategien 285
 Vorsorgevollmacht 283
 Vorurteile 324
 Vorzugsaktien 99

W

Wallet 190
 Wandelanleihen 130
 Watchlist 100
 WEG 161
 Werbungskosten 167
 Wohnungsbauprämie 282
 Wohnungseigentumsgesetz 161

Z

Ziel 59
 Zinsänderungsrisiko 93
 Zinsen 79
 Zinseszins 84
 Zinseszinsseffekt 20
 Zins-Hopping 77
 Zugewinn 229
 Zugewinnausgleich 229

Steuertipps

Melde dich für unsere **kostenlosen Newsletter** an.

Mit Themen rund um Steuertipps,
Geldtipps und Tipps für
Selbstständige.

Kompakt. Verständlich. Nützlich.

Einfach **QR-Code** scannen



oder folgenden Link eingeben:

**[www.steuertipps.de/service/
newsletter](http://www.steuertipps.de/service/newsletter)**

