

Beteenderapporten

Hur du undviker Alfons Åberg-fällan och
andra ekonomiska tankefällor



Innehåll

04

Inledning
Om Magnus och Ida

05

Kap 1
Därför mår vi dåligt över vår ekonomi

08

Kap 2
"Jag ska bara..."

10

Kap 3
Kvinnor mår sämre än män

12

Kap 4
Gruppträck och ekonomiska konflikter

16

Slutord

Inledning

Varför gör ICA Banken det här?

Vi på ICA Banken vill göra varje dag lite enklare, bland annat genom att hjälpa våra kunder att spara pengar i de små, vardagliga situationerna. Men för lyckas med detta behöver vi förstå vad som ligger bakom våra mänskliga beteenden och beslut. För trots att det finns mängder av tips och rekommendationer kring hur man bäst sköter sin ekonomi, gör vi oftast helt tvärtom. Något som ofta beror på negativa känslor som oro, skuld och dåligt samvete. I den här rapporten har vi kartlagt svenskarnas relation till sin ekonomi och låtit ICA Bankens vardagsekonom Magnus Hjelmér och beteendestrategen Ida Lemoine resonera kring varför vi gör som vi gör, fastän vi vet att vi inte borde.

Tankefällor – vardagsekonomin värsta fiende

I dagens samhälle utgår vi ofta från att människan är en rationell varelse, trots att de flesta vet att verkligheten ser helt annorlunda ut. För hur mycket vi än vill pensions-spara, stå emot onödiga impulsköp och följa en månadsbudget, får det ofta stryka på foten till förmån för snabba kickar och lyckorus.

Faktum är att boven i dramat är vår egen hjärna – en riktig Carpe Diem-älskare som är inställd på att lösa problem för dagen, spara energi och fokusera på nuet istället för att fundera över framtida konsekvenser. Det här gör att vi kan hamna i en så kallad nutidsfälla där vi inte tänker på hur våra handlingar påverkar framtiden, en av många vanliga tankefällor som kan ställa till det i din vardagsekonomi. Men ge inte upp, det finns nämligen flera knep för att överlista fällorna och ta kontroll över ditt beteende. I den här rapporten får du bekanta dig med vanliga tankefällor och lära dig mer om hur du kan undvika dem, så att du kan få kontroll på din vardagsekonomi och fortsätta fånga dagen.



Om Ida

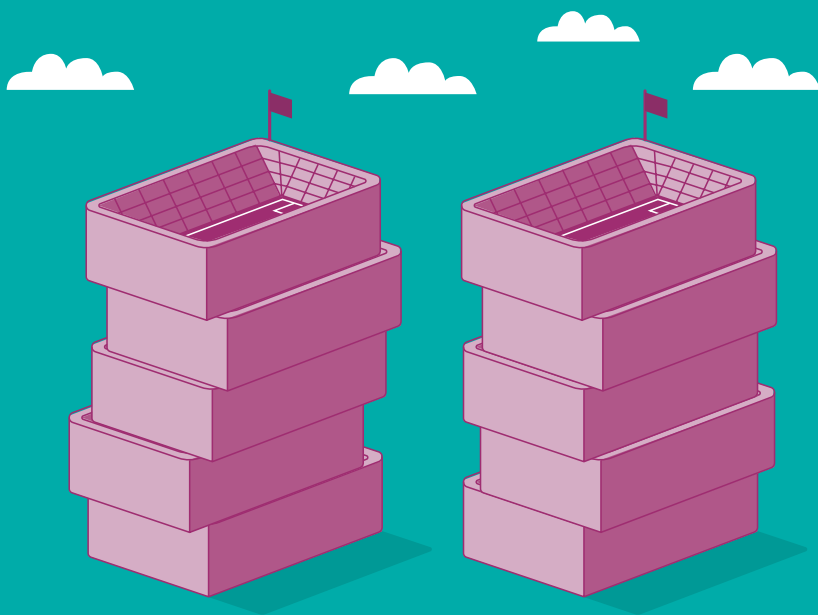
Ida är medgrundare och beteendestrateg på Beteendelabbet. Hon är expert på beteendekonomi och hur man tillämpar det i praktiken för en hållbar affärsutveckling, och menar att det är våra vardagliga beslut som har störst påverkan på framtiden. För att driva individen, samhället och planeten i en mer hållbar riktning måste vi därför lägga större fokus på att förstå och förändra mänskligt beslutsfattande.

Om Magnus

Magnus är ICA Bankens vardagsekonom som brinner för att göra ekonomi enkelt. Med mottot “Om man gör det man alltid har gjort, får man det man alltid har fått” vill han få fler att göra små förändringar som leder till mer pengar över i plånboken i slutet av månaden. Som vardagsekonom hjälper han dig i vardagen genom att dela med sig av tips, idéer och kommentarer till aktuella händelser.

Därför mår vi dåligt över vår ekonomi

670 000* svenskar har dåligt samvete varje månad över att de inte har koll på sin ekonomi



***Motsvarar mer än tio fullsatta Friends Arena**

Ekonomi är en viktig ingrediens i det mesta i samhället. Samtidigt skapar det oreda för många av oss. Ekonomi ligger till grund för dåligt samvete och konflikter. Exempelvis visar undersökningen att fyra av tio svenskar har haft så pass allvarliga konflikter om ekonomi att det påverkat deras relationer negativt i efterhand. Men varför mår vi så dåligt över vår ekonomi?

4 av 10 har haft så allvarliga konflikter om ekonomi att de påverkat relationen med familjemedlemmar eller vänner negativt i efterhand.



Magnus förklarar

Vårt samhälle bygger på att vi ska konsumera. Konsumtion driver tillväxt och bidrar till arbetstillfällen och andra viktiga samhällsfunktioner genom skatteintäkter. Men ibland går konsumtionen till överdrift och det är lätt att falla för frestelsen och göra av med mer pengar än man tänkt sig.

En annan viktig parameter är att livet förändras hela tiden. Man kanske får barn, behöver en större bostad, går igenom en skilsmässa eller byter jobb. Många fastnar i gamla mönster och anpassar inte sin ekonomi efter nya förhållanden. Här är det viktigt att stanna upp och fundera på vad man kan göra för att underlätta sin situation. Ett nytt jobb kanske kan göra att man kan sätta av mer till sitt sparande, medan man under en skilsmässa kan behöva dra ner på sparandet en tid och istället lägga pengar på nödvändiga engångskostnader.

Att spara är att avstå konsumtion idag, för att istället kunna konsumera mer i framtiden. Har man ingen direkt målbild med sitt sparande är det ofta svårt att motivera varför man ska spara. Jag brukar rekommendera att man sätter upp tydliga mål och strukturera sitt sparande efter det, oavsett om det handlar om en jorden runt-resa, guldkant på pensionen eller en tryggbuffert. Det är nästintill omöjligt att inte skuldsätta sig i dagens samhälle. Bostadspriserna är höga och få har råd med nödvändigt kapital utan att ta ett lån. Utöver det kanske man har studielån att betala av, eller behöver köpa en bil för att kunna transportera sig. Generellt finns det en inneboende rädsla för att värdet på det vi lånat till ska understiga lånesumman. Detta sätter oss i en beroendesituation och kan kännas obehaglig och skapa oro.

Vanligaste orsakerna till att svensken mår dåligt över sin ekonomi:

1. Du har spenderat mer pengar än du tänkt
2. Du sparar inte alls eller för lite
3. Din ekonomiska situation, som exempelvis ditt saldo
4. Social press, exempelvis att du spenderar mer än vad du tänkt för att du inte vågar säga ifrån eller vill verka snål
5. Räkningar, mail eller annan kommunikation från företag eller banken om pengar
6. Dålig koll på vad ekonomiska begrepp och ord betyder och innebär
7. Du har tagit lån

Ida förklarar

För du ska kunna må bättre över din ekonomi är det viktigt att förstå vilka bakomliggande beteenden som gör att du hamnar i situationer som får dig att må dåligt. Ofta vill vi att ha en god ekonomi, men lyckas inte agera i linje med våra målsättningar. Det finns helt enkelt ett gap mellan vilja och handling.

Om du vill undersöka det här gapet närmre kan du ställa dig frågor som: Varför impulsköper jag en tröja på rean som jag egentligen vet att jag inte kommer använda? Varför sparar jag inte mer till framtiden? Varför undviker jag att kolla mitt saldo på kontot?

Känns det svårt? Då kan du trösta dig med att det faktiskt inte är så lätt att göra rätt idag. Konsumtionssamhället har skapat ett ekosystem med frestelser som lockar till att slösa snarare än spara, vilket tyvärr går hand i hand med hur vår

hjärna fungerar. Den är inställd på att fly eller fäktas och att bunkra resurser, och går hellre på autopilot än att reflektera över de val vi ställs inför. Problemet är att den här autopiloten ofta gillrar fällor för oss, vilket kommersiella aktörer är väldigt medvetna om. Kanske har du fallit i Först-till-kvarn-fällan och köpt något, för att sedan ångra dig? Det handlar om att din hjärna uppfattar ett begränsat antal som mer värdefullt, och vill fånga bytet innan någon annan hinner före. När du sedan spenderat mer än vad du hade tänkt kan ångesten göra att du sticker huvudet i sanden och undviker att kolla ditt saldo – en klassisk Strutsfälla som gör att du kan tappa kontrollen över din ekonomi.

Men så länge du är medveten om varför du fattar vissa beslut, kan du också lära dig hur du går emot dem och på så sätt skapa en mer välmående ekonomi.

”Jag ska bara...”

Det finns flera likheter mellan **Alfons Åberg** och svenska folket. En av dem är att vi är duktiga på att skjuta upp saker – speciellt saker vi tycker är jobbiga. Detta får en direkt konsekvens på människors ekonomi, exempelvis genom att sju av tio har dåligt samvete över att de inte orkar ta tag i ekonomiska beslut.

Ida förklarar

Har du skjutit upp en viktig arbetsuppgift till strax innan deadline? Brukar du sträckkolla på Netflix istället för att gå igenom månadens räkningar? Då är du inte ensam. Att tänka ”Jag ska bara” istället för att ta tag i uppgiften är ett vanligt uppskjutande beteende som vi brukar kalla **Alfons Åberg-fällan**.

En förklaring till att du skjuter upp jobbiga eller mindre roliga saker är helt enkelt att din hjärna är lat. Den gillar när saker är enkla och direkt belönande, och undviker gärna kognitiv ansträngning. Ekonomiska ”to do:s” som handlar om belöningar längre fram är typiska exempel på saker som varken är enkla eller direkt belönande. Det är alltså inte

så konstigt att du inte orkar ta tag i dem, speciellt om du är stressad och trött. Då väljer din hjärna en enkel utväg för att spara energi, som att kolla på favoritserien eller scrolla Instagram. Det här kallas för **Genvägsfällan**, och kan skapa en ond spiral då det ofta föder fler uppskjutande beteenden.

Det är viktigt att du inte klandrar dig själv för mycket om du inte tar tag i vardagsekonomi. Ju mer du förknippar din ekonomiska att göra-lista med negativa känslor, desto mer sannolikt är det att du tar fler genvägar. Försök istället att lära dig hantera känslorna och hitta sätt att vinna över hjärnans smitningsförsök.



820 000 svenskar har dåligt samvete varje månad över att de inte orkar ta tag i ekonomiska beslut.

7 av 10 har någon gång känt dåligt samvete över att de inte orkar ta tag i ekonomiska beslut.

Magnus förklarar

Ekonomi är någonting som sker varje dag, och så länge vi konsumerar behöver vi också fatta ekonomiska beslut.

Men ett lyxproblem i vårt samhälle är att många går runt ekonomiskt trots att man inte är speciellt insatt i sin egen ekonomi. I slutet på månaden hamnar man ändå på plus-minus-noll, och det finns inga naturliga incitament till att starta ett sparande eller konsumera mindre. Det verkliga problemet inträffar om man råkar ut för en större, oväntad livshändelse eller kris och står utan ett eget ekonomiskt skyddsnät.

En vanlig anledning till att man inte orkar ta tag i ekonomiska beslut är att terminologin upplevs som krånglig och svår att förstå. För att ta kontrollen över ekonomin behöver man först reda ut alla ekonomiska begrepp, vilket kan göra att steget känns extra stort. I många relationer är det även vanligt att en av parterna tar större ansvar för vardags-ekonomin. Den som tar större ansvar lär

500 000

En halv miljon svenskar har mått dåligt över räkningar och annan finansiell kommunikation från banken.

sig också mer, vilket gör att den har lättare att fatta faktabaserade beslut – även om besluten ofta påverkar båda parter. Det här är troligtvis en anledning till att fyra av tio har haft hetsiga diskussioner eller konflikter om ekonomi som i längden har påverkat relationen negativt, och att nästan en miljon svenskar inte orkar ta tag i sin ekonomi.

För att få kontroll över sin ekonomi måste man tillsammans planera in tid för ekonomiska beslut i vardagen på samma sätt som man planerar vad man ska äta, när man ska träffa vänner eller vem som ska skjutsa barnen till träningen.

Kvinnor mår sämre än män

Ekonomi är viktigt för alla i samhället – ändå känner kvinnor större stress och skuld över sin ekonomi än vad män gör. En av tio kvinnor anser att de har så dålig koll på ekonomiska begrepp och ord att de haft dåligt samvete. Motsvarande siffra för män är en av tjugo. Några av förklaringarna till varför det ser ut som det gör ges nedan.

Ida förklarar

Forskning visar att vi ofta har en övertro på vår egen förmåga, vilket innebär att det finns ett glapp mellan vad vi tror att vi gör och vad vi faktiskt gör. Det här kan ingjuta en falsk kontroll som vi kallar för Självsäkerhetsfällan. Studier visar att män generellt har lättare att trilla dit, oavsett om det handlar om bilkörning eller att hantera pengar. Det här är troligtvis en av anledningarna till att vi ser en skillnad mellan män och kvinnors subjektiva uppfattning kring hur bra de är på att hålla i pengarna.

En enkel förklaring varför kvinnor sparar mindre kan också vara för att de statistiskt sätt tjänar mindre.

Men det finns även studier som pekar på att kvinnor har sämre finansiell kunskap och engagemang för att spara i aktier jämfört med män. För att gräva djupare i dessa skillnader krävs mer forskning. Kort sagt kan man säga att kvinnans sociala och kulturella kontext i samhället troligtvis bidragit – både idag och historiskt sett. Samhället och den finansiella sektorn har länge utgått från ett manligt perspektiv, vilket påverkar upplevelser och beteenden inom vardagsekonomiska utmaningar. Idag börjar detta luckras upp, men det krävs definitivt ytterligare insatser och forskning för att öka engagemanget i ekonomiska frågor hos kvinnor.



3 av 4 kvinnor har känt dåligt samvete över att de inte orkar ta tag i ekonomiska beslut.

2 av 3 män har känt dåligt samvete över att de inte orkar ta tag i ekonomiska beslut.

1 av 4 kvinnor har känt dåligt samvete över att de sparar för lite eller inte alls.

1 av 5 män har känt dåligt samvete över att de sparar för lite eller inte alls.

1 av 10 kvinnor har känt dåligt samvete över att de har dålig koll på ekonomiska begrepp och ord.

1 av 20 män har känt dåligt samvete över att de har dålig koll på ekonomiska begrepp och ord.

Magnus förklarar

En bidragande orsak till skillnaden mellan män och kvinnor är den ekonomiska uppdelningen i heterosexuella parförhållanden. Så länge man har ensamt ansvar för sin ekonomi, eller delar av den, får man per automatik krav på att hålla koll på sin ekonomi. I relationer med gemensam ekonomi har en av parterna ofta större ansvar för de ekonomiska frågorna i vardagen. Det kan leda till en snedfördelning och att glappen blir ännu större, vilket i förlängningen kan bidra till det vi ser här – att man får dåligt samvete över att man inte tar tag i ekonomiska beslut. Om vi tittar på medlemsorganisationen Unga Aktiesparare ser vi att det är betydligt fler män som är medlemmar (cirka 70 procent) jämfört med kvinnor (30 procent). Det här är en trend som

hållit i sig sedan organisationen startade, vilket visar på att fler män engagerar sig i den här typen av frågor.

Gällande ekonomiska begrepp visar undersökningar att svenskarna har relativt lätt att förklara begrepp som reporänta eller amortering – det svåra är att förstå hur det påverkar den egna ekonomin. Idag har många tagit höga lån i ett ovanligt lågt ränteläge. Skulle räntan fördubblas skulle kostnaden för bolån skjuta i höjden, vilket skulle påverka hushållsekonomin avsevärt eftersom boendekostnaden för många är den största kostnadsposten. Om man inte är insatt i dessa frågor är det svårt att förutse behovet av att dra ner på övrig konsumtion, speciellt om man vant sig vid en viss levnadsstandard.

Gruppptryck och ekonomiska konflikter

Även unga och föräldrar vars barn bor hemma mår sämre än genomsnittet över sin ekonomi. För unga handlar det främst om att de mår dåligt över att de spenderar mer pengar än de planerat, delvis för att de också känner större social press från kompisar kring att spendera pengar. För föräldrar handlar det om fler konflikter kopplade till ekonomi och att man mår dåligt över att man upplever att man har dålig koll på sin ekonomi.

Ida förklarar

En förklaring till att unga mår sämre kring sina ekonomiska beslut handlar om självkontroll. Unga löper större risk än vuxna att hamna i den så kallade Marshmallowfällan, ett begrepp hämtat från "The Marshmallow Experiment" vid Stanford University. Du äter hellre en marshmallow på en gång än att vänta en kvart för att få äta två. Det är helt enkelt svårare för unga människor att tygla sin dopamintörstande hjärna, vilket gör att man väljer direkta belöningar före långsiktighet och spenderar mer än vad man hade tänkt. Den goda nyheten är att självkontroll går att träna upp. Studier visar även att en person med bättre

självkontroll lyckas bättre både ekonomiskt och karriärmässigt, vilket kanske kan vara en bra morot.

Unga personer trillar även lättare in i Flockfällan. Människan är ett socialt flockdjur och evolutionärt har vi lyckats bättre när vi håller ihop och samarbetar. Det är såklart oftast positivt, men kan också leda till beteenden som varken gör dig eller plånboken glad. En ung persons belöningssystem stimuleras högre än vuxnas när det kommer till att fatta beslut inför vänner, vilket gör att man i större utsträckning gör saker på grund av gruppptryck och viljan att passa in.



Magnus förklarar

Bråk om ekonomin är en av de vanligaste orsakerna till skilsmässa. Att dessutom ha hemmaboende barn, som är ytterligare en kostnadspost, underlättar inte de ekonomiska diskussionerna. Ett sätt att komma runt detta är att ha tydlig och jämnt fördelad uppdelning så att ingen känner sig orättvist behandlad.

En annan viktig fråga är hur man delar upp föräldraledighet och exempelvis vård av sjukt barn. Den som tar ut mer föräldraledighet får en lägre pension, och vill man inte dela helt lika kan en person ge bort delar av sin pensionsrätt till den andra parten. Att barnen blir

sjuka är oundvikligt, men ett tips är ha återkommande diskussioner kring detta så att den ekonomiska smällen inte bara drabbar en person.

Åren med hemmaboende barn sätter ofta spår i ekonomin och den dagen barnen börjar tjäna egna pengar är det viktigt att bestämma hur man ska förhålla sig till det. Vissa tycker det är okej att barnen inte betalar något hemma medan andra tycker att det är självklart att de ska bidra på ett eller annat sätt. Den här frågan tycker jag att ni ska diskutera så snart ni kan med sina barn så att ni är överens om vad som gäller i just era hem.

1 av 6 unga har dåligt samvete varje månad över att de inte har koll på sin ekonomi

*Jämfört med 1/10 i hela befolkningen

1 av 2 unga har mått dåligt över att spenderat mer pengar än de tänkt

*Jämfört med 1/3 i hela befolkningen

1 av 6 unga har mått dåligt på grund av social press som fått dem att spendera mer än de tänkt

*Jämfört med 1/10 i hela befolkningen

6 av 10 av föräldrar med hemmaboende barn har haft dåligt samvete över att de inte har koll på sin ekonomi

*Jämfört 5/10 bland de utan hemmaboende barn

1 av 2 föräldrar med hemmaboende barn har haft konflikter om ekonomi som påverkat deras relationer negativt i efterhand

*Jämfört med 1/3 bland de utan hemmaboende barn

Slutord

Ekonomi kan kännas både svårt, jobbigt och tråkigt – men det går att förändra. Genom att lära dig mer om ditt beteende kan du undvika tankefällor och utveckla strategier för att må bättre. Det viktigaste är att försöka göra kloka och väl genomtänkta val. Vårt samhälle är uppbyggt på konsumtion och idag är det svårt att inte belåna sig, vilket gör att förändrade ekonomiska förutsättningar kan leda till en position som blir knepig att ta sig ur.

Var snäll mot dig själv och belöna dig när du gjort något bra för din egen ekonomi. Klandra dig inte för mycket för att du inte tar tag i din vardagsekonomi, för ju fler negativa känslor du kopplar till

ekonomiska bestyr, desto mer sannolikt är det att du tar fler genvägar och skjuter på dem ännu mer. Försök istället att tänka på ekonomi som något positivt. Med små medel kan du faktiskt komma ganska långt – kanske har du hört att ränta på ränta brukar kallas för världens åttonde underverk?

Nu är det dags att sätta igång och ta makten över din autopilot och visa vem som bestämmer! Här har vi samlat några tips som förhoppningsvis kan hjälpa dig att må bättre över din ekonomi och få mer pengar över i plånboken. Och du, börja idag. Vi lovar att du inte kommer att ångra dig.

5 tips...

1. Skapa rättvisa

En förutsättning för att undvika ekonomiska bråk är att alla parter känner sig rättvist behandlade. Försök att ha delad vårdnad om er gemensamma ekonomi och se till att hitta lösningar som känns bra för alla inblandade.

2. Anpassa din ekonomi

Låt dina livsförändringar avspegla din ekonomi. Oavsett om du har börjat plugga, fått nytt jobb, separerat, blivit sambo eller skaffat barn behöver du se över din ekonomi och anpassa den därefter.

3. Sätt upp tydliga mål

Har du svårt att motivera ditt sparande? Sätt upp ett tydligt mål och dröm dig bort. Om du väl har visualiserat dig själv på en paradisstrand med en kokosnöt i handen kommer motivationen (nästan) på köpet.

4. Bryt ned målen och belöna dig själv

Känns det stora sparandet oöversiktligt? Dela upp det i mindre delmål! Om du ger dig själv små belöningar längs vägen blir det också lättare att stå emot onödiga impulsköp.

5. Håll koll på den falska kontrollen

Om du vet med dig att kontot brukar gapa tomt när du tror att du har varit sparsam är det nog läge att vara lite självkritisk. Ekonomin blir roligare när du har kontroll, så sätt dig ned och gör en budget.

Om undersökningen

Siffrorna är resultatet från en undersökning genomförd av Novus på uppdrag av ICA Banken. Undersökningen omfattade ett riksrepresentativt urval där totalt 1044 personer mellan 18-79 år intervjuades.