

Versiche-  
rungen

Miete

# RUND UMS G€LD

GUT ZU WISSEN



Kredite



Haushalt



# INHALT

## FAMILIE

4

Leistungen zum Lebensunterhalt/finanzielle Leistungen für Familien

## ARBEIT ▶

6

Beruf und Arbeitswelt – Tipps und Infos

## WOHNEN ▶

9

Von Wohnungssuche bis Nebenkostenabrechnung – was du wissen solltest

## HAUSHALTSPLANUNG ▶

14

Haushaltsplanung leicht gemacht – so behältst du den Überblick

## VORSORGE ▶

21

Wie kannst du für das Alter vorsorgen?

## VERSICHERUNGEN ▶

26

Welche Versicherung brauchst du – und welche nicht?

## VERTRÄGE ▶

31

Verträge – worauf du achten solltest, bevor du unterschreibst!

## KREDITE ▶

34

Kredite richtig nutzen – mit Weitblick entscheiden

## SCHULDEN ▶

38

Wie gehst du am besten mit Schulden um?

## INKASSO UND PRIVATINSOLVENZ ▶

44

Inkasso und Privatinsolvenz verstehen

## BETRUGSMASCHEN ▶

50

Vorsicht, Falle!

# EINLEITUNG

Viele Frauen haben Probleme, mit ihrem Geld über die Runden zu kommen – gerade wenn sie Kinder haben. Häufig arbeiten sie weniger oder gar nicht mehr, um sich um Kinder oder Angehörige zu kümmern.

Vor allem Alleinerziehende haben häufig nur ein niedriges Einkommen zur Verfügung, und es bleibt kaum noch etwas für ungeplante Anschaffungen oder die Altersvorsorge übrig. Das Risiko, im Alter mit einer sehr kleinen Rente auskommen zu müssen, ist dann sehr hoch.

## **Was du tun kannst? Behalte deine Finanzen gut im Blick !**

Egal, ob du über kleine Anschaffungen nachdenkst oder Entscheidungen über größere Ausgaben treffen musst, wie z. B. für eine neue Wohnung, einen Kredit oder eine Versicherung: Informiere dich vorher gut und behalte den Überblick über das Geld, das dir zur Verfügung steht.

Vielleicht stellst du dir Fragen:

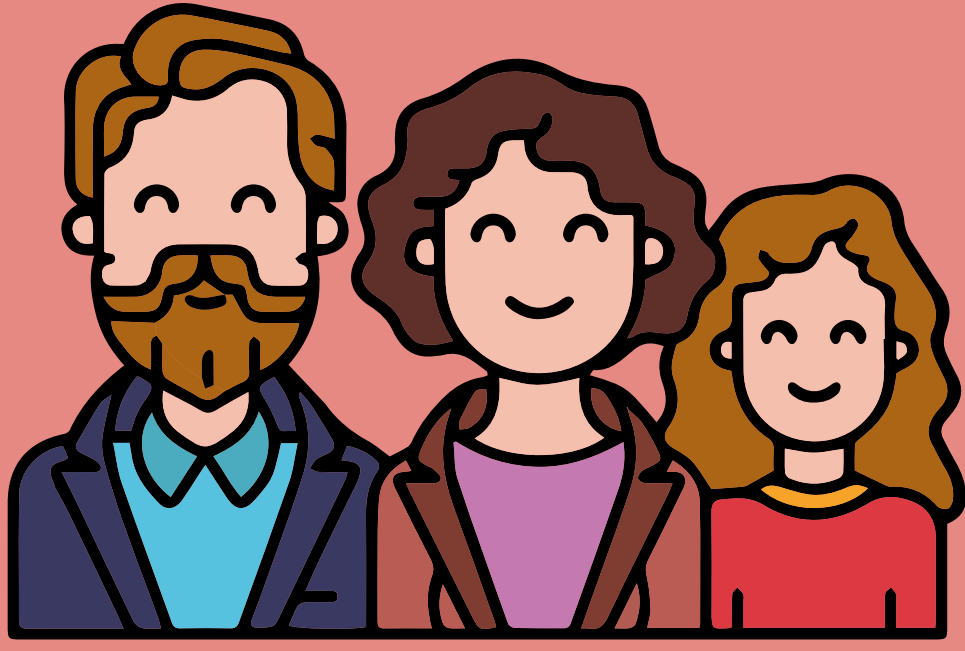
Wie komme ich mit meinem Geld über den Monat? Wie kann ich mit einem kleinen Einkommen für das Alter vorsorgen? Welche Versicherung brauche ich wirklich? Oder worauf muss ich aufpassen, wenn ich einen Kredit abschließen will? Und was kann ich tun, wenn ich Schulden habe?

Weil es vielen Frauen so geht wie dir, haben Expertinnen und Experten diese Datei zusammengestellt. Du findest hier viele Informationen und wichtige Tipps rund ums Geld und deine Finanzen.

Über Links kannst du dich informieren, wenn du über ein Thema mehr wissen möchtest oder wo du Hilfe und Beratung bekommen kannst.

Neugierig geworden? Dann schau mal rein und nimm deine Finanzen in die Hand!

# RUND UM DIE FAMILIE



## Leistungen zum Lebensunterhalt/ finanzielle Leistungen für Familien

Wenn dein Einkommen gering ist, wenn es nicht ausreicht oder wenn du nicht arbeiten kannst, gibt es verschiedene Möglichkeiten, finanzielle Hilfe zu bekommen.

### **(Ehemals) Bürgergeld**

Wenn du nicht arbeiten kannst oder dein Einkommen nicht für dich und deine Familie ausreicht, kannst du Bürgergeld (bisherige Bezeichnung) beantragen. Diese Leistung soll dir und deiner Familie die Grundbedürfnisse zum Leben sichern. Außerdem bekommst du vom Jobcenter Hilfen, damit du deinen Lebensunterhalt in Zukunft wieder alleine bestreiten kannst.

Die Leistungen umfassen den sogenannten „Regelbedarf zum Lebensunterhalt“ wie Lebensmittel, Hygieneartikel oder Kleidung. Und es sind finanzielle Hilfen bei „individuellem Mehrbedarf“ möglich wie z. B. bei krankheitsbedingten Kosten.

### **Bildung und Teilhabe**

Für viele Aktivitäten deiner Kinder kannst du zusätzlich finanzielle Unterstützung bekommen. Dazu gehören z. B. Klassenfahrten, Nachhilfe, Mittagsverpflegung in Kindergärten und Schulen, Mitgliedschaften in Vereinen oder auch Fahrkarten für den Schulweg.

### **Beitragsbezuschussung zur Kinderbetreuung**

Kinderbetreuung ist wichtig, damit du genug Zeit hast, um für deinen Lebensunterhalt zu sorgen. Wenn du ein geringes Einkommen hast, kann die Stadt Wiesbaden Kosten für die Kinderbetreuung übernehmen. Dazu gehören Beiträge für Krippen, Kindergärten oder Tagesmütter oder auch eine Grundschulbetreuung.

## Kinderzuschlag

Wenn du Kinder hast, kannst du außerdem prüfen, ob du einen Anspruch auf Kinderzuschlag hast. Den gibt es bei der Familienkasse (siehe Link).

## Elterngeld

Das Elterngeld gleicht fehlendes Einkommen aus, wenn Eltern ihr Kind nach der Geburt betreuen und nicht arbeiten (längstens 14 Monate). Eltern, die sich Erwerbs- und Familienarbeit partnerschaftlich teilen möchten, werden besonders durch das ElterngeldPlus unterstützt.

**Einige der genannten Hilfen können auch Familien in Anspruch nehmen, die eigentlich ausreichend Geld für ihren Lebensunterhalt haben, aber bei denen das Geld im Monat knapp ist. Es lohnt sich, dies zu prüfen.**

## Mehr Informationen gibt es hier:

- ▶ **Leistungen zum Lebensunterhalt/Bürgergeld/kommunales Jobcenter**
- ▶ **Der Bürgergeld-Rechner**
- ▶ **Bildung und Teilhabe**
- ▶ **Beitragsbezuschussung Kinderbetreuung**
- ▶ **Kinderzuschlag**
- ▶ **Elterngeld beantragen**
- ▶ **Wiesbadener Freizeitkarte**
- ▶ **Familienleistungen vor Ort**
- ▶ **Broschüre für Alleinerziehende**  
(auch interessant für alle Familien!)





# RUND UM DIE ARBEIT

## Beruf und Arbeitswelt – Tipps und Infos

### Warum ist Arbeit wichtig?

Arbeit ist wichtig, damit du dein Leben, so gut es geht, unabhängig und selbstständig bewältigen kannst. Denn damit bist du, wenn es um Geld geht, nicht von jemand anderem abhängig und kannst deinen Lebensunterhalt meist selbst finanzieren und für dein Alter vorsorgen. Wenn du arbeiten gehst, werden Beiträge in die Sozialversicherung eingezahlt. So sorgst du für deine Rente vor, für arbeitslose Zeiten oder auch falls du im Alter Pflege benötigst. Je mehr Stunden du arbeitest, desto mehr wird eingezahlt und desto höher ist später deine Altersversorgung. Und arbeiten lohnt sich! Denn es geht dir dann in der Regel finanziell immer besser, als wenn du nicht arbeitest.

### Welche Arten von Arbeit gibt es?

#### Minijob

Bei einem Minijob arbeitest du bis zu 43 Stunden im Monat und verdienst höchstens 603 Euro (aktuell). Bei einem Minijob zahlt die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber meistens nur eine Pauschale in die Kranken- und Rentenversicherung ein. In deine Arbeitslosenversicherung und Pflegeversicherung wird gar nicht eingezahlt. Das heißt, wenn du nur oder lange in einem Minijob arbeitest, sicherst du dir keine gute Rente und bekommst auch kein Arbeitslosengeld I.

## Teilzeitarbeit

Wenn du in Teilzeit arbeitest, verdienst du mehr als 556 Euro. Arbeit in Teilzeit bedeutet, dass du mehr als 15 Stunden in der Woche arbeitest, aber im Durchschnitt nicht jeden Tag acht Stunden. Wenn du in Teilzeit beschäftigt bist, werden im Vergleich zum Minijob höhere Beiträge in deine Sozialversicherungen eingezahlt. Das heißt, hier zahlst du in deine Rente ein und bekommst bei Arbeitsverlust auch Arbeitslosengeld I.

## Vollzeitarbeit

Arbeit in Vollzeit bedeutet, dass du zwischen 35 und 40 Stunden in der Woche arbeitest. Hier wird am meisten in deine Sozialversicherungen eingezahlt. Dadurch bist du im Fall von Arbeitslosigkeit abgesichert und erwirtschaftest dir eine Rente.

### Wichtig:

**Urlaub:** Du hast ein gesetzliches Recht auf entsprechende Urlaubstage!

**Krankheit:** Wenn du krank bist, hast du das Recht auf die Zahlung deines Gehaltes für bis zu sechs Wochen.

## Selbstständig arbeiten

Auch eine Selbstständigkeit ist eine Möglichkeit, Geld zu verdienen. Hier arbeitest du in eigener Verantwortung für verschiedene Auftraggebende. Um deine Versicherungen und die Altersvorsorge musst du dich dann selbst kümmern.

Lass dich vor solch einem Schritt immer gut beraten!

## Sorge- und Erwerbsarbeit fair aufteilen!

Wenn du eine Familie gründen willst oder bereits Kinder hast, ist es wichtig, mit deinem Partner/deiner Partnerin frühzeitig gemeinsam zu überlegen, wie ihr die unbezahlte Arbeit, wie Kinderbetreuung und Hausarbeit, fair aufteilen könnt.

Das bedeutet, beide Elternteile sollten die Möglichkeit haben, neben der Versorgung der Kinder auch weiterhin in ihrem Beruf arbeiten zu können. So ist die Chance größer, auch unabhängig voneinander für das Alter vorzusorgen.

Überlege auch, welches Steuermodell ihr wählt (Ehegattensplitting), denn die Steuerklasse entscheidet auch über Lohnersatzleistungen, wie z. B. Arbeitslosengeld oder Mutterschaftsgeld.

## Wie kann ich eine Arbeit finden?

Du kannst selbst nach Jobs schauen, ganz gleich, ob du momentan nicht arbeitest oder bereits arbeitest und den Job wechseln möchtest. Im Internet gibt es viele verschiedene Websites, auf denen du dich informieren kannst. Für Beratung und Hilfe kannst du dich an die Arbeitsagentur wenden. Wenn du Bürgergeld bekommst, unterstützt dich das Jobcenter bei der Suche nach einem Job.

## Worauf muss ich bei einem Job achten?

Deine Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz werden durch einen Arbeitsvertrag geregelt. Der Arbeitsvertrag kann schriftlich oder mündlich festgehalten werden.

Du musst für deine Arbeit mindestens den gesetzlichen Mindestlohn pro Stunde erhalten. Der Mindestlohn beträgt aktuell 13,90 Euro brutto (ohne Steuern) pro Stunde. Achte darauf, dass dein Gehalt zu deinen vereinbarten Arbeitsstunden passt.

## Mehr Informationen gibt es hier:

- ▶ **Arbeitsagentur Wiesbaden**
- ▶ **Berufsberatung im Erwerbsleben in der Arbeitsagentur**
- ▶ **Kommunales Jobcenter Wiesbaden**
- ▶ **Minijob-Broschüre Wiesbaden**
- ▶ **Gründung (IHK)**



# RUND UMS WOHNEN



## Von Wohnungssuche bis Nebenkostenabrechnung – was du wissen solltest

Wohnen ist besonders in einer Stadt wie Wiesbaden sehr teuer geworden und gerade mit wenig Geld ist es schwierig, eine geeignete Wohnung zu finden. Oft hat man noch dazu mit steigenden Mieten, unfairen Forderungen der Vermietenden oder Problemen/Unsicherheiten beim Ein- und Auszug zu tun. Hier findest du einige wichtige Informationen und Tipps dazu.

## Vor dem Einzug – das solltest du beachten

### Mietkosten realistisch einschätzen

- Für die Miete solltest du nicht mehr als 30 bis 40 % deines Einkommens bezahlen müssen.
- Rechne dabei alle Nebenkosten wie Strom, Wasser und Heizung ein.
- Denke auch an alle zusätzlichen Kosten für Umzug, Kautions, Reparaturen oder Renovierungen.

### Mietpreisbremse und Wohngeld nutzen

- Auch in Wiesbaden gilt für etliche Wohnungen eine Mietpreisbremse. Das bedeutet, dass eine Miete nur um einen kleinen Prozentsatz (aktuell 2 % pro Jahr) erhöht werden darf.
- Prüfe, ob du Wohngeld bekommen kannst, wenn du ein kleines Einkommen hast. Die Unterstützung kann dir helfen, deine Miete zu zahlen. Mit dem ► „Wohngeldrechner“ kannst du schauen, ob du einen Anspruch hast.
- Wenn du Bürgergeld bekommst, werden deine Mietkosten in einem festgelegten Rahmen und etliche Nebenkosten übernommen. Außerdem kannst du über das Jobcenter auch Geld für Umzug oder Kautions beantragen.

## Fragebögen zur Wohnungssuche – was darf abgefragt werden und was nicht?

Wenn du auf Wohnungssuche bist, musst du oft eine sogenannte „Selbstauskunft“ ausfüllen. Das ist rechtlich erlaubt. Manchmal werden aber Fragen gestellt, die nicht erlaubt sind und die du dann auch falsch beantworten darfst.

### **Nicht erlaubt sind z.B.:**

- ✗ Fragen zur Familienplanung, Religion, Nationalität
- ✗ Fragen zu einer Schwangerschaft oder dazu, ob du rauchst oder politisch engagiert bist

### **Erlaubt dagegen sind z. B. Fragen nach:**

- deinem Einkommen und deinem Arbeitsverhältnis
- der Personenanzahl in deinem Haushalt
- Haustieren (größeren Tieren)

Ein generelles Verbot ist zwar nicht zulässig, aber z. B. bei Hunden oder Katzen kann die Vermieterin oder der Vermieter mitreden.

### **Bonitätsauskunft**

Für einen neuen Mietvertrag fragt der Vermietende meist nach einer SCHUFA- Auskunft als Bonitätsnachweis. Zu empfehlen ist hier der SCHUFA-BonitätsCheck, der kostenpflichtig ist (aktuell 29,95 Euro), aber nur die Informationen enthält, die die Vermieterin oder der Vermieter bekommen sollte. Die kostenlose Datenkopie sollte dagegen besser nicht vorgelegt werden, denn darin sind alle gespeicherten Informationen über dich enthalten, auch solche, die die Vermieterin oder der Vermieter nicht unbedingt kennen sollte.

Zur SCHUFA schaue auch im Kapitel „Schulden“ nach (Seite 41).



## **Mietschuldenfreiheitsbescheinigung**

Oft wird auch eine Bescheinigung verlangt, dass du keine Mietschulden mehr bei deiner letzten Vermieterin oder deinem letzten Vermieter hast. Du kannst sie auch freiwillig vorlegen und dadurch das Vertrauen stärken, musst es aber nicht.

## **Bürgschaft**

Besonders bei jungen Menschen mit kleinem Einkommen wird oft nach einer Bürgschaft, z. B. von den Eltern, gefragt.

Aber gut überlegen: Die Person, die bürgt, muss im Zweifel voll für deine Mietschulden haften.

## **Beim Einzug – diese Stolperfallen solltest du kennen**

### **Mietvertrag gut prüfen, bevor du unterschreibst**

Lies den Vertrag sorgfältig durch oder lass ihn bei einer Beratungsstelle (z. B. Mieterverein) prüfen. Achte besonders auf Kündigungsfristen, Nebenkosten und Renovierungspflichten.

### **Befristete Mietverträge und Staffelmieten genau verstehen**

Mietverträge mit einem festen Enddatum oder automatischen Mietsteigerungen (Staffelmieten) können am Ende teuer werden. Informiere dich also genau, was die Angaben langfristig bedeuten.

### **Kaution: nicht auf einmal nötig**

Meistens musst du für deine neue Wohnung eine Kaution bezahlen. Diese darf aber nicht höher als drei Monatsmieten ohne Nebenkosten (Kaltmieten) sein. Die Kaution musst du nicht auf einmal, sondern kannst sie auch in drei Raten bezahlen. Lass dir auf jeden Fall eine Quittung über den Betrag geben, den du bezahlt hast. Die Kaution muss auf ein separates Kautionskonto eingezahlt werden.

## Möbel oder Küche übernehmen?

### Nur freiwillig!

Oft wird dir angeboten, Einrichtungsgegenstände, wie z. B. eine Küche, zu übernehmen und dafür einen Betrag zu zahlen. Hier gilt: Du musst nichts übernehmen, was du nicht möchtest. Allerdings kann es dann sein, dass andere Mitbewerbende vorgezogen werden.

Lass dir die Bedingungen in jedem Fall aber schriftlich geben.

## Nach dem Einzug

### Was darf in die Nebenkostenabrechnung für meine Wohnung?

Erlaubt sind die Kosten für:

- Heizung, Wasser
- Müllabfuhr, Straßenreinigung
- Hausmeisterdienste (nur einfache Aufgaben)
- Aufzug, Gartenpflege
- Allgemeinstrom (z. B. Flurlicht)

### Nicht erlaubt sind die Kosten für:

- x Verwaltung
- x Reparaturen
- x Rücklagen für das Gebäude
- x Neuanschaffungen (z. B. neue Heizung)

**Tipp:** Wenn du unsicher bist, frag bei der Verbraucherzentrale oder dem Mieterbund nach. Oft verstecken sich unzulässige Posten in der Abrechnung!



## Empfohlene Versicherungen rund ums Wohnen

### Privathaftpflichtversicherung

Die Privathaftpflichtversicherung übernimmt Kosten, wenn du jemand anderem (oder dessen Eigentum) versehentlich Schaden zugefügt hast.

Beispiel: Das Wasser läuft über und schädigt den Boden oder es rutscht jemand in deiner Wohnung aus.

### Hausratversicherung

Die Hausratversicherung ersetzt die Kosten für deinen Besitz, wie z. B. deine Einrichtung, Kleidung oder Elektrogeräte, nach einem Brand, Wasserschaden oder Einbruch.

**Tipp:** Achte im Vertrag darauf, dass bei einem Schaden der Neuwert ersetzt wird.

Schaue dazu auch ab Seite 26 zum Thema „Versicherungen“.

## Mehr Informationen gibt es hier:

### ► Deutscher Mieterbund

Deutscher Mieterbund/Tipps und Infos zum Mietverhältnis

### ► Wohngeld-Info

### ► Wohngeld in Wiesbaden beantragen

### ► Mietpreisbremse

### ► SCHUFA-Bonitäts-Check (zur Weitergabe an Vermietende)



# RUND UM DIE HAUSHALTSPLANUNG

Haushaltsplanung leicht gemacht  
– so behältst du den Überblick

Am wichtigsten ist der Überblick über das Geld, das dir im Monat zur Verfügung steht. Eine Grundregel dabei: Deine Einnahmen sollten immer höher sein als deine Ausgaben. Wenn du regelmäßig überprüfst, wohin dein Geld fließt, kannst du besser mit deinem Geld auskommen und gezielt für größere Anschaffungen oder für deine Altersversorgung sparen.

## Einen Überblick verschaffst du dir am besten in drei Schritten:

### 1. Einnahmen aufschreiben:

- Lohn, Rente, Sozialleistungen (z. B. Bürgergeld, Wohngeld, Unterhalt, Kindergeld)
- unregelmäßige Einnahmen (z. B. Nebeneinkünfte)

### 2. Fixkosten aufschreiben:

- Miete, Strom, Versicherungen, Handyvertrag
- Schreibe dir auf, wann sie abgebucht werden.

### 3. Variable Ausgaben aufschreiben:

- Lebensmittel, Drogerie, Fahrkarten, Kleidung
- Sammle zwei Monate lang alle Kassenbons oder trage sie in einer App ein.



## So kannst du dein Geld gut organisieren

### Das Drei-Konten-Modell

Teile dein Geld auf drei Konten oder Unterkonten auf. Das hilft dir, den Überblick zu behalten und etwas anzusparen.

**Tipp:** Viele Banken bieten kostenlose Unterkonten oder automatische Sparfunktionen an.

#### 1. Hauptkonto – Fixkosten

Auf dieses Konto geht dein Einkommen ein. Regelmäßige Ausgaben wie für Miete, Strom, Handy & Co. werden dann direkt hiervon abgebucht.

#### 2. Alltagskonto – für Leben und Einkäufe

Überweise dir auf dieses Konto einen festen Monatsbetrag und bezahle davon Lebensmittel, Fahrkarten, Hygieneartikel, Freizeitaktivitäten usw. So vermeidest du, zu viel auszugeben.

#### 3. Sparkonto – Rücklagen

Zahle auf dieses Konto jeden Monat einen kleinen Betrag, den du für Notfälle, Reparaturen oder Extras verwenden kannst.

## Gemeinschaftskonto – eigene Konten?

Für Paare, auch wenn sie zusammenleben, ist es in der Regel empfehlenswert, jeweils ein eigenes Bankkonto zu führen. So hat jede Person eine bessere Kontrolle über die Ausgaben.

## Spartipps für den Alltag: wo du konkret sparen kannst

Sparen ist entscheidend, um finanzielle Sicherheit aufzubauen und unerwartete Ausgaben ohne Stress zu meistern. Es hilft dir, unabhängig zu bleiben und für die Zukunft vorzusorgen, selbst mit kleinen Beträgen, die du regelmäßig zur Seite legst.

### Einkaufen und Lebensmittel

- Erstelle einen Essensplan für die Woche.
- Gehe nie hungrig einkaufen.
- Kaufe Eigenmarken statt Markenprodukte.
- Nutze Foodsharing-Plattformen (Bsp.: „Too Good to Go“) oder Tafeln vor Ort.

### Kleidung und Haushalt

- Nutze Kleiderbasare, Second-Hand-Läden oder auch kostenlose Angebote für Mütter wie den SkF AnziehTreff.
- Gebrauchte Möbel und Haushaltsgegenstände findest du z. B. günstig im Sozialkaufhaus „Fast wie neu“.

### Strom und Energie

- Schalte deine elektronischen Geräte ganz aus (nicht nur in Standby), wenn du sie nicht nutzt.
- Nutze energiesparende LED-Lampen.
- Erhitze Wasser möglichst im Wasserkocher anstatt auf dem Herd.
- Stelle keine Gegenstände vor die Heizkörper.  
Das spart Heizkosten.

### Mobilität

- Prüfe, ob ein Monatsticket oder das Deutschlandticket für dich günstiger ist.
- Nutze für kurze Wege eher ein Rad als das Auto.
- Schaue für größere Strecken (wie z. B. Arbeitswege) nach Fahrgemeinschaften oder Mitfahrgelegenheiten.



Beispiel für einen Haushaltsplan:  
Einnahmen sollten immer höher  
als Ausgaben sein



Einnahmen pro Monat

Gehalt	1.500,00 €
Wohngeld	
Kindergeld	500,00 €
Taschengeld	
Geld aus Verkäufen	

Gesamteinnahmen 2.000,00 €



Ausgaben pro Monat

Wohnen (Miete + Nebenkosten)	750,00 €
Strom/Gas	100,00 €
Versicherungen	50,00 €
Telefon	70,00 €
Mobilität (Auto, Motorrad, öffentliche Verkehrsmittel)	100,00 €
Abos (Zeitungen, Netflix etc.)	20,00 €
Ratenzahlungen	0
Lebensmittel	500,00 €
Vereine, Mitgliedschaften	20,00 €
Freizeitaktivitäten, Kleidung, Pflegeprodukte	250,00 €

Gesamtausgaben 1.860,00 €

Differenz: + 140,00 €



## Einige kostenlose Tools und Apps für deine Kostenkontrolle

### Tool: Haushaltsbuch

**Beispiel:** Money Manager, Mein Haushaltsbuch

**Wo?** App-Stores, Notizbuch oder als PDF im Internet

**Wie?** Einnahmen und Ausgaben notieren für Überblick und Planung

### Tool: Cash Stuffing

**Beispiel:** Umschlagsystem

**Wo?** YouTube, TikTok (#cashstuffingdeutsch)

**Wie?** Bargeld aufteilen nach Kategorien – ist so sichtbar, konkret und kontrollierbar

### Tool: Sparziele setzen

**Beispiel:** Sparglas, Unterkonto, Spar-Challenge

**Wo?** Zuhause (z. B. Glas), Bank-App, Haushaltsplan

**Wie?** Kleines Ziel festlegen – so kannst du regelmäßig und motiviert sparen

## **Mehr Informationen gibt es hier:**

- ▶ **Haushaltsbuch**
- ▶ **Budgetanalyse**
- ▶ **Stiftung Deutschland im Plus**
- ▶ **Tafel Deutschland (Lebensmittelhilfe)**
- ▶ **Geld und Haushalt**
- ▶ **Sozialkaufhaus „Fast wie neu“**
- ▶ **SkF AnziehTreff**
- ▶ **Haushaltsplan online**





# RUND UM DIE VORSORGE

Wie kannst du für das Alter vorsorgen?

## Die drei Säulen der Vorsorge

Damit du im Alter finanziell abgesichert bist, gibt es das deutsche Rentensystem. Es besteht aus drei Säulen: der gesetzlichen Rente, der Betriebsrente und der privaten Rente.



## 1. Gesetzliche Rentenversicherung

Wenn du arbeitest, wird regelmäßig ein festgelegter Betrag von deinem Lohn/Gehalt in die gesetzliche Rentenversicherung einbezahlt. Die Rentenversicherung schreibt dir dafür jedes Jahr Punkte (sogenannte Entgeltpunkte) auf deinem Rentenkonto gut, je nachdem, wie viel du eingezahlt hast. Jedes Jahr wird festgelegt, wie viel du für einen Entgeltpunkt verdient haben musst. Wenn du dann in Rente gehst und einen Rentenanspruch stellst, werden die gesammelten Punkte zusammengerechnet und du erhältst davon deine monatliche Rente.

Entgeltpunkte erhältst du auch, wenn du Kinder hast oder jemanden aus deiner Familie pflegst. Das musst du aber dann bei der Rentenversicherung beantragen.

**Beispiel:** Du verdienst im Monat 2.100 Euro brutto. Dann erhältst du für dieses Jahr einen halben Entgeltpunkt. Wenn du bis zu deinem Rentenbeginn 40 Jahre arbeitest und jedes Jahr einen halben Punkt erhalten hast, hast du 20 Punkte gesammelt. Dafür würdest du heute rund 800 Euro Rente im Monat bekommen.

Jedes Jahr (ab 27 Jahren) bekommst du eine **Renteninformation** per Post. Darin kannst du nachschauen:

- wie viele Punkte du schon gesammelt hast
- wie hoch deine Rente später sein könnte, wenn du wie bisher einzahlst

**Rechne ein**, dass du von dem Betrag später auch Kranken- und Pflegeversicherung und ab einer bestimmten Rentenhöhe auch Steuern bezahlen musst.

Mit der gesetzlichen Rente hast du eine Grundabsicherung. Sie reicht aber oft nicht für das Leben im Ruhestand aus. Deswegen gibt es auch noch Betriebsrenten und private Renten.



## 2. Betriebsrente

Eine Betriebsrente kannst du zusätzlich von deiner Arbeitgeberin oder deinem Arbeitgeber bekommen. Dabei wird dir ein Teil von deinem Bruttolohn abgezogen und für die Rente zur Seite gelegt. Für diesen Teil musst du keine Steuern und auch keine Sozialabgaben (wie beispielsweise Krankenkassenbeiträge) zahlen.

In manchen Unternehmen bekommst du auch noch einen Zuschuss zu deiner Betriebsrente. Wenn du in Rente gehst, wird dir dann aus diesem gesparten Geld eine Betriebsrente gezahlt. Wenn du in Rente gehst, musst du dann von deiner Betriebsrente Steuern und Krankenkassen- sowie Pflegeversicherungsbeiträge bezahlen.

## 3. Private Renten

Du kannst auch privat für das Alter vorsorgen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

- **Private Rentenversicherungen:**

Hier zahlst du regelmäßig in einen Vertrag ein und erhältst im Alter eine monatliche Rente.

- **Sparanlagen, Investmentfonds und Aktien:**

Du kannst bei einer Bank oder einer Fondsgesellschaft einen Sparvertrag machen. Hier kannst du regelmäßig oder auch immer mal wieder etwas einzahlen. Es gibt verschiedene Anlagen. Bei manchen ist das Risiko höher, dass du etwas verlieren kannst. Andere sind sehr sicher, aber bringen keine hohen Erträge.

- **Immobilien:**

Auch eine eigene Wohnung ist eine Form der Altersvorsorge. Darin kannst du später mietfrei wohnen.

- **Staatlich geförderte private Renten**

Eine **Riester-Rente** schließt du selbst bei einer Versicherung, einer Bank oder einer Fondsgesellschaft ab. Du zahlst jeden Monat einen Beitrag (mindestens 5 Euro) ein und bekommst vom Staat jedes Jahr noch eine Zulage auf deinen Vertrag. Für Kinder bekommst du noch zusätzlich Kinderzulagen.

Die **Rürup-Rente** ist eher sinnvoll für Selbstständige. Selbstständige sind oft nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Du kannst bei einer Versicherungsgesellschaft eine Rürup-Rente abschließen, in die du regelmäßig einzahlst. Dafür bekommst du keine Zulagen vom Staat. Du kannst aber deine Beiträge von der Steuer abziehen, hast also einen Steuervorteil.

## Wichtig:

- Informiere dich und **starte möglichst frühzeitig** mit deiner Altersvorsorge!
- Suche am besten eine **Lösung aus mehreren Bausteinen** (gesetzlich, privat, betrieblich), damit du gut abgesichert bist!
- **Prüfe regelmäßig**, ob deine Altersvorsorge noch zu deinem Leben passt, insbesondere bei großen Veränderungen wie z.B. der Gründung einer Familie!
- Überlege, wie ihr euch in einer **Partnerschaft oder Ehe für später gut absichern** könnt! Wenn du z. B. weniger arbeitest, weil du dich um die Kinder kümmerst oder Angehörige pflegst, kann deine Partnerin oder dein Partner einen zusätzlichen Betrag für die spätere Rente zurücklegen. Plane deine Vorsorge immer so, dass du auch unabhängig von deiner Partnerin oder deinem Partner finanziell abgesichert bist. Nicht alle Ehen halten ein Leben lang.



## Mehr Informationen gibt es hier:

- ▶ Verbraucherzentrale/Altersvorsorge
- ▶ Deutsche Rentenversicherung/Beratung

**Zu Betriebsrenten frage am besten deine Arbeitgeberin oder deinen Arbeitgeber.**

**Private Rentenversicherungen und Geldanlagen:  
Lass dich neutral beraten!  
Informiere dich im Internet auf unabhängigen Plattformen.**

- ▶ ETF-Online-Ratgeber
- ▶ Finanzfluss-Finanzrechner







# RUND UM VERSICHERUNGEN

Welche Versicherung brauchst du  
– und welche nicht?

Versicherungen sind wichtig, um sich vor finanziellen Risiken zu schützen. Es gibt viele verschiedene Versicherungsarten. Diese können für unterschiedliche Lebenssituationen und Bedürfnisse sinnvoll oder auch überflüssig sein. Prüfe regelmäßig, ob deine abgeschlossenen Versicherungen noch zu deiner Lebenssituation passen.

## Hier ein Überblick über die wichtigsten Versicherungsarten: **Grundlegende Versicherungen – unverzichtbar**

### **Privathaftpflichtversicherung:**

Sie zahlt, wenn du versehentlich jemandem einen Schaden zufügst wie z. B. bei einem Fahrradunfall. Du fährst mit dem Fahrrad aus Versehen gegen einen Fußgänger, der sich den Arm bricht. Die Haftpflichtversicherung bezahlt die Krankenhauskosten. Sie zahlt auch, wenn du z. B. in einem Geschäft ohne Absicht eine teure Vase umstößt.

### **Krankenversicherung:**

In Deutschland besteht eine Pflicht zur Krankenversicherung. Von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) werden die grundlegenden medizinischen Leistungen bezahlt, wenn du z. B. zu einer Ärztin oder einem Arzt gehst oder operiert werden musst. Selbstständige und Verbeamtete müssen sich bei einer Krankenversicherung privat versichern (private Krankenversicherung, PKV). Wer keine Krankenversicherung hat, muss alle Kosten für ärztliche Behandlungen, Medikamente, Krankenhauskosten etc. selbst tragen.

**Hinweis:** Menschen ohne Krankenversicherung können sich zur Beratung an die Krankenversicherungs-Clearingstelle wenden.

## **Kraftfahrzeug(Kfz)-Haftpflichtversicherung:**

Diese Versicherung ist Pflicht, wenn du ein Auto, Motorrad, Moped, einen Motorroller oder E-Scooter hast. Sie bezahlt für Schäden, die du mit deinem Kraftfahrzeug anderen Personen oder Sachen zufügst.

## **Wichtige weitere Versicherungen**

Die folgenden Versicherungen sind ebenfalls sinnvoll. Ob du sie brauchst, hängt von deiner Lebenssituation ab.

## **Berufsunfähigkeitsversicherung:**

Wenn du krank wirst oder einen Unfall hast, kannst du vielleicht länger nicht mehr arbeiten gehen. In den ersten sechs Wochen bezahlt dein Arbeitgeber den Lohn weiter. Danach übernimmt die Krankenkasse und zahlt ein Krankengeld. Das ist aber weniger als dein Einkommen und du bekommst dann kein Gehalt mehr. In diesem Fall zahlt dir eine Berufsunfähigkeitsversicherung monatlich eine Rente, damit du den Einkommensverlust etwas ausgleichen kannst.

## **Risikolebensversicherung:**

Sie zahlt, wenn du stirbst. Damit ist deine Familie abgesichert, wenn dir etwas passiert. Du solltest sie abschließen, wenn du andere versorgst (Kinder oder Angehörige).

## **Hausratversicherung:**

Diese Versicherung zahlt, wenn es in deiner Wohnung z. B. gebrannt hat oder bei dir eingebrochen wurde. Oder wenn Leitungswasser deine Sachen beschädigt hat. Sie bezahlt für alle Dinge in deiner Wohnung, z. B. für Möbel, Kleidung oder Computer.

## **Auslandskrankenversicherung:**

Wenn du verreist, solltest du eine Auslandskrankenversicherung haben. Sie bezahlt für Kosten einer ärztlichen Behandlung oder im Krankenhaus, die die gesetzliche Krankenversicherung im Ausland nicht übernimmt.



## **Private Krankenzusatzversicherungen:**

Private Krankenzusatzversicherungen werden zusätzlich zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) abgeschlossen. Diese Zusatzversicherungen gibt es beispielsweise für Zahnbehandlungen, Brillen oder für besondere Leistungen im Krankenhaus. Sie übernehmen die Kosten dann, wenn die GKV nur einen Teil bezahlt und du den Rest selbst zahlen müsstest. Zum Beispiel kann ein notwendiger Zahnersatz (Implantat) schnell sehr teuer werden.

## **Rechtsschutzversicherung:**

Sie hilft, wenn man in einen Rechtsstreit gerät. Sie bezahlt die Kosten für anwaltlichen Beistand, Gerichte und Gutachten. Zum Beispiel bei Streitigkeiten mit Nachbarn, in einem Mietverhältnis oder nach einem Unfall.

## **Unfallversicherung:**

Sie bezahlt bei privaten Unfällen. Sie ist besonders für Familien mit Kindern wichtig oder für Menschen, die gefährliche Freizeitaktivitäten ausüben. Nur auf dem Schulweg, in der Schule, auf dem Arbeitsweg und bei der Arbeit bist du und sind deine Kinder automatisch mit der gesetzlichen Unfallversicherung abgesichert. Bei Unfällen in der Freizeit, z. B. einem Beinbruch beim Spaziergang, übernimmt die private Unfallversicherung die Behandlungskosten oder zahlt in schlimmen Fällen eine Rente oder die Kosten für Umbaumaßnahmen.

Zum Thema Rentenversicherungen findest du im Kapitel „Rund um die Vorsorge“ ab Seite 21 Informationen.

## Weniger dringliche Versicherungen

Die folgenden Versicherungen brauchst du nicht unbedingt. Sie sind nur bei bestimmten Bedürfnissen und Situationen hilfreich:

### **Handyversicherung:**

Sie zahlt, wenn dein Smartphone gestohlen oder beschädigt wird. Oft ist sie recht teuer im Vergleich zur Leistung. Eine gute Schutzhülle und ein vorsichtiger Umgang mit dem Handy helfen auch und kosten wenig.

### **Glasversicherung:**

Sie bezahlt bei Schäden an Glasscheiben oder Glasteilen an Möbeln. Du brauchst sie nicht extra, sondern kannst dies bei einer Hausratversicherung einschließen. Häufig ist sie nicht notwendig, denn Glasschäden sind eher selten.

### **Tierkrankenversicherung:**

Wenn du ein Haustier hast, kann sie hilfreich sein, weil die tierärztliche Behandlung teuer ist. Aber häufig musst du für die Versicherung viel zahlen. Du musst überlegen, ob sich die Versicherung lohnt.

## Versicherungen, die oft überflüssig sind

Die folgenden Versicherungen kosten häufig viel, zahlen aber selten oder nur wenig:

### **Insassenunfallversicherung:**

Bei Verkehrsunfällen zahlt meist die Kfz-Haftpflichtversicherung oder die gesetzliche Unfallversicherung. Die Insassenunfallversicherung ist selten sinnvoll.

### **Restschuldversicherung:**

Wenn du einen Kredit abschließt, wird dir diese Versicherung häufig angeboten. Sie zahlt bei Arbeitslosigkeit oder Tod. Sie ist jedoch oft teuer und übernimmt die Kosten nicht in jedem Fall.

### **Reisegepäckversicherung:**

Meistens ist das Gepäck nicht richtig abgesichert, und es wird bei einem Diebstahl nur wenig bezahlt. Besser ist es, immer gut auf deine Koffer und Taschen aufzupassen.

## Mehr Informationen gibt es hier:

- ▶ **Verbraucherzentrale: wichtige Versicherungen**
- ▶ **Krankenversicherungs-Clearingstelle**





# RUND UM VERTRÄGE

**Verträge – worauf du achten solltest, bevor du unterschreibst!**

Ob Strom, Handy, Streaming oder Fitnessstudio – Verträge gibt es überall. Sie regeln, was du bekommst und was du dafür zahlen musst. Verträge können dich schützen, aber manchmal auch viel kosten. Daher ist es sehr wichtig, dass du genau weißt, was der Vertrag regelt.

## Was ist ein Vertrag überhaupt?

Ein Vertrag ist eine – schriftliche oder mündliche – Vereinbarung zwischen zwei Seiten oder Personen. Sobald du z. B. online etwas bestellst oder einen Vertrag beim Stromanbieter unterschreibst, gehst du rechtlich eine Verpflichtung ein.

### **Typische Bereiche für Verträge im Alltag sind:**

- Handy und Internet (Telekommunikation)
- Bestellungen in Online-Shops
- Strom, Gas und Wärme
- Miete
- Fitnessstudio
- Ratenzahlungen und Kredite
- Streamingdienste

### **Vor dem Unterschreiben: lieber einmal mehr lesen!**

Verträge können schnell zur Kostenfalle werden, besonders wenn man es eilig hat und nicht genau hinsieht. Um sicherzugehen, dass du nichts unterschreibst, was du nicht verstehst: Nimm dir genügend Zeit, alles in Ruhe zu prüfen, und lass dir erklären, was du nicht verstehst. Unterschreibe auf keinen Fall, wenn du dich unter Druck fühlst oder unsicher bist. Stelle dir immer die Frage: „Kann ich mir das auch leisten, wenn ich mal weniger Geld zur Verfügung habe?“

# RUND UM VERTRÄGE\_2

Diese Punkte solltest du beachten, bevor du einen Vertrag eingehst:

- **Laufzeit und Kündigungsfrist:** Wie lange läuft der Vertrag? Wann musst du kündigen, wenn du diesen Vertrag nicht mehr haben möchtest?
- **Monatliche Kosten und Zusatzgebühren:** Was zahlst du wirklich jeden Monat? Gibt es Preissteigerungen nach dem ersten Jahr?
- **Widerrufsrecht:**  
Von einigen Verträgen kannst du innerhalb von 14 Tagen zurücktreten (Widerrufsrecht). Dazu zählen Telefon- und Onlineverträge, Verträge zu Ratenlieferungen, Versicherungs- und Kreditverträge.
- **Zahlungsverzug und Mahnkosten:** Was passiert, wenn du nicht rechtzeitig bezahlst?

## Abo-Fallen und Kleingedrucktes: Hier verstecken sich oft Kosten

Viele Abos klingen erst einmal günstig, doch im sogenannten „Kleingedruckten“ (die kleingedruckten Texte oder die AGB) stehen oft versteckte Gebühren oder Informationen zu automatischen Verlängerungen.

Achte daher besonders auf Probezeiten (Probe-Abo), Sonderaktionen und Rabatte. Nach deren Ablauf wird es meist teurer und du kommst schwer wieder aus dem Vertrag heraus.

## Häufig findest du in den Verträgen:

- eine automatische Verlängerung nach einem „Gratis-Monat“
- eine Kündigungsfrist (oft ein bis drei Monate vor Ablauf)
- Versand- oder Bearbeitungsgebühren bei Online-Abos
- eine Kündigungsmöglichkeit nur per Brief

**Tipp:** Notiere dir direkt nach Vertragsabschluss eine Erinnerung für die Kündigung in deinen Kalender. Dann verpasst du keine Frist.

## Wenn du nicht mehr zahlen kannst

Ein Vertrag bleibt gültig, auch wenn du das Geld dafür nicht mehr hast.

Deshalb: Reagiere immer sofort, wenn du merkst, dass du erst später oder gar nicht zahlen kannst.

Eine schnelle Rückmeldung ist immer besser, als Rechnungen zu ignorieren, sonst können zusätzliche Mahnkosten durch Inkassofirmen entstehen.

**Tipp:** Lies auch im Kapitel „Schulden“ ab Seite 40 nach, was du tun kannst, wenn du schon Mahnungen oder Post von Inkassofirmen bekommen hast.

## Du hast den Vertrag gekündigt, bekommst aber trotzdem eine Rechnung?

Manchmal kommt es vor, dass man einen Vertrag gekündigt hat, aber später trotzdem noch eine Rechnung bekommt. Zahle dann die Forderung nicht einfach, sondern:

- Prüfe, ob du für die Kündigung eine Bestätigung hast.
- Lege schriftlich Widerspruch ein und hole dir vielleicht Hilfe.

Fordere in jedem Fall eine End- oder Zwischenabrechnung an und überprüfe genau, ob alle Angaben stimmen, wie z. B. alle Zahlungen, die du schon geleistet hast.

## Mehr Informationen gibt es hier:

- ▶ **Finanztip/Kündigungen**
- ▶ **Verbraucherzentrale/fairere Verträge**
- ▶ **Weitere Infos zu Verträgen und Reklamationen**
- ▶ **Musterbriefe für Kündigungen Schlichtungsstellen:**
- ▶ **Universalschlichtungsstelle**
- ▶ **Verbraucherschlichtungsstelle Bundesjustizamt**





# RUND UM KREDITE

Kredite richtig nutzen –  
mit Weitblick entscheiden

Kredite können sinnvoll sein, um teure Anschaffungen zu finanzieren oder kurzfristige finanzielle Engpässe zu überbrücken, z. B. wenn du ein neues Auto brauchst, um zur Arbeit zu kommen, oder wenn du ein größeres Haushaltsgerät ersetzen musst. Ein Kredit kann helfen. Aber Achtung: Nicht jeder Kredit ist sinnvoll und nicht jedes Angebot ist seriös. Wichtig ist, zu wissen: Was kostet mich der Kredit wirklich und gibt es für mich vielleicht noch andere Möglichkeiten?

## Dein Kredit-Check in drei Schritten

### 1. Brauche ich diesen Kredit wirklich?

Frage dich ehrlich: Geht es um etwas Wichtiges (z. B. Kühlschrank) oder ist es eher ein Wunsch (z. B. neues Handy)?

Manchmal lohnt es sich, das Geld zunächst anzusparen, anstatt sich gleich zu verschulden.

### 2. Was kostet mich der Kredit insgesamt?

Schau nicht nur auf die Monatsrate, sondern auf die Gesamtkosten! Zinsen, Gebühren und Laufzeit musst du mit einrechnen. Informiere dich vor einem Kreditabschluss z. B. über Vergleichsportale im Internet oder die Verbraucherzentrale.

### 3. Passt die Rate zu meinem Budget?

Rechne nach: Kannst du die monatlichen Raten auch dann zahlen, wenn mal etwas dazwischenkommt (z.B. eine Krankheit oder weniger Einkommen)?

**Tipp:** Im Kapitel „Haushalt“ (ab Seite 14) findest du Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um zu prüfen, ob die Raten in dein Budget passen.

## SCHUFA und Kreditwürdigkeitsprüfung

Wenn du einen Kredit aufnehmen willst, prüft die Bank vorher, wie kreditwürdig du bist. Das heißt: Sie will wissen, wie wahrscheinlich es ist, dass du das Geld zurückzahlen kannst. Wie macht sie das? Sie prüft unter anderem dein Einkommen und holt bei der SCHUFA eine Auskunft über deinen „SCHUFA-Score“ ein.

### Was genau sind die SCHUFA und der SCHUFA-Score?

Die SCHUFA speichert Informationen über dein Zahlungsverhalten, d. h. darüber, ob du ein Girokonto oder eine Kreditkarte besitzt oder ob du bereits Kredite laufen hast. Der Score gibt an, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass du deinen Kredit wie vereinbart zurückzahlen kannst.

**Tipp:** Deine Daten bei der SCHUFA kannst du selbst einsehen (siehe Infos im Kasten auf Seite 37).

### Das prüft die Bank bei einem Kreditantrag:

- dein Einkommen und deine regelmäßigen Ausgaben
- deine SCHUFA-Auskunft und den Score
- laufende Kredite, offene Rechnungen, eventuelle Mahnungen
- dein bisheriges Zahlungsverhalten

Auch wenn du z. B. eine Wohnung mieten möchtest, musst du oft eine Auskunft der SCHUFA und einen Einkommensnachweis vorlegen. Siehe dazu auch das Kapitel „Wohnen“ ab Seite 10.

## Typische Kreditfallen – besser vermeiden

Außer bei einer Bank kannst du natürlich auch bei anderen Unternehmen einen Kredit aufnehmen, z. B. bei einem Ratenkauf im Möbelhaus oder auch bei kleineren Käufen über das Internet. Diese Firmen haben in der Regel Partnerbanken, über die sie den Kredit anbieten. Auch hier findet eine Kreditwürdigkeitsprüfung statt.

### Ratenkäufe im Internet

Beim Ratenkauf zahlst du deine Bestellung in kleinen monatlichen Beträgen ab, oft über einen Zahlungsdienst wie Klarna oder PayPal.

### Worauf solltest du besonders achten?

- Zinsen und Gebühren: Die Ratenzahlung ist selten kostenlos. Informiere dich über den effektiven Jahreszins.
- Lange Laufzeiten: Auch kleine Beträge können sich über viele Monate hinziehen.
- Vorsicht bei „Buy Now, Pay Later“ („Kaufe jetzt – bezahle später“) – das Angebot klingt verlockend, kann aber bei verspäteter Zahlung teuer werden.

**Achtung, Schuldenfalle:** Mehrere kleine Ratenkäufe gleichzeitig summieren sich schnell, und du kannst leicht den Überblick verlieren.

### Dispokredit auf deinem Konto

Ein Dispokredit erlaubt dir, dein Konto bis zu einer bestimmten Höhe zu überziehen, ohne einen extra Antrag stellen zu müssen. Den Betrag musst du mit der Bank aushandeln. Du kannst also mehr ausgeben, als du aktuell auf deinem Konto hast.

### Worauf musst du hier achten?

Die Bank verlangt dafür, auch bei kleinen Beträgen, sehr hohe Zinsen – meist über 10 %. Es gibt keine festen Rückzahlungsraten. So bleiben die Schulden oft lange bestehen.



## **SCHUFA-freie oder Sofortkredite**

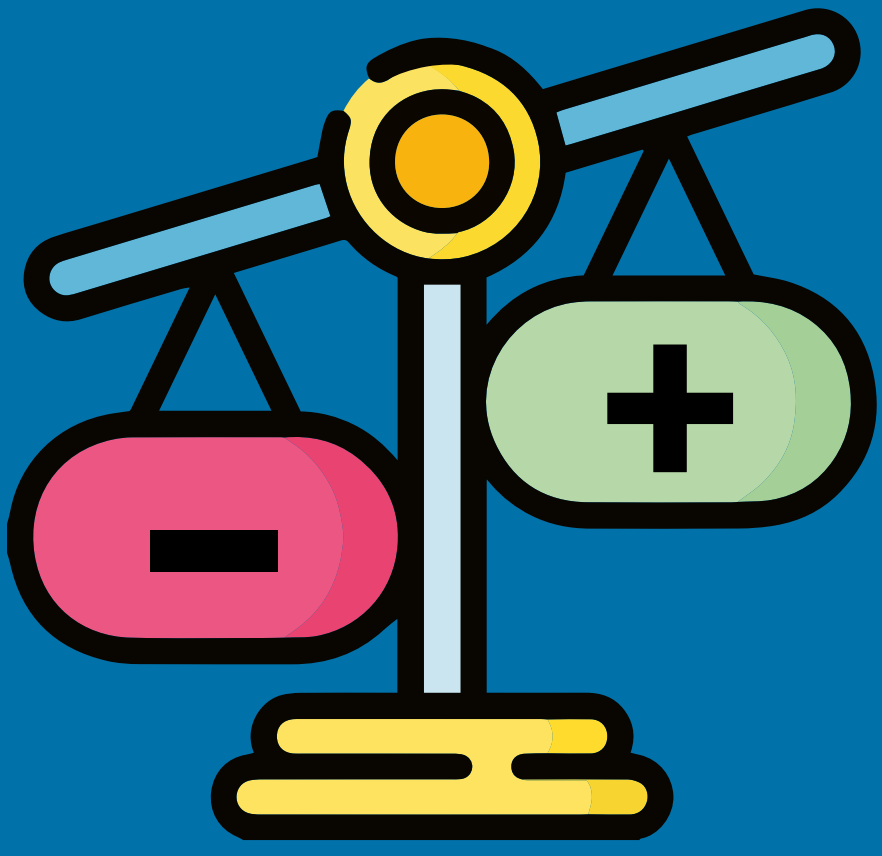
Ein SCHUFA-freier Kredit ist ein Kredit, bei dem vorher keine Abfrage bei der SCHUFA stattfindet, also keine Prüfung deines bisherigen Zahlungsverhaltens. Diese Kredite werden oft im Internet angeboten, häufig über Anbieter im Ausland.

### **Worauf solltest du hier achten?**

- Solche Kredite sind fast immer teurer als „normale“ Kredite, die Anbieter verlangen also besonders hohe Gebühren und Zinsen.
- Manche Anbieter verlangen Gebühren vorab – sogenannte Vorkosten. Diese Anbieter sind in der Regel nicht seriös.
- Das Risiko für eine Schuldenfalle ist hoch. Gerade wenn du finanzielle Schwierigkeiten hast, kannst du leicht in eine teure Abhängigkeit von solchen Anbietern geraten.

## **Mehr Informationen gibt es hier:**

- ▶ **Kreditrechner**
- ▶ **Infos Kredite und Schulden**
- ▶ **Online-Beratung Caritas**
- ▶ **Schuldnerberatung**
- ▶ **Kostenlose Datenkopie der SCHUFA**
- ▶ **Link zur App „Bonify“**



# RUND UM SCHULDEN

Wie gehst du am besten mit Schulden um?

## Gut zu wissen: Schulden sind nicht grundsätzlich schlecht!

Ein Kredit kann zum Beispiel beim Umzug, bei Anschaffungen oder in Notsituationen helfen. Wichtig ist es aber, immer den Überblick über die eigenen Finanzen zu behalten und nur so viele Schulden zu machen, dass du diese auch zurückzahlen kannst. Wenn du feststellst, dass du mit den Rückzahlungen in Schwierigkeiten kommst, solltest du schnell handeln.

## Deine Schritte, wenn du zu viele Schulden hast

### 1. Verschaffe dir einen Überblick

- Schreibe alle unbezahlten Rechnungen, Mahnungen, Kredite und Raten auf.
- Trage den Betrag und das Fälligkeitsdatum ein und notiere dir, ob es schon Mahnungen gegeben hat und wem du das Geld schuldest (Gläubigerinnen oder Gläubigern).
- Nutze dafür einfache Vorlagen (siehe Infos).

### 2. Überlege, welche Kosten am wichtigsten sind

- Wohnkosten, Strom, Heizung und Krankenversicherung sind überlebenswichtig und sollten auf jeden Fall bezahlt werden.
- Wenn du Ratenzahlungen vereinbart hast, bezahle zuerst die Raten für kleinere Beträge. So vermeidest du vergleichsweise hohe Inkassogebühren für kleine Beträge.

## 3. Nutze zusätzliche Leistungen, die dir vielleicht noch zustehen

Oft kannst du auch Zuschüsse wie z. B. Wohngeld oder zur Kinderbetreuung zusätzlich beantragen. Informiere dich dazu auf den Seiten „Familienleistungen“ (Seite 4–5) und „Wohnen“ (ab Seite 9).

## 4. Hol dir Unterstützung

Eine kostenlose Schuldnerberatung hilft dir, eine Übersicht über deine Schulden zu bekommen. Sie erarbeitet mit dir einen Plan, um die Schulden zu verringern, z. B. indem sie dir hilft, mit Gläubigerinnen oder Gläubigern eine geeignete Rückzahlung zu vereinbaren.

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und ohne Bewertung deiner Person oder deines Lebensstils.

## Rücklagen für schlechte Zeiten

Ohne ein kleines finanzielles Polster können ungeplante Kosten wie für eine neue Waschmaschine oder eine Nachzahlung schnell zu einer größeren Belastung werden.

Wer keine Rücklagen hat, muss sich oft Geld leihen und rutscht so immer tiefer in Schulden.



## Mahnungen – was tun?

Wenn du eine Rechnung nicht rechtzeitig bezahlt hast, bekommst du eine Mahnung. In einer Mahnung stehen folgende Informationen:

- der offene Betrag
- die Zahlungsfrist (bis zu welchem Datum du bezahlen musst)
- mögliche Konsequenzen (z. B. SCHUFA-Eintrag)

### Prüfe die Mahnung sorgfältig

- Wenn die Rechnung stimmt, bezahle schnell!
- Wenn die Mahnung nicht stimmt, lege schriftlich Widerspruch ein!
- Ist die Rechnung schon drei Jahre alt oder älter, könnte die Forderung verjährt sein, d. h., du musst diese dann nicht mehr bezahlen.

### Wie lege ich Widerspruch ein?

Wenn du eine Mahnung für eine bereits bezahlte oder falsche Forderung bekommst, solltest du sofort Widerspruch einlegen.

### In deinem Widerspruch sollten folgende Angaben stehen:

- dein Name und deine Adresse
- die Rechnungsnummer und das Datum der Rechnung
- der geforderte Betrag
- eine Begründung für deinen Widerspruch

**Wichtig:** Wenn du zwei oder mehr Mahnungen für eine Rechnung bekommen hast, über eine mögliche Meldung an die SCHUFA informiert wurdest und der Forderung nicht widersprochen hast, kann ein Eintrag bei der SCHUFA erfolgen. Dann bist du weniger kreditwürdig.

## Die SCHUFA und deine Kreditwürdigkeit

Die SCHUFA speichert Informationen über deine Verträge, wie z. B. über Ratenkäufe und darüber, ob du Raten und Schulden auch bezahlst. Wenn du also Mahnungen bekommst, weil du Rechnungen trotz mehrfacher Mahnung nicht bezahlt hast, wird dies bei der SCHUFA „negativ“ eingetragen. Wenn du dann z. B. einen neuen Handyvertrag machen möchtest, bist du weniger „kreditwürdig“ und bekommst den Vertrag vielleicht nicht.

## Gerichtliches Mahnverfahren – der Mahnbescheid

Eine Rechnung verjährt in der Regel nach drei Jahren. Es gibt allerdings Ausnahmen. Deshalb nutzen Menschen oder Firmen, denen du Geld schuldest, oft das gerichtliche Mahnverfahren:

- Der sogenannte „Mahnbescheid“ wird vom Gericht in einem gelben Briefumschlag zugestellt.
- Du hast dann 14 Tage Zeit, um Widerspruch einzulegen.  
Das solltest du nur tun, wenn die Forderung nicht berechtigt ist.
- Ohne Widerspruch erlässt das Gericht dann einen „Vollstreckungsbescheid“.
- Mit diesem „rechtskräftigen Titel“ ist die Rechnung dann 30 Jahre gültig.
- Das Geld kann auch von einer Gerichtsvollzieherin oder einem Gerichtsvollzieher bei dir eingetrieben werden.

## Geld verleihen in der Familie und dem Freundeskreis

Wenn du Menschen aus deinem Freundeskreis oder aus deiner Familie Geld leihst, möchtest du ihnen helfen.

**Ganz wichtig:** In jedem Fall solltest du aber auch hier einen schriftlichen Vertrag schließen. Damit aus der Unterstützung später kein Streit wird, ist es wichtig, alles gut zu regeln.

### Dabei solltest du beachten:

- Notiere schriftlich: Wer bekommt wie viel? Wann wird zurückgezahlt – in Raten oder auf einmal? Gibt es Zinsen?
- Gefühle und Finanzen: Denke auch bei engen Beziehungen an dich und verleihe nur, was du wirklich entbehren kannst.
- Quittung bei Rückzahlung: Lass dir schriftlich bestätigen, was zurückgezahlt wurde, auch bei kleinen Beträgen.

## Haftung von Eheleuten

Bei Verheirateten gilt grundsätzlich: Jede Person haftet für ihre eigenen Schulden, es sei denn, beide haben bei einem Kauf, einem Kredit oder einer Wohnungsanmietung den Vertrag unterschrieben.

Es gibt zwar gesetzlich erlaubte Ausnahmen, wenn es z. B. um die Deckung des Lebensbedarfes einer Familie geht. Allerdings kommt es in der Praxis eher selten vor, dass in einem solchen Fall von der Ehepartnerin oder dem Ehepartner die Rückzahlung der Schulden verlangt wird.

## Vorsicht bei Bürgschaften

Wenn dich jemand bittet, für einen Kredit oder eine Wohnung zu bürgen, unterschreibst du eine Verpflichtung. Das bedeutet: Du bist voll verantwortlich und musst z. B. einen Kredit dieser Person komplett bezahlen, wenn diese – egal aus welchem Grund – nicht mehr zahlen kann. Das kann dich viele Tausend Euro kosten.



## **Das musst du daher wissen:**

- Eine Bürgschaft ist keine „Formalität“. Sie kann dich selbst in Schulden bringen.
- Du haftest für alles, genau wie die Person, für die du gebürgt hast, wenn sie nicht mehr zahlt.
- Überlege daher vorher immer gut und unterschreibe niemals unter Druck!

## **Woran merke ich, dass ich zu viele Schulden habe?**

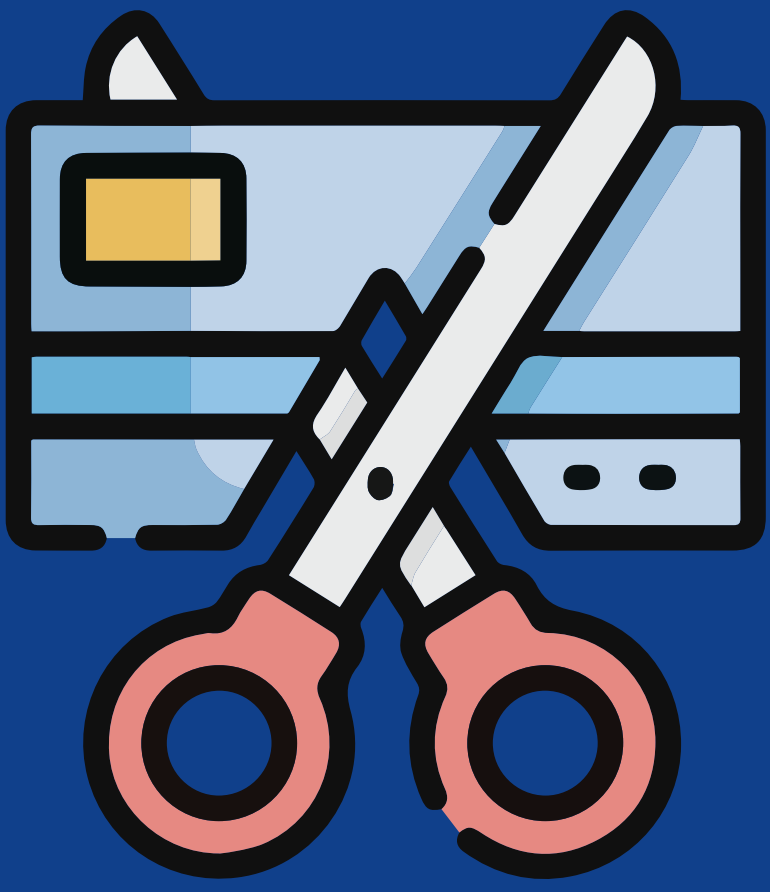
Schon wenige Anzeichen können dir zeigen, dass sich zu viele Schulden anbahnen:

- Du schiebst Mahnungen auf die Seite.
- Du nimmst einen Kredit auf, um einen anderen abzutragen.
- Du hast keinen Überblick mehr über deine offenen Beträge.
- Du bekommst Post von Inkassobüros.
- Dein Konto ist am Monatsende ständig im Minus.

Wenn zwei oder mehr Punkte zutreffen, solltest du unbedingt aktiv werden! Verschaffe dir einen Überblick, nutze die Tipps auf dieser Seite und suche dir vielleicht Unterstützung.

## **Mehr Informationen gibt es hier:**

- ▶ **Weitere Infos der Verbraucherzentrale**
- ▶ **Hilfeportal Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung (BAG SB)**
- ▶ **Online-Schuldnerberatung der Caritas**



# RUND UM INKASSO UND PRIVATINSOLVENZ

## Inkasso und Privatinsolvenz verstehen

Wenn du Rechnungen und auch Mahnungen nicht bezahlt hast, bekommst du oft eine Forderung plus Gebühren von einem Inkassounternehmen.

Wenn du diesen Betrag dann immer noch nicht zahlst, wird die Geldforderung durch die zusätzlich anfallenden Gebühren immer höher. Am Ende wird dir möglicherweise noch ein gerichtliches Mahnverfahren angedroht.

## **Inkasso: Was ist das überhaupt?**

Oft werden Inkassofirmen von Unternehmen beauftragt, offene Rechnungsbeträge einzutreiben, wenn du z. B. Mahnungen ignoriert hast. Die Forderung selbst darf dabei nicht höher sein als ursprünglich vereinbart. Aber: Die Inkassofirmen dürfen zusätzliche Inkassogeühren erheben – und so kann aus einer kleinen Forderung dann ein richtig großer Betrag werden!

Ein Beispiel für einen Inkassoregelfall:

**Forderung: 450,00 Euro**

Inkassokosten: 44,10 Euro;

Auslagenpauschale und Steuern: 18,87 Euro

**Gesamtkosten: 512,97 Euro**

# RUND UM INKASSO UND PRIVATINSOLVENZ\_2

## **Prüfe zunächst die Forderung – du musst nicht alles sofort bezahlen!**

- **Stimmt die Forderung?**

Kläre erst einmal, ob du dem Unternehmen wirklich etwas schuldest und ob der Betrag richtig ist.

- **Sind die Inkassogebühren zu hoch?**

Manche Inkassofirmen verlangen viel zu hohe Zusatzkosten. Du musst nur die „angemessenen“ Kosten bezahlen, die gesetzlich festgelegt sind. Inkassogebühren sind abhängig von der Höhe der Forderung und müssen sich an der Berechnung einer Rechtsanwaltsleistung orientieren.

- **Widerspruch bei falschen Forderungen**

Wenn du einem Unternehmen nichts schuldest oder Zweifel an der Forderung hast, solltest du schriftlich widersprechen und keine Zahlung leisten.

Hilfe findest du bei der Verbraucherzentrale (siehe Infokasten).

## **Ganz wichtig – Mahnschreiben nicht ignorieren!**

Auch wenn du nicht zahlen willst, solltest du in jedem Fall auf das Forderungsschreiben reagieren, sonst kann am Ende ein gerichtlicher Mahnbescheid folgen.

Schaue dazu auch im Kapitel „Schulden“ nach (ab Seite 38).

## **Die Privatinsolvenz – ein möglicher Weg aus der Überschuldung**

Wenn du überschuldet bist, kann die „Privatinsolvenz“ ein möglicher Weg sein, aus der Überschuldung herauszukommen und einen finanziellen Neustart zu ermöglichen.



## Was ist eine Privatinsolvenz?

Die Verbraucherinsolvenz, auch Privatinsolvenz genannt, ist ein gesetzlich geregeltes Verfahren für Privatpersonen, die ihre Schulden nicht mehr bezahlen können.

Ziel ist es, am Ende schuldenfrei zu sein. Das Verfahren dauert in der Regel drei Jahre. In dieser Zeit wird ein Teil deines Einkommens, das gepfändet werden darf, an die Gläubigerinnen und Gläubiger (Unternehmen oder Personen, denen du das Geld schuldest) gezahlt.

Wenn du dich an die Regeln hältst, können dir nach drei Jahren die restlichen Schulden erlassen werden (Restschuldbefreiung).

## Wann ist Insolvenz sinnvoll?

- Wenn du zu viele Schulden bei verschiedenen Gläubigerinnen und Gläubigern hast
- Wenn du auf absehbare Zeit deine Schulden nicht zurückzahlen kannst
- Wenn du immer mehr Inkassobriefe, Mahnbescheide, Besuche von einer Gerichtsvollzieherin oder einem Gerichtsvollzieher bekommst
- Wenn du aus dem Schuldendruck herauswillst

## Wie läuft ein Insolvenzverfahren ab?

- **Beratung suchen**

Als ersten Schritt suchst du dir am besten eine Schuldnerberatung (z. B. Caritas, AWO, Diakonie). Die hilft dir in dem Verfahren kostenlos und vertraulich.

- **Außergerichtlicher Einigungsversuch**

Die Beratungsstelle versucht zuerst, mit den Gläubigerinnen oder Gläubigern Ratenzahlungen zu vereinbaren.

- **Wenn die Einigung gescheitert ist,**

kann ein Antrag auf Verbraucherinsolvenz beim Amtsgericht gestellt werden.

- **Wohlverhaltensphase (drei Jahre)**

Du lebst mit einem „pfändungsfreien Einkommen“. Das bedeutet, du behältst einen bestimmten Teil von deinem Einkommen, mit dem du leben kannst. Von dem Rest werden die Schulden getilgt.

In dieser Zeit darfst du keine neuen Schulden machen und dir keine Luxusausgaben leisten.

- **Restschuldbefreiung**

Wenn du dich an alle Regeln hältst, bist du danach schuldenfrei, d. h., deine restlichen Schulden werden dir erlassen.

Diese Restschuldbefreiung wird allerdings noch sechs Monate bei der SCHUFA und im Insolvenzregister gespeichert.

## **Das Pfändungsschutzkonto (P-Konto)**

Ein P-Konto ist ein Girokonto mit besonderem Schutz: Es sichert dir einen monatlichen Freibetrag, der nicht gepfändet werden darf. So hast du weiter Geld für das Nötigste wie Miete, Strom und Lebensmittel.

## So beantragst du ein P-Konto – Schritt für Schritt:

- **Zur Bank gehen:**

Hier kannst du dein bestehendes Girokonto in ein P-Konto umwandeln lassen. Dazu ist jede Bank in Deutschland gesetzlich verpflichtet.

- **Formular ausfüllen:**

Die Bank stellt dir ein Formular für die Umwandlung bereit. Dieses musst du ausfüllen und unterschreiben. Meist geht das direkt vor Ort oder online.

- **Keine neue Kontonummer:**

Dein Konto bleibt also bestehen, aber nun ist der Pfändungsschutz aktiviert. Alle Daueraufträge und Lastschriften bleiben erhalten.

- **Dein Freibetrag ist automatisch gesichert:**

Ab dem Tag der Umwandlung ist dein Geld bis zum Freibetrag (Stand 2025: ca. 1.410 Euro) vor Pfändung geschützt.

- **Freibetrag erhöhen (wenn nötig):**

Wenn du z. B. Unterhalt zahlst oder Sozialleistungen für andere Personen bekommst (Kinder usw.), kannst du den Freibetrag mit einer Bescheinigung erhöhen lassen, z. B. bei:

- Schuldnerberatung
- Sozialamt
- Arbeitgeber
- Familienkasse

Das P-Konto hat keinen Einfluss auf den SCHUFA-Score und damit auf die Bonität (Kreditwürdigkeit) einer Person.



## **Mehr Informationen gibt es hier:**

- ▶ **Finanztip/Inkasso**
- ▶ **Verbraucherzentrale/das Pfändungsschutzkonto („P-Konto“)**
- ▶ **Verbraucherzentrale/Inkasso**
- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung (BAG SB)**

## **Schuldnerberatung in Wiesbaden**

- ▶ **Caritasverband**
- ▶ **Diakonie**



# RUND UM BETRUGSMASCHEN

Vorsicht, Falle!

Ein Angebot klingt zu gut, um echt zu sein? Gerade wenn das Geld knapp ist, wirken viele Angebote im Netz verlockend: der schnelle Kredit, die günstige Wohnung, die Hilfe bei Angelegenheiten mit Ämtern. Doch Vorsicht: Nicht alles, was besonders gut und günstig klingt, ist auch seriös und manches kann eine Falle sein.

## Das erste Angebot ist nicht das beste Angebot

Viele Angebote im Internet wirken auf den ersten Blick besonders seriös oder beliebt, weil sie bei Suchmaschinen wie Google ganz oben auf der ersten Seite erscheinen.

Aber: Diese Anzeigen sind keine Empfehlung! Oft sind dies Werbeanzeigen und die Anbieter bezahlen dafür, an erster Stelle zu erscheinen. Gerade Schlüsseldienste oder Handwerker-Notdienste, die bei Google in der Liste ganz vorne erscheinen, sind oft überteuert, unzuverlässig oder unseriös.





## Anbieter verlangen Geld für kostenlose Dienste

Manche Anbieter verdienen viel Geld an Dienstleistungen, die eigentlich kostenlos sind, z. B. wenn du Dokumente von einer Behörde oder einem Unternehmen haben möchtest.

### Hier einige Beispiele:

- **Die kostenlose SCHUFA-Selbstauskunft:** Diese bekommst du direkt auf der SCHUFA- Seite unter „Datenkopie nach Art. 15 DSGVO“. Unseriöse Anbieter verlangen dafür eine Gebühr.
- **GEZ-Antrag oder Nachsendeauftrag:** Viele Anbieter sehen „offiziell“ aus, verlangen aber für solche Leistungen erheblich höhere Gebühren als das Unternehmen selbst wie z. B. die Post.
- **Anträge bei Behörden,** z. B. für Wohngeld und Kindergeld, sind grundsätzlich kostenlos. Es gibt jedoch unseriöse Angebote wie Ausfüllhilfen für die Formulare u. Ä., die am Ende kostenpflichtig sind.

Gehe deshalb unbedingt auf die offiziellen Websites deiner Stadt, deines Standesamts oder bundesweiter Behördenportale.

**Tipp:** Schaue bei solchen Angeboten genau hin und nutze vor allem offizielle Seiten (du erkennst diese am Impressum) oder Empfehlungen von Beratungsstellen.



## Fakeshops

Günstige Markenschuhe, Kleidung, Haushaltsgeräte oder Möbel auf unbekannten Websites? Viele dieser Shops existieren in Wirklichkeit nicht: Du zahlst, aber die Ware kommt nie bei dir an.

### So erkennst du Fakeshops:

- Es gibt kein Impressum oder nur eine ausländische Adresse.
- Bestellungen sind nur mit Vorkasse möglich.
- In dem Angebot gibt es viele Rechtschreibfehler.
- Die Preise sind im Vergleich viel zu günstig.
- Mit einem „Fakeshop-Finder“ lässt sich die Seite einfach überprüfen.

## Sofort-Kredit ohne SCHUFA

Ein Kredit sofort und ohne SCHUFA-Abfrage klingt gerade für Menschen gut, die schon Zahlungsschwierigkeiten haben. Aber diese Angebote sind oft sehr teuer, unseriös oder reine Lockangebote.

**Tipp:** Im Kapitel „Rund um Kredite“ ab Seite 36 findest du weitere Tipps dazu.

## Gefälschte Wohnungsanzeigen

Gerade auf dem Wohnungsmarkt gibt es viele unseriöse Angebote. Menschen mit betrügerischen Absichten schalten Fake-Anzeigen mit unrealistisch günstigen Mieten. Manchmal mieten sie sogar Wohnungen nur für kurze Zeit an und laden dich zu einer Besichtigung ein. Danach fordern sie dich auf, eine Kaution und die erste Miete im Voraus zu bezahlen. Nur: Die Wohnung kannst du gar nicht mieten und die Anbieterin oder der Anbieter verschwinden mit dem Geld.

## **Bei diesen Punkten solltest du daher vorsichtig sein:**

- Der Mietpreis ist unrealistisch günstig.
- Der Vermietende befindet sich im Ausland.
- Bei der Besichtigung ist die Wohnung eingerichtet wie ein Ferienapartment.
- Du sollst Geld schon vor der Vertragsunterzeichnung zahlen.

## **Mehr Informationen gibt es hier:**

- ▶ **Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale**
- ▶ **Vorsicht Falle bei eigentlich kostenlosen Dokumenten im Internet (Verbraucherzentrale)**
- ▶ **Finanztip: Kredite ohne SCHUFA-Auskunft**
- ▶ **Gefälschte Wohnungsangebote (Verbraucherzentrale)**

# Impressum

## Herausgeber

Landeshauptstadt Wiesbaden  
Referat Kommunale Frauenbeauftragte  
Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden

## In Kooperation mit:

Sozialdienst katholischer  
Frauen e. V. Wiesbaden

SCHUFA Holding AG

Landeshauptstadt Wiesbaden  
Sozialleistungs- und Jobcenter  
und Amt für Soziale Arbeit

R+V Versicherung AG





**Design:** Jutta Pötter

[www.poetter.com](http://www.poetter.com)

## **Bildnachweise:**

Fotos: unsplash: Frank van Hulst/@photofrank (Titel).

AdobeStock: Maren Winter (S. 12), Editable line icons (S. 13), Schlierner (S. 15), M. Schuppich (S. 16), oleh11 (S. 14), svort (S. 15), Eldin Muratovic (S. 32), dule964 (Rückseite)

Icons: Flaticon: icongeek (S. 4), freepik (S. 6, 15, 26, 29), justicon (S. 18), wanicon (S. 21), Afian Rockma Afif (S. 23), logisstudio (S. 32). AdobeStock: あんころもち(ankomando) (S. 8), soleh (S. 11)

Stand: 1. Dezember 2025

