GANZ EINFACH

Geld im Griff

Haushaltsbudget, Sparen und Vorsorge – die eigenen Finanzen ordnen, ohne Verzicht und ohne Fachchinesisch

Ein verständlicher Praxisratgeber



Danilo Sieren

Danilo Sieren

Geld
im Griff

Haushaltsbudget, Sparen und Vorsorge:
die eigenen Finanzen ordnen, ohne Verzicht und ohne Fachchinesisch

Erste Auflage 2026
Redaktionsstand 12. November 2026

Überblicken · Sparen · Vorsorgen

Vorwort

Kennst du das? Am Monatsanfang kommt das Gehalt, und am Monatsende ist das Konto leer oder im Minus. Du weißt nicht genau, wohin das Geld gegangen ist. Es gab keinen großen Kauf, keine teure Reise. Trotzdem reicht es nicht. Und wenn dann die Waschmaschine kaputtgeht oder das Auto in die Werkstatt muss, wird es eng. Dispo, Kreditkarte, Ratenkauf: Irgendwie geht es immer, aber es fühlt sich nicht gut an.

So geht es vielen Menschen in Deutschland, auch solchen mit einem ordentlichen Einkommen. Das liegt selten an Verschwendung. Es liegt daran, dass niemand den Überblick hat. Geld fließt heute auf so vielen Wegen ab, per Karte, Lastschrift, App und Abo, dass man es nicht mehr sieht. Und über Geld zu sprechen, haben die wenigsten gelernt.

Dieses Buch hilft dir, dein Geld in den Griff zu bekommen, ohne auf alles zu verzichten und ohne Fachchinesisch. Es zeigt dir, wie du einen Überblick gewinnst, ein Budget aufstellst, das zu dir passt, Schulden abbaust und einen Notgroschen anlegst. Es erklärt dir, wie Zinsen, Inflation, Fonds und Altersvorsorge funktionieren, damit du selbst entscheiden kannst. Und es zeigt dir, wie du mit deinem Partner und deinen Kindern über Geld sprichst, ohne zu streiten.

Ich erkläre dir alles so, wie ich es einem Freund am Küchentisch erklären würde: in Ruhe, Schritt für Schritt, mit Beispielen aus dem Alltag. Du brauchst keine Vorkenntnisse und keinen Taschenrechner mit vielen Tasten. Du brauchst nur die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.

Durch das ganze Buch begleitet uns Familie Becker aus Kassel. Sandra ist 38 und Erzieherin in Teilzeit, Marco ist 41 und arbeitet als Lagerlogistiker. Sie haben zwei Kinder, Lena und Tim. Im Herbst 2025 haben sie drei Girokonten, zwei Kreditkarten, einen Dispo am Limit und keinen Überblick. Als die Waschmaschine kaputtgeht,

beschließen sie, etwas zu ändern. Du erlebst ein Jahr mit, in dem sie ihre Ausgaben erfassen, ihre Konten ordnen, ein Budget aufstellen, ihre Schulden abbauen, ihre Versicherungen durchforsten, einen Notgroschen anlegen und zum ersten Mal über Geldanlage und Altersvorsorge nachdenken.

Ein wichtiger Hinweis: Dieses Buch gibt keine Anlageberatung und empfiehlt keine bestimmten Produkte, Banken oder Versicherungen. Es erklärt dir, wie Dinge funktionieren, damit du die richtigen Fragen stellen und eigene Entscheidungen treffen kannst. Wenn du eine persönliche Beratung brauchst, findest du in Kapitel 26 und Anhang G die richtigen Stellen.

Der Redaktionsstand ist der 12. November 2026. Zum 1. Januar 2027 ändert sich bei der staatlich geförderten Altersvorsorge einiges: Das Altersvorsorgedepot ersetzt im Neugeschäft die Riester-Rente, für Kinder soll die Frühstart-Rente starten, beim Kindergeld und bei den Steuerfreibeträgen sind Erhöhungen geplant. Wo sich ab 2027 etwas ändert, findest du einen Kasten „Ab 2027“. Anhang H fasst den Stand zusammen.

So arbeitest du mit diesem Buch

Teil I mit den Kapiteln 1 bis 5 hilft dir, den Überblick zu gewinnen: warum Geld verschwindet, wie du drei Monate lang erfasst, wie du Konten, Karten und Verträge ordnest, was Fixkosten und variable Kosten sind und wie du Ziele setzt. Teil II mit den Kapiteln 6 bis 11 dreht sich um das Budget: Methoden im Vergleich, das Haushaltsbuch, mehrere Konten als Werkzeug, Geld in Partnerschaft und Familie, Taschengeld und die kleinen Lecks im Alltag.

Teil III mit den Kapiteln 12 bis 16 handelt von Schulden und Sicherheit: Dispo, Ratenkauf und Kreditkarte, Schuldenabbau mit Plan, der Notgroschen, die wichtigen Versicherungen und die Schufa. Teil IV mit den Kapiteln 17 bis 22 erklärt Sparen und Anlegen: Tagesgeld und Festgeld, Inflation, Aktien, Anleihen und Fonds, Indexfonds und Sparpläne, Kosten und Risiken und unseriöse Angebote. Teil V mit den Kapiteln 23 bis 28 richtet den Blick in die Zukunft: Altersvorsorge, große Anschaffungen, Einkommensveränderungen, Hilfe holen, das Jahresgespräch und ein gelassener Umgang mit Geld.



Der Aufbau des Buches: fünf Teile und Anhänge

Jedes Kapitel enthält eine Werkstatt und eine Vertiefung und endet mit häufigen Fragen. Die Werkstatt ist eine praktische Übung, deren Ergebnis in deine Geldmappe kommt. Die Vertiefung zeigt

Hintergründe, Grenzen oder Sonderfälle. Die Anhänge enthalten ein Haushaltsbuch, Budgetvorlagen, eine Checkliste für Konten und Verträge, eine Versicherungsübersicht, einen Schuldenplan, Begriffe, Anlaufstellen sowie Stand und Grenzen des Buches.

Die Beträge der Beckers sind Beispiele. Deine Zahlen werden anders sein, und das ist gut so. Es geht nicht darum, die Beckers nachzumachen, sondern deinen eigenen Weg zu finden.

> **Tipp:** Leg dir gleich zu Beginn eine Geldmappe an, auf Papier oder am Computer. Alles, was in den Werkstätten entsteht, kommt dort hinein: Ausgangslage, Erfassung, Budget, Kontenliste, Schuldenplan, Ziele. Nach einem Jahr wirst du staunen, wie viel sich verändert hat.

Inhalt

Vorwort 2

So arbeitest du mit diesem Buch 4

Inhalt 6

1 Warum Geld so oft unsichtbar verschwindet 8

2 Einnahmen und Ausgaben drei Monate lang erfassen 14

3 Konten, Karten und Verträge ordnen 21

4 Fixkosten und variable Kosten verstehen 29

5 Ziele setzen, die man erreicht 35

6 Budgetmethoden im Vergleich: Umschlag, 50-30-20, Null-Budget 43

7 Ein Haushaltsbuch, das man wirklich führt 49

8 Mehrere Konten als Budgetwerkzeug 55

9 Gemeinsame Finanzen in Partnerschaft und Familie 62

10 Kinder und Taschengeld 68

11 Einkaufen, Lebensmittel und kleine Lecks 74

12 Dispo, Ratenkauf und Kreditkarte durchschauen 81

13 Schulden abbauen mit Plan 87

14 Der Notgroschen 93

15 Die Versicherungen, die man wirklich braucht 100

16 Schufa und Bonität verstehen 108

17 Tagesgeld, Festgeld und Zinsen 115

18 Inflation verstehen 121

19 Wie Aktien, Anleihen und Fonds funktionieren 128

20 Breit gestreute Indexfonds und Sparpläne erklärt 136

21 Kosten und Risiken erkennen 144

22 Finger weg: unseriöse Angebote und Finanzfluencer 150

23 Altersvorsorge: gesetzlich, betrieblich, privat 156

24 Große Anschaffungen planen: Auto, Küche, Urlaub 166

25 Wenn das Einkommen sich ändert: Elternzeit, Jobverlust, Rente 172

26 Hilfe holen: Schuldnerberatung, Verbraucherzentrale, Honorarberatung 180

27 Das Jahresgespräch über Geld 187

28 Gelassen mit Geld leben 194

Anhang A Haushaltsbuch zum Ausfüllen 200

Anhang B Budgetvorlagen nach Methode 203

Anhang C Checkliste Konten und Verträge 206

Anhang D Versicherungsübersicht nach Lebenslage 209

Anhang E Schuldenplan mit Beispielrechnung 212

Anhang F Begriffe von Dispo bis Zinseszins 214

Anhang G Anlaufstellen und Beratung 217

Anhang H Stand und Grenzen 219

Quellen und Rechtsgrundlagen 222

Ausführliches Inhaltsverzeichnis 224

Stichwortverzeichnis 234

Impressum 238

1 Warum Geld so oft unsichtbar verschwindet

1.1 Die Waschmaschine

Am 31. Oktober 2025, einem Freitagabend, gab die Waschmaschine der Familie Becker in Kassel-Bettenhausen mit einem lauten Knall den Geist auf. Sandra stand im Badezimmer vor der Pfütze, Marco holte Handtücher. Die Maschine war zwölf Jahre alt, eine Reparatur lohnte sich nicht. Eine neue kostete 549 Euro.

Am Samstagmorgen öffnete Marco die Banking-App, um den Kauf zu bezahlen. Das Girokonto stand bei minus 1.663 Euro. Nach dem Kauf würde es bei minus 2.212 Euro stehen, nicht weit vom Dispositionsrahmen von 2.500 Euro entfernt. Und der Monat hatte gerade erst angefangen. Marco zeigte Sandra das Display. Sandra sagte nichts. Sie setzte sich an den Küchentisch und rechnete im Kopf. Sie verdienten beide, sie hatten keine teuren Hobbys, sie fuhren nicht jedes Jahr in den Urlaub. Wo war das Geld geblieben?

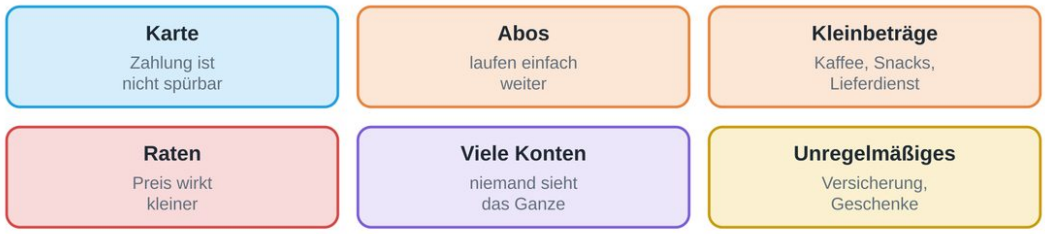
Sandra ist 38 Jahre alt und arbeitet als Erzieherin in einer städtischen Kita, 30 Stunden pro Woche. Marco ist 41 und Lagerlogistiker bei einem Versandhändler. Sie haben zwei Kinder, Lena, 10, und Tim, 6. Sie wohnen zur Miete in einer Vierzimmerwohnung. An diesem Samstag beschlossen sie, dass es so nicht weitergehen konnte.

1.2 Das Gefühl, dass Geld verschwindet

Viele Menschen kennen das Gefühl der Beckers. Das Gehalt kommt am Monatsanfang, und am Monatsende ist es weg, ohne dass man genau sagen könnte, wofür. Es gab keinen großen Kauf, keine teure Reise. Trotzdem reicht es nicht. Oder es reicht gerade so, aber für Rücklagen bleibt nichts übrig.

Das liegt selten daran, dass jemand verschwenderisch ist. Es liegt meist daran, dass niemand den Überblick hat. Geld fließt heute auf vielen Wegen ab: per Lastschrift, per Kartenzahlung, per App, per Abo, per Ratenzahlung. Jeder dieser Wege ist für sich klein und bequem. Zusammen ergeben sie einen Strom, den man nicht mehr sieht.

Warum Geld unsichtbar wird	**Beispiel**
Kartenzahlung statt Bargeld	Man spürt die Ausgabe nicht
Abonnements	laufen weiter, auch wenn man sie nicht nutzt
kleine Beträge	Kaffee, Snacks, Lieferdienste summieren sich
Ratenzahlung	der Preis wirkt kleiner, als er ist
mehrere Konten und Karten	niemand sieht das Ganze
unregelmäßige Ausgaben	Versicherungen, Geschenke, Reparaturen kommen überraschend



Die Wege, auf denen Geld unbemerkt verschwindet

1.3 Kein Problem der Moral

Über Geld zu sprechen, ist in vielen Familien schwierig. Oft schwingt Scham mit: Wer nicht mit Geld umgehen kann, gilt schnell als unvernünftig oder unfähig. Dabei hat kaum jemand gelernt, mit Geld umzugehen. In der Schule kommt das Thema selten vor, und viele Eltern haben nie offen darüber gesprochen.

Dieses Buch geht davon aus, dass Geld ein Handwerk ist, kein Charaktertest. Man kann es lernen, wie man Kochen oder Autofahren lernt. Es braucht ein paar Werkzeuge, ein paar Gewohnheiten und etwas Geduld. Und es braucht die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen. Das ist der schwerste Teil.

> **Tipp:** Wenn du dieses Buch mit deinem Partner oder deiner Partnerin liest, vereinbart zu Beginn, dass es nicht um Schuld geht. Wer hat was ausgegeben, ist nicht die Frage. Die Frage ist: Wie wollen wir es ab jetzt machen?

1.4 Was die Beckers wussten und was nicht

Am Samstagabend setzten sich Sandra und Marco zusammen. Sie schrieben auf, was sie wussten. Marco verdiente netto rund 2.520 Euro, Sandra rund 1.700 Euro. Dazu kamen 510 Euro Kindergeld für zwei Kinder, ab Januar 2026 dann 518 Euro. Zusammen also rund 4.740 Euro im Monat. Die Miete betrug 1.180 Euro warm. Das Auto war abbezahlt, aber es kostete trotzdem jeden Monat Geld.

Dann schrieben sie auf, was sie nicht wussten. Wie viel gaben sie für Lebensmittel aus? Keine Ahnung, vielleicht 600 Euro, vielleicht 900. Wie viele Abos hatten sie? Netflix, irgendein Musikdienst, Sandras Fitnessstudio, vielleicht noch etwas. Wie hoch war die Kreditkartenrechnung? Marco wusste nicht einmal genau, wie viele Kreditkarten sie hatten. Es stellte sich heraus: zwei. Und auf einer davon standen 1.850 Euro, die in kleinen Raten abgezahlt wurden, zu einem Zinssatz, den keiner von beiden kannte.

Die Liste mit dem, was sie nicht wussten, war länger als die mit dem, was sie wussten. Das war der Anfang.

1.5 Drei Stufen: Überblick, Ordnung, Wachstum

Dieses Buch folgt einem einfachen Weg in drei Stufen. Die erste Stufe ist der Überblick. Bevor du irgendetwas änderst, musst du wissen, wie es ist: Was kommt rein, was geht raus, welche Konten, Karten und Verträge gibt es? Ohne Überblick ist jede Sparmaßnahme ein Schuss ins Blaue.

Die zweite Stufe ist Ordnung. Mit dem Überblick in der Hand richtest du ein Budget ein, ordnest deine Konten, baust Schulden ab und legst einen Notgroschen an. Diese Stufe sorgt dafür, dass du nicht mehr in Panik gerätst, wenn die Waschmaschine kaputtgeht.

Die dritte Stufe ist Wachstum. Erst wenn Ordnung herrscht, lohnt es sich, über Geldanlage und Altersvorsorge nachzudenken. Wer Schulden mit 18 Prozent Zinsen hat, sollte nicht gleichzeitig Geld für fünf Prozent anlegen.

Stufe	Teile im Buch	Ziel
Überblick	Teil I, Kapitel 1 bis 5	wissen, wo das Geld bleibt
Ordnung	Teil II und III, Kapitel 6 bis 16	Budget, Schulden weg, Notgroschen
Wachstum	Teil IV und V, Kapitel 17 bis 28	sparen, anlegen, vorsorgen



Der Weg in drei Stufen: Überblick, Ordnung, Wachstum

1.6 Was dieses Buch nicht ist

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der dir sagt, in welche Aktie, welchen Fonds oder welche Versicherung du dein Geld stecken sollst. Es nennt keine Produkte und gibt keine Anlageberatung. Es erklärt dir, wie Konten, Kredite, Versicherungen und Geldanlagen funktionieren, damit du selbst Entscheidungen treffen kannst, oder damit du die richtigen Fragen stellst, wenn du dich beraten lässt.

Dieses Buch ist auch kein Ratgeber für radikales Sparen. Es geht nicht darum, auf alles zu verzichten, was Freude macht. Es geht darum, das Geld bewusst für das auszugeben, was dir wichtig ist,

und weniger für das, was dir nicht wichtig ist. Die Beckers haben nicht aufgehört, ins Kino zu gehen. Sie haben aufgehört, für drei Streamingdienste zu zahlen, von denen sie einen nie nutzten.

1.7 Ein Jahr mit den Beckers

In den folgenden Kapiteln begleitest du die Beckers durch ein Jahr, von November 2025 bis November 2026. Du erlebst mit, wie sie drei Monate lang jede Ausgabe aufschreiben und dabei Dinge entdecken, die sie überraschen. Wie sie ihre Konten neu ordnen, ein Budget aufstellen, das zu ihnen passt, und mit den Kindern über Taschengeld sprechen. Wie sie ihre Schulden abbauen, ihre Versicherungen durchforsten und einen Notgroschen anlegen. Und wie sie im Herbst zum ersten Mal darüber nachdenken, Geld anzulegen und für das Alter vorzusorgen.

Ein Hinweis zum Zeitpunkt: Der Redaktionsstand dieses Buches ist der 12. November 2026. Zum 1. Januar 2027 ändert sich bei der staatlich geförderten Altersvorsorge viel: Das Altersvorsorgedepot ersetzt im Neugeschäft die Riester-Rente, und für Kinder soll die Frühstart-Rente kommen. Auch beim Kindergeld und bei den Steuerfreibeträgen sind Änderungen geplant. Wo sich ab 2027 etwas ändert, findest du einen Kasten „Ab 2027“.

1.8 Werkstatt: Deine Ausgangslage

Leg einen Ordner oder eine Datei mit dem Namen „Geldmappe“ an. Diese Mappe begleitet dich durch das ganze Buch. Beantworte auf der ersten Seite ehrlich drei Fragen. Wie viel Geld kommt im Monat netto rein, aus allen Quellen? Wie viel steht heute auf deinen Konten, einschließlich Dispo und Kreditkarten? Und was weißt du nicht?

Schreib die Liste mit dem, was du nicht weißt, so lang wie nötig. Sie ist kein Zeichen von Versagen, sondern deine Aufgabenliste für die nächsten Wochen. Und schreib zum Schluss einen Satz auf: Warum

willst du etwas ändern? Bei den Beckers stand dort: „Weil wir nicht mehr bei jeder Reparatur Angst haben wollen."

1.9 Vertiefung: Wie es Haushalten in Deutschland geht

Die Beckers sind kein Einzelfall. Umfragen zeigen regelmäßig, dass ein erheblicher Teil der Haushalte in Deutschland keine nennenswerten Rücklagen hat und eine unerwartete Ausgabe von einigen Hundert Euro nicht aus eigenen Ersparnissen bezahlen könnte. Viele Menschen nutzen regelmäßig den Dispositionskredit, oft ohne zu wissen, wie teuer er ist.

Die gestiegenen Preise der letzten Jahre haben die Lage für viele verschärft. Lebensmittel, Energie und Mieten sind deutlich teurer geworden, die Einkommen sind nicht überall im gleichen Maß gestiegen. Umso wichtiger ist es, das vorhandene Geld bewusst einzusetzen. Das ersetzt keine höheren Löhne, aber es gibt Spielraum und Sicherheit.

1.10 Häufige Fragen

Ich verdiene wenig. Lohnt sich ein Budget überhaupt?

Gerade dann. Wer wenig hat, kann sich weniger Fehler leisten. Ein Budget zeigt dir, wo du Spielraum hast, und hilft dir, Leistungen zu finden, die dir zustehen. Darum geht es auch in Kapitel 25.

Wie lange dauert es, bis ich den Überblick habe?

Für einen ersten Überblick reicht ein Wochenende. Für einen verlässlichen Überblick solltest du drei Monate lang deine Ausgaben erfassen. Darum geht es im nächsten Kapitel.

Brauche ich dafür eine App?

Nein. Papier und Stift reichen. Apps können helfen, sind aber kein Muss. In Kapitel 7 lernst du verschiedene Wege kennen.

2 Einnahmen und Ausgaben drei Monate lang erfassen

2.1 Die Kiste im Flur

Am Sonntag nach dem Kauf der Waschmaschine, Anfang November 2025, stellte Sandra einen Schuhkarton in den Flur. Auf den Deckel schrieb sie mit dickem Filzstift: „Kassenzettel“. Die Regel war einfach: Jeder Kassenbon, jede Quittung, jede Rechnung kommt in die Kiste. Am Sonntagabend wird alles in eine Tabelle übertragen. Dazu kamen die Kontoauszüge aller Konten und die Abrechnungen der beiden Kreditkarten.

Marco war skeptisch. „Drei Monate lang jeden Bon aufheben? Das halten wir nie durch.“ Sandra antwortete: „Dann eben nur bis Ende Januar.“ Es wurden genau drei Monate, November 2025 bis Januar 2026, mitten durch die Weihnachtszeit. Ende Januar saßen sie vor einer Tabelle, die ihnen den Atem verschlug.

2.2 Warum drei Monate

Ein einzelner Monat ist kein guter Maßstab. Im Januar fallen andere Ausgaben an als im Mai: Versicherungsbeiträge, die jährlich abgebucht werden, Geburtstage, Reparaturen, Klassenfahrten. Wer nur einen Monat erfasst, unterschätzt oder überschätzt leicht. Drei Monate geben ein verlässlicheres Bild. Wer es genau wissen will, nimmt zusätzlich die Kontoauszüge der letzten zwölf Monate zur Hand und sucht nach jährlichen und halbjährlichen Zahlungen.

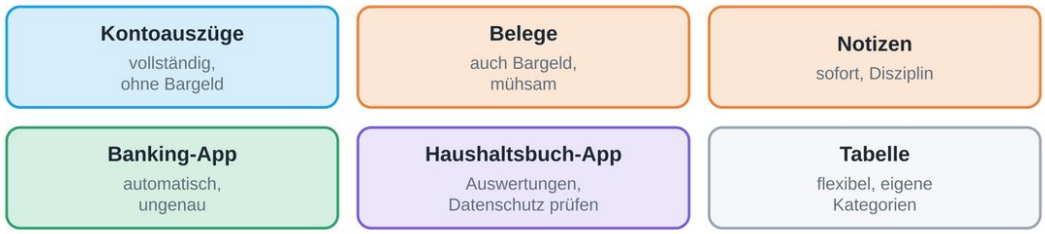
Wichtig ist auch, in dieser Zeit nichts zu ändern. Wer schon während der Erfassung anfängt zu sparen, verfälscht das Bild. Erst erfassen, dann auswerten, dann ändern. Das fiel den Beckers schwer. Nach drei Wochen wollte Sandra das Fitnessstudio kündigen. Marco erinnerte sie an die Regel. Und als er Ende November in einer Rabattwoche einen Fernseher in sechs Raten

kaufte, erinnerte Sandra ihn daran, dass die Regel nicht „Jetzt erst recht“ bedeutet.

2.3 Wie du erfasst

Es gibt verschiedene Wege, Ausgaben zu erfassen. Der einfachste ist, die Kontoauszüge auszuwerten. Jede Kartenzahlung, jede Lastschrift und jede Überweisung taucht dort auf. Was dort fehlt, sind Barausgaben. Die musst du mit Belegen oder Notizen ergänzen. Viele Banken bieten in ihrer App eine automatische Einteilung in Kategorien an. Die ist hilfreich, aber nicht immer genau.

Weg	Vorteil	Nachteil
Kontoauszüge auswerten	vollständig für Kartenzahlungen	Bargeld fehlt
Belege sammeln	erfasst auch Bargeld	mühsam, Belege gehen verloren
Notizbuch oder Handy-Notiz	sofort, überall	Disziplin nötig
Banking-App mit Kategorien	automatisch	Kategorien oft ungenau
Haushaltsbuch-App	übersichtlich, Auswertungen	Datenschutz prüfen, teils Kosten
Tabelle am Computer	flexibel, eigene Kategorien	Arbeit am Wochenende



Wege, Einnahmen und Ausgaben zu erfassen

Die Beckers kombinierten zwei Wege: Kontoauszüge und die Kiste für Bargeld. Jeden Sonntag übertrug Sandra die Daten in eine

Tabelle mit festen Kategorien. Marco ergänzte, was er bar bezahlt hatte, aus dem Gedächtnis oder aus seinen Hosentaschen.

2.4 Die Kategorien

Damit eine Erfassung aussagekräftig wird, braucht es Kategorien. Zu viele Kategorien machen die Arbeit mühsam, zu wenige sagen nichts aus. Für die meisten Haushalte reichen 12 bis 15 Kategorien. Wichtig ist, dass du sie einmal festlegst und dann beibehältst.

Kategorie	Beispiele
Wohnen	Miete, Nebenkosten, Strom
Kommunikation	Handy, Internet, Rundfunk
Versicherungen	Haftpflicht, Hausrat, Kfz
Mobilität	Auto, Tanken, Bus und Bahn
Kredite	Raten, Zinsen
Kinder	Betreuung, Schule, Vereine
Lebensmittel	Supermarkt, Bäcker, Markt
Drogerie, Haushalt	Putzmittel, Körperpflege
Essen unterwegs	Restaurant, Lieferdienst, Kantine, Snacks
Kleidung	Kleidung, Schuhe
Freizeit	Ausflüge, Kino, Hobbys, Abos
Online-Einkäufe	alles, was nicht in eine andere Kategorie passt
Geschenke	Geburtstage, Feste
Sonstiges	alles andere

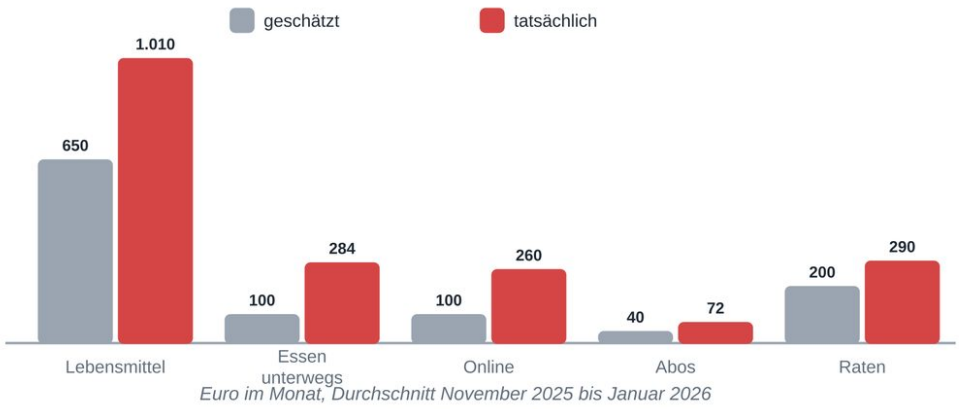
2.5 Was die Beckers fanden

Ende Januar 2026 rechnete Sandra den Durchschnitt der drei Monate aus. Die Einnahmen lagen bei rund 4.740 Euro im Monat. Die Ausgaben bei rund 4.820 Euro, die unregelmäßigen Kosten

anteilig eingerechnet. Jeden Monat gaben die Beckers also im Schnitt rund 80 Euro mehr aus, als sie einnahmen. Das klang nach wenig. Aber über Jahre, mit jeder Reparatur und jedem Ratenkauf, hatte es den Dispo und die Kreditkarte gefüllt.

Dann schaute sie auf die einzelnen Kategorien. Lebensmittel und Drogerie: rund 1.010 Euro im Monat, deutlich mehr als die 650, die sie geschätzt hatte. Essen unterwegs: 284 Euro, davon 164 Euro für Lieferdienste und 120 Euro für Kaffee, Brötchen und Snacks unterwegs. Online-Einkäufe: 260 Euro, und keiner von beiden konnte sagen, was genau sie gekauft hatten. Abos: 72 Euro, darunter ein Musikdienst, den seit einem Jahr niemand mehr nutzte, und eine App für Fitnessübungen, die Sandra einmal ausprobiert hatte.

Kategorie	Durchschnitt im Monat	Schätzung vorher
Wohnen (Miete warm, Strom)	1.275 Euro	1.250 Euro
Raten und Kreditkarte	290 Euro	200 Euro
Lebensmittel und Drogerie	1.010 Euro	650 Euro
Essen unterwegs, Lieferdienste	284 Euro	100 Euro
Online-Einkäufe	260 Euro	100 Euro
Abos und Streaming	72 Euro	40 Euro
alle Ausgaben	4.820 Euro	rund 4.300 Euro



Geschätzte und tatsächliche Ausgaben der Beckers im Vergleich

Wichtig: Fast alle Menschen unterschätzen ihre variablen Ausgaben deutlich, besonders für Lebensmittel, Essen unterwegs und Online-Einkäufe. Das ist kein Zeichen von Leichtsinn, sondern ein bekannter Effekt: Kleine Ausgaben bleiben schlecht im Gedächtnis. Deshalb ist die Erfassung so wertvoll.

2.6 Die Einnahmen nicht vergessen

Bei der Erfassung denken die meisten nur an Ausgaben. Doch auch die Einnahmen verdienen einen genauen Blick. Kommt das Gehalt jeden Monat in gleicher Höhe? Gibt es Weihnachts- oder Urlaubsgeld? Steuererstattungen? Kindergeld? Nebenverdienste? Zinsen? Wer die Einnahmen genau kennt, kann besser planen.

Bei den Beckers kam einiges zusammen, das sie nicht im Blick hatten. Marco bekam im November ein Weihnachtsgeld von rund 900 Euro netto, das auch diesmal für Geschenke und Dezemberrechnungen verschwand. Die letzte Steuererstattung hatte knapp 1.000 Euro betragen und war direkt in den Dispo geflossen. Diese Beträge konnten sie künftig gezielt einsetzen.

2.7 Jährliche Ausgaben aufspüren

Neben den monatlichen gibt es Ausgaben, die nur einmal im Jahr oder alle drei oder sechs Monate fällig werden: Kfz-Versicherung, Hausratversicherung, Haftpflicht, Kfz-Steuer, der Beitrag für den Sportverein, die Klassenfahrt, die Brille, die Zahnreinigung,

Weihnachtsgeschenke. Diese Ausgaben sind die häufigste Ursache dafür, dass das Konto plötzlich im Minus ist.

Sandra ging die Kontoauszüge der letzten zwölf Monate durch und markierte jede Zahlung, die nicht monatlich war. Sie kam auf rund 3.700 Euro im Jahr, also gut 310 Euro im Monat. In ihrer Monatsrechnung waren diese Ausgaben bisher gar nicht vorgekommen. Sie tauchten nur auf, wenn sie fällig wurden, und rissen dann ein Loch ins Konto.

2.8 Werkstatt: Deine drei Monate

Leg fest, wie du erfasst: Kontoauszüge, Belege, App oder Tabelle. Leg deine Kategorien fest, höchstens 15. Nutze die Vorlage in Anhang A. Stell eine Kiste oder einen Umschlag für Belege bereit. Vereinbare einen festen Termin pro Woche, an dem du die Ausgaben überträgst, am besten immer am selben Tag.

Geh zusätzlich die Kontoauszüge der letzten zwölf Monate durch und markiere alle Zahlungen, die nicht monatlich anfallen. Trag sie in eine eigene Liste ein. Ändere in den drei Monaten nichts an deinen Gewohnheiten. Nach drei Monaten rechnest du die Durchschnitte aus und vergleichst sie mit deiner Schätzung.

2.9 Vertiefung: Kontodaten und Datenschutz

Viele Apps bieten an, alle Konten automatisch auszuwerten. Dazu greifen sie über eine Schnittstelle auf die Kontodaten zu. Das ist bequem, aber es bedeutet auch, dass ein fremdes Unternehmen sehr viel über dich erfährt: wo du einkaufst, was du verdienst, wofür du Geld ausgibst. Prüfe vor der Nutzung, wer hinter der App steht, wo die Daten gespeichert werden und ob sie für Werbung genutzt werden.

Die Banking-Apps der eigenen Bank sind meist datenschutzfreundlicher, weil die Daten die Bank nicht verlassen. Ihre Auswertungen sind dafür oft weniger genau. Eine Tabelle auf

dem eigenen Computer ist am sichersten, kostet aber mehr Zeit. Wie du die richtige Lösung findest, erklärt Kapitel 7.

2.10 Häufige Fragen

Was mache ich mit Barabhebungen?

Eine Barabhebung ist noch keine Ausgabe. Notiere, wofür du das Bargeld ausgibst. Wenn das nicht gelingt, ordne den Betrag der Kategorie zu, für die du meistens bar zahlst, etwa Lebensmittel.

Wir sind zu zweit. Wer erfasst?

Am besten einer überträgt, beide sammeln. Wichtig ist, dass beide mitmachen und am Ende gemeinsam auf die Zahlen schauen.

Ich habe es zwei Wochen versucht und dann aufgegeben. Was nun?

Fang wieder an. Wenn das Erfassen zu aufwendig ist, beschränke dich auf die Kontoauszüge und schätze das Bargeld. Ein ungenauer Überblick ist besser als keiner.