

## Versicherungen überprüfen

- Keine Versicherungen unter Druck abschließen
- Auch grundsätzlich sinnvolle Versicherungen, (z.B. Haftpflicht und Hausrat) unbedingt vergleichen
- Unfall-, Lebens-, Handy- oder Brillenversicherungen sind meist wenig sinnvoll
- Restschuldversicherungen sind unnötig teuer
- Versicherungen rechtzeitig kündigen

## Sparen beim Handy

- Prepaidkarten nutzen
- Handy und Vertrag getrennt kaufen
- Gebrauchtes Handy kaufen, aber nicht privat
- Beim Mobilfunkunternehmen eine Drittanbieter-Sperre zum Schutz vor unbekanntem Abo-Betreibern einrichten

## Strom- und Heizkosten

- Licht und Geräte nicht unnötig anlassen
- Geräte ganz ausstellen, statt Standby
- Warmwasser sparen (z.B. nur 5 Min. Duschen)
- häufiges Stoßlüften statt gekippter Fenster
- Heizung nachts und bei Abwesenheit runterstellen aber nicht ganz abstellen

## Spartipps im Internet:

- <https://www.meine-schulden.de/handeln/ueberblick-gewinnen/haushaltsplan>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen>

## Budgetplaner -App:

- <https://www.deutschland-im-plus.de/finanzielle-bildung/budgetplaner-app/>

# Kommen Sie zu uns

## Wir bieten Ihnen

- **kostenloses Ausstellen von P-Konto-Bescheinigungen für alle**
- **kostenlose Sprechstunden für alle**
- **Schuldner- und Insolvenzberatung**

### Telefonzeiten

Mo bis Fr 09:00 – 12:00 Uhr  
Di und Do 14:00 – 16:00 Uhr

### Kostenlose Sprechstunde ohne Termin

Di 15:30 – 17:00 Uhr und Do 09:30 – 11:00 Uhr

### Geschäfts- und Beratungszeiten mit Termin

Mo bis Do 9:00-17:00 Uhr; Fr 9:00-12:00 Uhr

### So erreichen Sie uns

Tel. 0241 90 39 404  
Mail: [kontakt@schuldnerberatung-ac.de](mailto:kontakt@schuldnerberatung-ac.de)  
Dennewartstr. 17, 52068 Aachen



Dennewartstr. 17  
52068 Aachen

Telefon 0241 – 9039 404

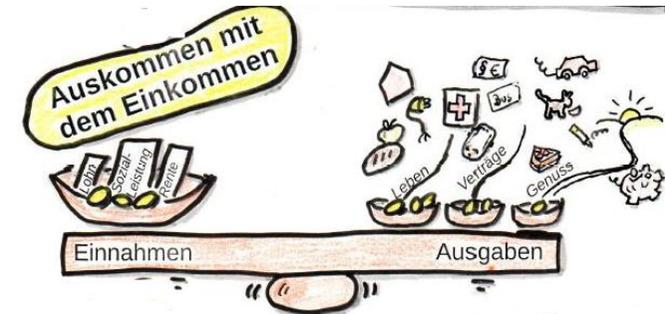
Telefax 0241 – 9039 406

[kontakt@schuldnerberatung-ac.de](mailto:kontakt@schuldnerberatung-ac.de)  
[www.schuldnerberatung-ac.de](http://www.schuldnerberatung-ac.de)

## Haushaltsplanung

Um langfristig schuldenfrei leben zu können, brauchen Sie einen Überblick darüber, wieviel Geld Sie einnehmen und wieviel Geld Sie ausgeben. Es gibt kostenlose Haushaltsbücher (z.B. bei der Sparkasse), kostenlose PC-Programme und Apps z.B.: Mein Budget -Ausgaben im Griff.

Wenn Sie für etwas sparen oder Schulden



regulieren wollen, sollten Sie etwas tun. Wenn Ihre Ausgaben höher sind als die Einkünfte, sollten Sie sehr dringend etwas tun:

Vielleicht können Sie die **Einkünfte erhöhen**,

- indem Sie mehr arbeiten oder
- Ihnen zustehende Sozialleistungen beantragen

Sonst müssen Sie Ihre **Ausgaben verringern**, indem Sie alle Bereiche prüfen,

- ob und wann Verträge kündbar sind,
- ob unnötig viel gekauft und verbraucht wird,
- ob es preiswertere Lösungen gibt, etc.

Einkünfte	Betrag in €
Lohn/Gehalt (netto)	
Lohn/Gehalt Partner (netto)	
Nebenverdienst	
Krankengeld	
Arbeitslosengeld I	
Arbeitslosengeld II	
Sozialhilfe/Grundsicherung	
Rente	
Rente Partner	
Kindergeld /Kinderzuschlag	
Wohngeld	
Erziehungsgeld/Elterngeld	
Unterhalt/Unterhaltsvorschuss	
<b>Summe Einkünfte:</b>	<b>€</b>

## Methode Kassensturz:

Schauen Sie in die Kontoauszüge der letzten Monate und überprüfen Sie was Sie alles über das Konto bezahlt haben.

Sammeln Sie ein bis zwei Monate lang alle Bons von Barzahlungen oder machen Sie sich eine Notiz.

- Schreiben Sie alle Einkünfte auf
- Schreiben Sie alle immer gleichen monatlichen Ausgaben auf
- Schreiben Sie alle selteneren Ausgaben auf und teilen Sie sie durch die Monate
- Schreiben Sie alle monatlich verschiedenen Ausgaben auf. Nehmen Sie Durchschnittswerte

Summe Einkünfte	€
Summe Ausgaben	€
<b>Überschuss/Defizit</b>	<b>€</b>

Ausgaben	Betrag in €
Miete/Heizung /Betriebskosten	
Strom / Gas	
GEZ/Kabel/Pay-TV	
Telefon / wlan	
Handy	
KFZ-Versicherung & -Steuer	
Benzin	
Bus, Bahn usw. (alle Familienmitglieder)	
Haftpflichtversicherung	
Hausratversicherung	
Private Krankenversicherung	
Sonstige Versicherungen	
Unterhaltsverpflichtungen	
Schule/Kindergarten/Hort	
Taschengeld (alle Familienmitglieder)	
Beiträge (Vereine etc.)	
Abonnements	
Kontogebühren/Sollzinsen	
Sparen/VWL/Riester	
Rate Geldstrafe/Bußgeld	
Ratenzahlungen	
Lebensmittel (min. pro Person 150,- € Alleinstehende 200,-€)	
Bäcker / Imbiss / Restaurant	
Getränke	
Hygieneartikel / Kosmetik / Friseur u.ä.	
Bekleidung (min. pro Person 50,- €)	
Rücklage für Reparaturen	
Genussmittel (z.B. Tabak)	
Ausgehen / Geschenke / Urlaub	
Sparverträge / Raten	
<b>Summe Ausgaben:</b>	<b>€</b>

## Ausgaben verringern

### Essen

- Machen Sie vor dem Einkauf einen Einkaufszettel
- Gehen Sie nicht täglich einkaufen
  - Ein Großeinkauf am Monatsanfang
  - Das monatliche Geld für restliche Einkäufe in 5 Umschläge aufteilen und pro Woche einen Umschlag nutzen.
  - Mit dem am Monatsende übrigen Geld kann man etwas Besonders finanzieren
- Schmieren Sie sich ihre Butterbrote selber
- Kochen Sie selber
- Frieren Sie Reste ein oder verwerten Sie sie
- Kaufen Sie nicht mehr ein, als Sie verbrauchen
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen
- Nutzen Sie die Tafeln

### Einkaufen

- Entscheiden Sie größere Anschaffungen nie spontan. Schlafen Sie eine Nacht drüber
- Nicht mit Bankkarte bezahlen, wenn nicht ganz sicher ist, dass genug Geld auf dem Konto ist
- Nicht auf Werbung hereinfallen; Preisvergleiche können sich mehr lohnen als Sonderangebote

### Verträge überschlafen

- Versprochene Gewinne lenken meist von den Kosten ab.
- Mit persönlichen Daten sparsam umgehen
- Vorsicht bei Null-Prozentfinanzierungen: Ratenkäufe sind meist erheblich teurer
- Lesen Sie das Kleingedruckte (AGB). Wenn Verkäufer drängeln auf Bedenkzeit bestehen
- Verträge immer rechtzeitig kündigen
- Restlaufzeiten der Verträge beachten