



Der Anti-Schulden-Pakt: Mein Vertrag mit mir selbst

Schützen Sie sich vor dem Rückfall – Ihr verbindlicher Plan nach der Umschuldung

Das größte Risiko nach einer Umschuldung sind nicht die Zinsen – sondern Ihre Gewohnheiten. Studien zeigen: Wer sich schriftlich verpflichtet, hält sich deutlich häufiger an seine Vorsätze. Dieser Pakt ist Ihr persönliches Commitment – unterschreiben Sie ihn, hängen Sie ihn auf, und halten Sie sich daran.

1. Meine Ausgangslage – Bestandsaufnahme

Halten Sie Ihre aktuelle Situation fest. Das ist Ihr Startpunkt – und später Ihr Beweis, wie weit Sie gekommen sind.

Gesamte Schuldensumme vor Umschuldung:

Anzahl der bisherigen Kredite / Ratenzahlungen:

Monatliche Gesamtbelastung bisher:

Neue monatliche Rate nach Umschuldung:

Monatliche Ersparnis durch Umschuldung:

Weitere Notizen zur Ausgangslage:

2. Mein Vertrag mit mir selbst

Ich, die unterzeichnende Person, verpflichte mich hiermit verbindlich zur Einhaltung der folgenden Punkte. Dieser Pakt tritt mit meiner Unterschrift in Kraft und gilt bis zur vollständigen Tilgung meiner Schulden.

- § 1 Ich senke meinen Dispositionskredit innerhalb von 14 Tagen nach der Umschuldung auf maximal 500 €. Ich nutze den Dispo nicht mehr als regelmäßige Finanzierungsquelle.



- § 2 Ich richte innerhalb von 7 Tagen einen Dauerauftrag für die monatliche Kreditrate ein – direkt nach Gehaltseingang, damit das Geld nicht anderweitig verplant wird.
- § 3 Ich zerschneide, sperre oder kündige alle nicht zwingend benötigten Kreditkarten. Ich behalte maximal eine Karte für Notfälle – mit einem Limit von maximal _____ €.
- § 4 Ich nehme während der Laufzeit meines Umschuldungskredits KEINE neuen Konsumkredite, Ratenzahlungen oder 0%-Finanzierungen auf.
- § 5 Ich richte ein separates Sparkonto ein und überweise monatlich mindestens _____ € als Notgroschen. Ziel: 3 Monatsausgaben.
- § 6 Ich nutze Sondertilgungen, wann immer möglich: Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld, Steuerrückerstattungen oder Boni fließen zu mindestens 50 % in die Sondertilgung.
- § 7 Ich führe für mindestens 3 Monate ein Haushaltsbuch, um meine tatsächlichen Ausgaben zu kennen und Sparpotenziale zu identifizieren.
- § 8 Ich überprüfe am 1. jedes Monats meinen Tilgungsfortschritt und trage das Ergebnis in diese Checkliste ein.

3. Meine verbindliche Unterschrift

Dieser Vertrag gilt ab dem Datum meiner Unterschrift. Ich habe ihn im vollen Bewusstsein meiner Verantwortung unterzeichnet.

Name (Vor- und Nachname):

Datum der Umschuldung:

Datum dieses Paktes:

Meine Unterschrift

■ Tipp: Machen Sie es verbindlich!

Drucken Sie diesen Pakt aus und hängen Sie ihn an einen Ort, den Sie täglich sehen (z. B. Kühlschrank, Schreibtisch, Badezimmerspiegel). Bitten Sie einen Vertrauensmenschen, als „Zeuge“ zu unterschreiben – das erhöht die Verbindlichkeit zusätzlich.

Unterschrift Vertrauensperson (optional)



4. Mein monatlicher Fortschritts-Tracker

Tragen Sie jeden Monat Ihre aktuelle Restschuld ein. So sehen Sie schwarz auf weiß, wie Ihre Schulden schrumpfen – das motiviert!

Monat:

- Monat 1 nach Umschuldung
- Monat 2
- Monat 3
- Monat 4
- Monat 5
- Monat 6
- Monat 9
- Monat 12
- Monat 18
- Monat 24

Restschuld / Status:

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

_____ € Restschuld

Meilensteine & Belohnungen (schuldenfrei!):

5. Mein Notfall-Plan – Wenn es eng wird

Das Leben ist nicht planbar. Hier legen Sie fest, was Sie tun, wenn unerwartete Ausgaben drohen – BEVOR Sie zum Dispo greifen.

Situation:

- Unerwartete Reparatur (Auto, Haushaltsgerät)
 - Jobverlust oder Kurzarbeit
 - Versuchung: Große Anschaffung auf Kredit
 - Freunde/Familie bitten um Geld
 - Monatliche Rate wird zu hoch
- Merke: Jeder Euro, den Sie jetzt in den Dispo stecken, kostet Sie ein Vielfaches an Zinsen. Greifen Sie IMMER zuerst zum Notgroschen – dafür ist er da!

Mein Plan B:

Notgroschen nutzen, nicht Dispo!

Bank kontaktieren, Ratenaussetzung prüfen

48-Stunden-Regel: 2 Tage warten

Erst eigene Schulden tilgen!

Bank kontaktieren, Laufzeit anpassen

Mein persönlicher Notfall-Kontakt / Vertrauensperson:



6. Glossar: Die wichtigsten Begriffe

Verstehen Sie die Fachbegriffe, damit Sie Ihre Finanzen selbstbewusst in die Hand nehmen können.

Umschuldung

Die Zusammenfassung mehrerer bestehender Kredite in einen einzigen neuen Kredit – idealerweise zu besseren Konditionen (niedrigerer Zins, eine statt vieler Raten). Spart Geld und schafft Übersicht.

Dispositionscredit (Dispo)

Der Überziehungsrahmen Ihres Girokontos. Mit Zinssätzen von oft 10–15 % ist er eine der teuersten Kreditformen überhaupt. Sollte NIE als regelmäßige Finanzierungsquelle genutzt werden.

Sondertilgung

Eine zusätzliche Zahlung über die vereinbarte Rate hinaus, die direkt die Restschuld reduziert. Je früher Sie sondertilgen, desto mehr Zinsen sparen Sie – der Effekt ist enorm.

Mental Accounting (mentale Buchführung)

Ein psychologisches Phänomen: Wir teilen Geld gedanklich in verschiedene „Töpfe“ ein und behandeln es unterschiedlich. Das führt dazu, dass wir z. B. Ersparnis unangetastet lassen, während wir gleichzeitig teure Schulden aufnehmen. Dieser Pakt hilft, dieses Muster zu durchbrechen.

Commitment Device (Selbstbindung)

Eine bewusste Strategie, sich selbst an ein Ziel zu binden – z. B. durch einen schriftlichen Vertrag. Studien der Verhaltensökonomie zeigen, dass schriftliche Selbstverpflichtungen die Erfolgsquote deutlich erhöhen.

Notgroschen

Eine Rücklage für unvorhergesehene Ausgaben. Empfohlen: 3 Monatsausgaben auf einem separaten Tagesgeldkonto. Der Notgroschen verhindert, dass Sie bei Unvorhergesehenem zum teuren Dispo greifen müssen.

Weitere Notizen:



Weitere wichtige Hinweise für Sie

✓ **Sofort nach der Umschuldung:**

- Senken Sie Ihren Disporahmen bei der Bank auf maximal 500 €
- Richten Sie einen Dauerauftrag für die monatliche Rate ein
- Löschen oder sperren Sie nicht benötigte Kreditkarten

✓ **Für Ihre finanzielle Disziplin:**

- Führen Sie ein Haushaltsbuch – mindestens 3 Monate lang
- Richten Sie ein separates Sparkonto für den Notgroschen ein
- Überprüfen Sie monatlich Ihren Tilgungsfortschritt

✓ **Langfristig schuldenfrei bleiben:**

- Nutzen Sie Sondertilgungen, wann immer möglich (Weihnachtsgeld, Boni)
- Vermeiden Sie neue Konsumkredite – die Umschuldung war Ihr Neustart
- Belohnen Sie sich für erreichte Meilensteine (ohne neue Schulden!)



Weitere kostenlose Ressourcen für Sie

Auf www.g-nz.de finden Sie umfassende Unterstützung für Ihre finanzielle Zukunft:

Profitieren Sie von praxiserprobten Checklisten für verschiedenste Lebenssituationen, nutzen Sie intelligente Online-Rechner für präzise Finanzplanungen und bleiben Sie mit aktuellen Expertenbeiträgen zu Vermögensaufbau, Immobilien, Finanzierung und Steuern stets bestens informiert.

Für Ihren Immobilienkauf finden Sie bei uns unter anderem folgende Checklisten und Rechner:

- Dokumenten-Checkliste für Bank & Notar
- Besichtigungs-Checkliste für Immobilien
- Kaufnebenkosten-Rechner
- Immobilien vs. ETF-Rendite-Vergleichsrechner

Alle Inhalte sind sorgfältig aufbereitet und kostenfrei verfügbar – damit Sie fundierte Entscheidungen für Ihre finanzielle Sicherheit treffen können.

Außerdem versenden wir einen wöchentlichen Newsletter, damit Sie über aktuelle Entwicklungen informiert bleiben.

→ www.g-nz.de