



Guardrails-Vorlage: Ihre Entnahme-Leitplanken

Ober- und Untergrenzen für eine nachhaltige Entnahmestrategie im Ruhestand

Starre Entnahmepläne ignorieren die Realität der Märkte. Die Guardrail-Strategie (nach Guyton & Klinger) gibt Ihnen ein flexibles Regelwerk: Sie erhöhen die Entnahme in guten Jahren moderat und kürzen in schlechten Jahren minimal – so schützen Sie Ihr Kapital, ohne auf Lebensqualität zu verzichten. Nutzen Sie diese Vorlage, um Ihre persönlichen Leitplanken festzulegen und jährlich zu dokumentieren.

1. Vorbereitung – Ihre Ausgangswerte festlegen

Tragen Sie zunächst Ihre persönlichen Grunddaten ein, bevor Sie die jährliche Tabelle ausfüllen.

Prüfpunkte:

Woher bekomme ich das?

Aktuellen Depotwert zum Stichtag (z. B. 1. Januar) ermittelt?

Depot-Übersicht, Online-Banking

Start-Entnahmerate festgelegt (empfohlen: 3–4 % des Depotwertes p. a.)?

Eigene Berechnung, g-nz.de Rechner

Obergrenze für Erhöhungen definiert (Standard: maximal +5 % zum Vorjahr)?

Guardrail-Regel, Finanzliteratur

Untergrenze für Kürzungen definiert (Standard: maximal –1,5 % zum Vorjahr)?

Guardrail-Regel, Finanzliteratur

Festen jährlichen Stichtag für die Anpassung im Kalender eingetragen?

Kalender, Erinnerungssystem

■ Tipp: Die asymmetrischen Grenzen (+5 % / –1,5 %) sind bewusst gewählt: In guten Jahren profitieren Sie stärker, in schlechten wird nur minimal gekürzt. Das schützt Ihren Lebensstandard.

Ihre persönlichen Ausgangswerte:



2. Ihre Entnahme-Leitplanken – Jährliche Dokumentation

Füllen Sie diese Tabelle jedes Jahr zum Stichtag aus. So behalten Sie den Überblick über Ihre Guardrails und dokumentieren Ihre Entscheidungen nachvollziehbar.

Jahr	Entnahme Vorjahr (€)	Inflation / Anpassung	Depot-Entwickl.	Obergrenze (+5 %)	Untergrenze (-1,5 %)	Festgelegte Entnahme (€)

Obergrenze = Entnahme Vorjahr \times 1,05 | Untergrenze = Entnahme Vorjahr \times 0,985 | Festgelegte Entnahme = Ihr Beschluss innerhalb der Leitplanken
Hellblau hinterlegte Spalte = Ihre Entscheidung. Tragen Sie hier den tatsächlich gewählten Betrag ein.

Ihre Notizen zur jährlichen Anpassung:



3. So nutzen Sie die Leitplanken – Schritt für Schritt

Folgen Sie dieser Anleitung jedes Jahr zum Stichtag, um Ihre Entnahme für das neue Jahr festzulegen.

Schritt 1: Depotwert ablesen

Notieren Sie den Gesamtwert Ihres Depots zum Stichtag (Spalte „Depot-Entwicklung“). Berechnen Sie die prozentuale Veränderung zum Vorjahr.

Schritt 2: Inflation ermitteln

Tragen Sie die aktuelle Inflationsrate ein (Spalte „Inflation/Anpassung“). Diese finden Sie beim Statistischen Bundesamt oder in Ihrem Bankreport.

Schritt 3: Ober- und Untergrenze berechnen

Obergrenze = Vorjahresentnahme \times 1,05. Untergrenze = Vorjahresentnahme \times 0,985. Diese Werte bilden Ihren Korridor.

Schritt 4: Marktsituation bewerten

Ist das Depot gestiegen? Dann dürfen Sie die Entnahme bis zur Obergrenze erhöhen. Ist es gefallen? Kürzen Sie auf die Untergrenze.

Schritt 5: Entnahme festlegen

Wählen Sie einen Betrag innerhalb Ihrer Leitplanken und tragen Sie ihn in die letzte Spalte ein. Dies ist Ihr verbindlicher Entnahmebetrag für das Jahr.

Rechenbeispiel:

Entnahme 2025: 24.000 €/Jahr (= 2.000 €/Monat)

Obergrenze 2026: 24.000 € \times 1,05 = 25.200 € \rightarrow max. 2.100 €/Monat

Untergrenze 2026: 24.000 € \times 0,985 = 23.640 € \rightarrow min. 1.970 €/Monat

Depot steigt um 12 %? \rightarrow Sie dürfen auf 25.200 € erhöhen.

Depot fällt um 20 %? \rightarrow Sie müssen auf 23.640 € kürzen.

Ihre Notizen zur Anleitung:



4. Glossar: Die wichtigsten Begriffe

Verstehen Sie die Schlüsselbegriffe der Guardrail-Strategie.

Guardrail-Strategie (Guyton-Klinger)

Dynamisches Entnahmemodell mit Ober- und Untergrenzen. Statt jedes Jahr den gleichen Betrag zu entnehmen, wird flexibel angepasst – innerhalb fester Leitplanken.

Entnahmerate (Withdrawal Rate)

Der jährliche Prozentsatz, den Sie Ihrem Portfolio entnehmen. Startrate typisch 3–4 % des Gesamtdepots. Die tatsächliche Rate verändert sich mit den Guardrails.

Obergrenze (Ceiling Rule)

Maximale Erhöhung der Entnahme gegenüber dem Vorjahr – typisch +5 %. Verhindert, dass Sie in guten Jahren zu viel entnehmen und das Depot überlasten.

Untergrenze (Floor Rule)

Maximale Kürzung der Entnahme gegenüber dem Vorjahr – typisch –1,5 %. Schützt Ihren Lebensstandard, indem Kürzungen bewusst minimal gehalten werden.

Sequenzrisiko

Das Risiko, dass starke Verluste in den ersten Entnahmejahren das Portfolio dauerhaft schädigen. Guardrails und Cash-Puffer sind die wichtigsten Gegenmaßnahmen.

Rebalancing

Jährliche Umschichtung zwischen Anlageklassen (z. B. Aktien, Anleihen, Cash), um die Ziel-Aufteilung wiederherzustellen. Idealerweise am selben Stichtag wie die Guardrail-Prüfung.

Weitere Notizen:



Weitere wichtige Hinweise für Sie

✓ Vor der Festlegung:

- Definieren Sie Ihre Guardrail-Regeln einmalig schriftlich – und halten Sie sich daran
- Kalkulieren Sie konservativ: Lieber mit 3 % statt 4 % Startrate beginnen
- Berücksichtigen Sie außerordentliche Ausgaben (z.■B. neue Heizung, Auto) separat

✓ Für die jährliche Anpassung:

- Füllen Sie die Tabelle immer zum gleichen Stichtag aus (z.■B. 1. Januar)
- Nutzen Sie den Depotwert zum Stichtag – nicht den Höchst- oder Tiefststand
- Passen Sie die Inflation anhand des aktuellen Verbraucherpreisindex an

✓ In Krisenzeiten:

- Halten Sie sich strikt an die Untergrenze – emotionale Entscheidungen kosten Rendite
- Prüfen Sie, ob der Cash-Puffer ausreicht, um die Krise ohne Depot-Verkäufe zu überbrücken
- Dokumentieren Sie Ihre Entscheidungen – das gibt Sicherheit für die Zukunft



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