



5-Jahres-Plan: Die kritische Zone meistern

Ihr chronologischer Fahrplan für die Jahre 0–5 nach Rentenstart

Die ersten 3–5 Jahre nach Renteneintritt sind die kritischste Phase für Ihren Entnahmeplan. Ein schlechter Börsenstart kann Ihr Vermögen dauerhaft schädigen – das sogenannte Sequence-of>Returns-Risiko. Dieser Fahrplan führt Sie Schritt für Schritt durch die wichtigsten Prüfpunkte und Entscheidungen, damit Sie von Tag 1 an mit maximaler Sicherheit starten.

1. Jahr 0 – Der Start: Fundament legen

Bevor Sie die erste Entnahme tätigen, müssen diese Grundlagen stehen. Prüfen Sie jeden Punkt sorgfältig.

Prüfpunkte:

Woher bekomme ich das?

Ist der Cash-Puffer für 2–3 Jahre

Kontoauszüge, Tagesgeldkonto

Lebenshaltungskosten gefüllt (Tagesgeld/Festgeld)?

■ **Achtung:** Ohne ausreichenden Cash-Puffer sind Sie gezwungen, bei fallenden Kursen Anteile zu verkaufen. Das ist der größte Renditefresser im Ruhestand!

Wurde die Aktienquote auf 40–50 % reduziert (defensive Allokation zum Start)?

Depotauszug, Finanzberater

Ist die jährliche Entnahmerate fixiert und dokumentiert (z. B. 3,5–4 % des Startvermögens)?

Entnahmeplan-Berechnung

Liegt ein schriftlicher Entnahmeplan mit Guardrails-Strategie vor?

Finanzberater, Eigenberechnung

■ **Achtung:** Ein Entnahmeplan ohne klare Ober- und Untergrenzen (Guardrails) ist wie Autofahren ohne Leitplanken. Definieren Sie vorab, bei welcher Portfolioveränderung Sie die Entnahme anpassen!

Sind alle laufenden Fixkosten im Ruhestand erfasst und dokumentiert?

Haushaltsplan, Kontoauszüge

Ist die Steuerbelastung auf die Entnahmen kalkuliert (Abgeltungssteuer, Teilfreistellung)?

Steuerberater, Steuerbescheid

Ihre Notizen zu Jahr 0:

2. Jahr 1 – Erster Realitäts-Check

Nach dem ersten Jahr zeigen sich die ersten Abweichungen vom Plan. Zeit für den ersten systematischen Check.

Prüfpunkte:

Woher bekomme ich das?

Rebalancing durchgeführt? Stimmt die Ziel-Allokation noch (z. B. 40–50 % Aktien)?

Depotauszug, Rebalancing-Tool



Guardrails-Check: Liegt das Portfolio noch innerhalb der definierten Ober-/Untergrenzen?	<i>Portfolio-Übersicht</i>
Tatsächliche Entnahme mit geplanter Entnahme verglichen – Abweichung dokumentiert?	<i>Kontoauszüge, Entnahmeplan</i>
Lebenshaltungskosten mit Planwerten verglichen – gibt es unerwartete Mehrkosten?	<i>Haushaltsplan, Kontoauszüge</i>
Cash-Puffer-Stand geprüft: Reicht er noch für mindestens 1–2 weitere Jahre?	<i>Tagesgeldkonto</i>
Gesundheitskosten und Versicherungsprämien überprüft (Krankenkasse, Pflege)?	<i>Versicherungsunterlagen</i>

Ihre Notizen zu Jahr 1:

3. Jahre 2–4 – Die Bewährungsphase

In dieser Phase entscheidet sich, ob Ihr Plan robust genug ist. Führen Sie den jährlichen Check konsequent durch.

Prüfpunkte:

Woher bekomme ich das?

Jährliches Rebalancing durchgeführt und dokumentiert?	<i>Depotauszug, Rebalancing-Protokoll</i>
Guardrails-Check: Muss die Entnahme angepasst werden (Erhöhung oder Senkung)?	<i>Portfolio-Übersicht, Guardrails-Tabelle</i>
■ Achtung: Wenn Ihr Portfolio um mehr als 20 % unter den Startwert fällt, sollten Sie die Entnahme temporär um 10–15 % senken. Umgekehrt können Sie bei starkem Wachstum leicht erhöhen.	
Inflationsanpassung der Entnahme geprüft – reicht die Kaufkraft noch?	<i>Statistisches Bundesamt, VPI</i>
Sondersituationen erfasst: Gab es ungeplante Großausgaben (Reparatur, Gesundheit)?	<i>Haushaltsplan, Belege</i>
Cash-Puffer bei Bedarf wieder aufgefüllt (z. B. aus Dividenden oder Anleihe-Erträgen)?	<i>Depotauszug, Tagesgeldkonto</i>
Steuererklärung optimiert: Verlustverrechnung, Teilfreistellung, Freibeträge ausgeschöpft?	<i>Steuerberater, Steuerbescheid</i>

Ihre Notizen zu den Jahren 2–4:

4. Jahr 5 – Strategische Weichenstellung

Nach 5 Jahren ist die kritischste Phase überstanden. Jetzt stellen Sie die Weichen für die nächsten Jahrzehnte.

Prüfpunkte:

Woher bekomme ich das?



5-Jahres-Bilanz erstellt: Wie hat sich das Portfolio im Vergleich zum Startkapital entwickelt? *Depotauszug, Performance-Bericht*

Ist die Asset-Allokation bereit für das Offensiv-Tapering (schrittweise Erhöhung der Aktienquote)? *Finanzberater, Anlagekonzept*

■ **Achtung:** Nach Überstehen der kritischen Zone können Sie die Aktienquote schrittweise wieder erhöhen (z. B. von 40 % auf 50–60 %), um langfristig von der höheren Aktienrendite zu profitieren.

Entnahmerate für die nächste Phase neu kalibriert (basierend auf aktuellem Portfoliowert)? *Entnahmeplan-Neuberechnung*

Langlebigkeitsrisiko geprüft: Reicht das Vermögen für 25–30+ weitere Jahre? *Finanzrechner, Berater*

Erbschaftsplanung aktualisiert (Testament, Vollmachten, Freibeträge)? *Notar, Steuerberater*

Pflegevorsorge geprüft: Ist eine Pflegezusatzversicherung oder Rücklage vorhanden? *Versicherungsmakler, Pflegekasse*

Ihre Notizen zu Jahr 5:

5. Glossar: Die wichtigsten Begriffe

Verstehen Sie die Schlüsselbegriffe für Ihren Entnahmeplan.

Sequence-of>Returns-Risiko (Reihenfolgerisiko)

Das Risiko, dass schlechte Börsenrenditen direkt zu Beginn der Entnahmephase das Vermögen überproportional schädigen. Wer in den ersten Jahren hohe Verluste erleidet und gleichzeitig Geld entnimmt, kann dies später kaum noch aufholen.

Guardrails-Strategie

Ein regelbasiertes System mit Ober- und Untergrenzen für die Entnahme. Steigt das Portfolio stark, darf mehr entnommen werden. Fällt es deutlich, wird die Entnahme temporär gesenkt. So wird ein vorzeitiger Kapitalverzehr verhindert.

Rebalancing

Die regelmäßige Wiederherstellung der Ziel-Allokation im Portfolio. Wenn Aktien stark gestiegen sind, werden Gewinne in sichere Anlagen umgeschichtet – und umgekehrt.

Offensiv-Tapering (Rising Equity Glide Path)

Eine Strategie, bei der die Aktienquote nach Überstehen der kritischen Phase schrittweise wieder erhöht wird. Ziel: Langfristig höhere Renditen bei bereits reduziertem Sequenzrisiko.

Cash-Puffer (Liquiditätsreserve)

Ein Polster aus Tagesgeld oder kurzlaufenden Festgeldern, das 2–3 Jahre Lebenshaltungskosten abdeckt. Schützt davor, bei Börsentiefs Aktien verkaufen zu müssen.

Entnahmerate (Withdrawal Rate)

Der Prozentsatz des Startvermögens, der jährlich entnommen wird. Als nachhaltig gelten 3,5–4 % – abhängig von Anlagehorizont, Allokation und Flexibilität.



Weitere Notizen:

Weitere wichtige Hinweise für Sie

✓ Vor dem Rentenstart:

- Fixieren Sie Ihren Entnahmeplan schriftlich – mit klaren Guardrails
- Füllen Sie den Cash-Puffer für 2–3 Jahre, bevor Sie die erste Entnahme tätigen
- Reduzieren Sie die Aktienquote auf 40–50 % zum Start der Entnahmephase

✓ Während der kritischen Phase (Jahre 1–5):

- Führen Sie den Guardrails-Check konsequent einmal pro Jahr durch
- Passen Sie die Entnahme an, wenn das Portfolio stark schwankt – nicht emotional, sondern regelbasiert
- Dokumentieren Sie jede Anpassung und deren Begründung

✓ Nach 5 Jahren:

- Prüfen Sie, ob das Offensiv-Tapering für Sie in Frage kommt
- Kalibrieren Sie die Entnahmerate auf Basis des aktuellen Portfoliowerts neu
- Aktualisieren Sie Erbschaftsplanung und Pflegevorsorge regelmäßig



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