



## Anti-Schuldenkarussell: Der 5-Schritte-Plan

Dauerhaft schuldenfrei nach der Umschuldung

Eine Umschuldung ist nur der erste Schritt. Studien zeigen: Ohne klare Verhaltensregeln rutschen viele Menschen nach einer Umschuldung erneut in die Verschuldung – der sogenannte „Licensing Effect“. Dieser Plan gibt Ihnen fünf konkrete Maßnahmen an die Hand, damit Sie dauerhaft schuldenfrei bleiben.

### 1. Dispo-Limit auf 0 € setzen

Der Dispositionskredit ist die teuerste Kreditform (oft 10–15 % Zinsen). Solange ein Dispo verfügbar ist, bleibt die Versuchung groß. Reduzieren Sie Ihr Limit schrittweise oder sofort auf null.

#### Prüfpunkte:

- Aktuelles Dispo-Limit bei Ihrer Hausbank prüfen
- Schriftlich die Reduzierung auf 0 € beantragen
- Bestätigung der Dispo-Kürzung erhalten und ablegen
- Automatischen Kontowecker einrichten (Warnung bei Saldo < 200 €)

#### Woher bekomme ich das?

Online-Banking, Kontoauszug

Formular Ihrer Bank, E-Mail

Bankbestätigung

Online-Banking, Banking-App

■ **Tipp:** Viele Banken bieten einen „Puffer-Dispo“ von 500 € an. Lehnen Sie diesen konsequent ab – er ist der häufigste Einstieg zurück ins Schuldenkarussell.

Ihre Notizen zu Schritt 1:

### 2. Kreditkarten kündigen oder umstellen

Revolvierende Kreditkarten (mit Teilzahlung) sind neben dem Dispo der zweitgrößte Schuldentreiber. Wechseln Sie auf eine Debitkarte oder kündigen Sie komplett.

#### Prüfpunkte:

- Alle Kreditkarten auflisten (auch Zweitkarten, Store-Karten)
- Revolvierende Karten (Teilzahlung) sofort kündigen
- Falls Karte nötig: Auf reine Debitkarte umstellen
- Laufende Abos und Lastschriften auf Girokonto umleiten

#### Woher bekomme ich das?

Kontoauszüge, Geldbörse, E-Mail-Postfach

Schriftliche Kündigung an Kartenherausgeber

Ihre Hausbank

Abonnement-Übersicht, Lastschriftmandate

Ihre Notizen zu Schritt 2:



### 3. Automatische Sondertilgung einrichten

Jeder Euro Sondertilgung spart Zinsen und verkürzt die Laufzeit. Richten Sie einen Dauerauftrag ein, der am Tag nach Gehaltseingang automatisch einen festen Betrag als Sondertilgung überweist – so kommt das Geld gar nicht erst auf dem Girokonto an.

#### Prüfpunkte:

- Sondertilgungsrecht im Kreditvertrag prüfen (Höhe, Termine)
- Monatlichen Sondertilgungsbetrag festlegen (Empfehlung: mind. 50 €)
- Dauerauftrag einrichten: Tag nach Gehaltseingang → Kreditkonto
- Jährliche Anpassung prüfen (bei Gehaltserhöhung Betrag steigern)

#### Woher bekomme ich das?

*Kreditvertrag, Abschnitt Sondertilgung*

*Haushaltsbudget*

*Online-Banking*

*Jahresgespräch mit sich selbst*

■ **Tipp:** Zahlen Sie die Sondertilgung **IMMER** zuerst – vor allen anderen Ausgaben. Dieses „Pay yourself first“-Prinzip ist der wichtigste Baustein für Schuldenfreiheit.

Ihre Notizen zu Schritt 3:

### 4. Notgroschen aufbauen (parallel zum Tilgen)

Ohne Notgroschen führt jede unerwartete Rechnung (Autoreparatur, Waschmaschine) zurück in den Dispo oder zu einem neuen Kredit. Bauen Sie parallel zur Tilgung einen kleinen Puffer auf – auch wenn es nur 25 € im Monat sind.

#### Prüfpunkte:

- Separates Tagesgeldkonto eröffnen (kein Zugriff per Karte)
- Dauerauftrag für Notgroschen einrichten (mind. 25 €/Monat)
- Ziel festlegen: 1.000 € als erste Stufe, dann 3 Nettogehälter
- Notgroschen nur für echte Notfälle verwenden – nicht für Konsum

#### Woher bekomme ich das?

*Direktbank, Vergleichsportal*

*Online-Banking*

*Persönliches Ziel*

*Eigene Disziplin, Verhaltensregel*

Ihre Notizen zu Schritt 4:



## 5. Monatlicher Finanz-Check: 15 Minuten für Ihre Zukunft

Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung. Nehmen Sie sich einmal im Monat 15 Minuten Zeit, um Ihren finanziellen Status zu prüfen. So erkennen Sie Fehlentwicklungen früh und bleiben auf Kurs.

### Prüfpunkte:

- Festen Termin im Kalender eintragen (z. B. jeden 1. Sonntag im Monat)
- Kontoauszüge prüfen: Gibt es unnötige Abbuchungen oder neue Schulden?
- Restschuld und Tilgungsfortschritt notieren
- Notgroschen-Stand prüfen und ggf. auffüllen
- Belohnung einplanen: kleines Ritual für die Disziplin (z. B. Lieblingsessen)

### Woher bekomme ich das?

*Kalender-App, Smartphone*

*Online-Banking*

*Kreditkonto, Tilgungsplan*

*Tagesgeldkonto*

*Persönliche Motivation*

■ **Tipp:** Tragen Sie Ihren monatlichen Finanz-Check jetzt sofort in den Kalender ein – noch bevor Sie diese Checkliste weglegen. Was nicht im Kalender steht, passiert nicht.

Ihre Notizen zu Schritt 5:

## ★ Ihr Fortschritts-Tracker

Halten Sie hier fest, wann Sie jeden Schritt abgeschlossen haben. Das macht Ihren Fortschritt sichtbar und motiviert zum Dranbleiben.

### Maßnahme:

- Schritt 1: Dispo auf 0 € gesetzt
- Schritt 2: Kreditkarten gekündigt/umgestellt
- Schritt 3: Sondertilgung per Dauerauftrag läuft
- Schritt 4: Notgroschen-Konto eröffnet, Dauerauftrag aktiv
- Schritt 5: Monatlicher Finanz-Check im Kalender eingetragen

### Erledigt am:



## Weitere wichtige Hinweise für Sie

### ✓ Vor der Umschuldung:

- Holen Sie mindestens zwei Vergleichsangebote für den neuen Kredit ein
- Prüfen Sie den effektiven Jahreszins – nicht nur die monatliche Rate
- Rechnen Sie alle Umschuldungskosten (Vorfälligkeitsentschädigung, Notar, Grundbuch) mit ein

### ✓ Nach der Umschuldung:

- Setzen Sie die 5 Schritte dieses Plans konsequent um – am besten innerhalb der ersten 7 Tage
- Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie über Ihre finanzielle Situation
- Feiern Sie kleine Meilensteine (z. B. erste 1.000 € getilgt, Notgroschen erreicht)

### ✓ Wenn es schwierig wird:

- Nutzen Sie kostenlose Schuldnerberatung (Caritas, Diakonie, Verbraucherzentrale)
- Bei Rückfällen: Nicht aufgeben – jeden Monat ist ein Neustart möglich
- Berechnen Sie auf [www.g-nz.de](http://www.g-nz.de) mit unserem Rechner, wie viel Zinsen Sie bereits gespart haben



## Weitere kostenlose Ressourcen für Sie

Auf [www.g-nz.de](http://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](http://www.g-nz.de)