



# Die Zins-Psychologie Checkliste

## Ihre rationale Entscheidungshilfe gegen die Zinsfalle

Zinsentscheidungen werden oft aus Angst oder Panik getroffen – nicht auf Basis rationaler Analyse. Diese Checkliste hilft Ihnen, Ihre Emotionen von den Fakten zu trennen und eine fundierte Entscheidung zu treffen, die zu Ihrer persönlichen Situation passt. Füllen Sie die Felder ehrlich aus – nur so erhalten Sie ein aussagekräftiges Ergebnis.

### 1. Zielsicherheit: Kennen Sie Ihr Ziel?

Bevor Sie sich über Zinsen Gedanken machen, müssen Sie wissen, wohin Sie wollen. Ohne ein klares Ziel für die Restschuld und die monatliche Belastung fehlt Ihnen der Kompass für die richtige Entscheidung.

#### Prüfpunkte:

Habe ich ein klares Ziel für die Restschuld am Ende der nächsten Zinsbindung definiert? Wenn nein: Berechnen Sie Ihr Wunschziel mit einem Tilgungsrechner.

Kenne ich meine maximale monatliche Belastung (inkl. Nebenkosten und Rücklagen)? Die Faustregel: Maximal 35 % des Nettoeinkommens für Wohnen.

Habe ich einen konkreten Tilgungsplan erstellt, der zeigt, wann ich schuldenfrei sein möchte?

Mein Restschuld-Ziel in 10 Jahren:

Meine maximale Monatsrate:

#### Empfehlung:

*Tilgungsrechner nutzen*

*Haushaltsrechnung prüfen*

*Ziel-Datum festlegen*

#### ✓ Tipp:

Rückwärts rechnen: Beginnen Sie mit dem Ergebnis, das Sie wollen (z. B. Restschuld unter 100.000 € in 15 Jahren). Erst dann prüfen Sie, welche Zinsbindung und Tilgung dafür nötig ist. So entscheiden Sie zielorientiert statt aus dem Bauch heraus.



Ihre Notizen zur Zielsicherheit:

## 2. Risiko-Toleranz: Wie viel Unsicherheit halten Sie aus?

Hier geht es nicht um Theorie, sondern um Ihre persönliche Schmerzgrenze. Steigende Zinsen können Ihre monatliche Rate deutlich erhöhen – können Sie damit leben?

### Prüfpunkte:

Könnte ich ruhig schlafen, wenn mein Zins bei der Anschlussfinanzierung um +0,5 % steigt?

Könnte ich ruhig schlafen bei +1,0 % Anstieg?

Könnte ich ruhig schlafen bei +1,5 % Anstieg?

Habe ich einen finanziellen Puffer (mindestens 3 Monatsraten als Rücklage)?

### Empfehlung:

*Eigene Einschätzung*

*Eigene Einschätzung*

*Eigene Einschätzung*

*Tagesgeld prüfen*

### ■ Achtung:

Ehrlichkeits-Check: Wenn Sie bei +1,0 % bereits Bauchschmerzen bekommen, ist eine längere Zinsbindung (15–20 Jahre) wahrscheinlich die bessere Wahl für Ihre Psyche – unabhängig von der mathematischen Optimierung.

### Ihr persönlicher Stress-Test:

Aktuelle monatliche Rate:

Rate bei +0,5 % Zinsanstieg:

Rate bei +1,0 % Zinsanstieg:

Rate bei +1,5 % Zinsanstieg:

Meine Schmerzgrenze:



Ihre Notizen zur Risiko-Toleranz:

### 3. Markt-Distanz: Können Sie den Markt ignorieren?

Zinsprognosen sind notorisch unzuverlässig. Wer täglich auf Zins-Charts schaut, trifft schlechtere Entscheidungen als jemand, der einmal gründlich rechnet und dann handelt.

**Prüfpunkte:**

**Empfehlung:**

Kann ich aufhören, täglich Zinsnachrichten zu checken, nachdem ich meine Entscheidung getroffen habe? *Selbsteinschätzung*

Verstehe ich, dass der Unterschied zwischen 3,5 % und 3,7 % bei 200.000 € nur ca. 33 € pro Monat ausmacht? *Konkret nachrechnen*

Kenne ich die historische Einordnung? (Durchschnittszins seit 1990: ca. 5,5 %) *Bundesbank-Statistik*

Habe ich mindestens 3 Vergleichsangebote eingeholt? *Vergleichsportale nutzen*

**■ Gut zu wissen:**

Historische Perspektive: Das aktuelle Zinsniveau zwischen 3 und 4 % ist historisch betrachtet eher niedrig. In den 1990er Jahren lagen Bauzinsen bei 8–9 %. Eine Entscheidung auf Basis historischer Daten statt Schlagzeilen ist robuster.

Ihre Notizen zur Markt-Distanz:

### 4. Wett-Bewusstsein: Verstehen Sie die Wette?

Jede Zinsentscheidung ist eine Wette auf die Zukunft. Eine kurze Zinsbindung wettet darauf, dass Zinsen gleich bleiben oder sinken. Eine lange Bindung wettet auf steigende Zinsen. Es gibt keine risikofreie Option.



**Prüfpunkte:**

Ist mir bewusst, dass ich mit einer kurzen Zinsbindung darauf wette, dass die Zinsen nicht steigen?

Habe ich die Kosten der Absicherung berechnet? (z. B. Mehrzins für 15 statt 10 Jahre Bindung  $\times$  Restschuld  $\times$  Laufzeit)

Kann ich den Aufpreis für die längere Bindung als Versicherungsprämie akzeptieren?

**Empfehlung:**

*Selbstreflexion*

*Differenz berechnen*

*Persönliche Bewertung*

**Was kostet die Absicherung?**

Zinssatz 10 Jahre Bindung:

Zinssatz 15 Jahre Bindung:

Zinsdifferenz:

Restschuld:

Mehrkosten pro Monat:

Mehrkosten über 10 Jahre:

**✓ Tipp:**

Perspektive: Rechnen Sie die Mehrkosten der längeren Bindung in Alltagsgrößen um. Wenn die Differenz nur 40 € pro Monat beträgt – ein Restaurantbesuch – ist die Absicherung für die meisten Haushalte sinnvoll.

Ihre Notizen zum Wett-Bewusstsein:

## 5. Ihr Psychologie-Profil: Wo stehen Sie?

Bewerten Sie sich auf einer Skala von 1 bis 5 für jeden Bereich. 1 = sehr emotional/unsicher, 5 = sehr rational/klar. Seien Sie ehrlich – es gibt keine falschen Antworten.



**Zielsicherheit:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| unklar                   |                          |                          |                          | glasklar                 |

**Risiko-Toleranz:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| niedrig                  |                          |                          |                          | hoch                     |

**Markt-Distanz:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| getrieben                |                          |                          |                          | gelassen                 |

**Wett-Bewusstsein:**

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| unbewusst                |                          |                          |                          | durchkalkuliert          |

**So interpretieren Sie Ihr Profil:**

**Überwiegend 1–2:** Eher emotional. 15–20 Jahre Zinsbindung gibt Ihnen Sicherheit.

**Überwiegend 2–3:** Teilweise rational. 10–15 Jahre + Sondertilgung ist ein guter Kompromiss.

**Überwiegend 3–4:** Gute Analyse. Sie können auch kürzere Bindungen bewusst wählen.

**Überwiegend 4–5:** Sehr rational. Sie können flexibel die günstigste Variante wählen.

**Meine Entscheidung:**



---

## Weitere wichtige Hinweise für Sie

### ✓ Vor der Zinsentscheidung:

- Bereiten Sie alle Zahlen und Fakten vollständig vor
- Berechnen Sie verschiedene Szenarien mit einem Tilgungsrechner
- Geben Sie sich genügend Bedenkzeit – mindestens 1 Woche

### ✓ Bei der Bank:

- Lassen Sie sich die Konditionen für verschiedene Zinsbindungen schriftlich geben
- Fragen Sie nach Sondertilgungsoptionen (mindestens 5 % p.a.)
- Holen Sie mindestens 3 Vergleichsangebote ein

### ✓ Für Ihre Entscheidung:

- Trennen Sie Emotion von Fakten – nutzen Sie diese Checkliste
- Akzeptieren Sie, dass es keine perfekte Entscheidung gibt
- Wählen Sie die Option, bei der Sie am besten schlafen können



---

## 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)