

Schuldnercoaching
**Raus
aus den
Schulden!**

Erste Hilfen
aus der Krise

Für junge
Erwachsene

Inhalt

1. Hilfe, ich habe Schulden!



3

2. Schulden und Gefühle



3

3. Ordnung im Chaos



4

4. SCHUFA-Auskunft



6

5. Die Gläubigerliste



7

6. Der Haushaltsplan



8

7. Meine Ziele



12

8. Schritt für Schritt



14

9. Offene Fragen



15



Herausgeber:
HSW Bayern
gemeinnützige GmbH
Kinkelstr. 12
90482 Nürnberg

Tel. 0911 43104-0
Fax 0911 43104-15
info@hsw-bayern.de
www.hsw-bayern.de

Redaktion:
Marco Schrage, Lara März

Grafik/Layout:
Alexander Paul

Gefördert durch



Hilfe, ich habe Schulden!

Sind dir deine Finanzen über den Kopf gewachsen? Bist du verschuldet und hast den Überblick verloren, weißt nicht, was du gegen deine Schulden unternehmen kannst?

Du bist nicht alleine!

Fast jeder zehnte Deutsche über 18 Jahren ist überschuldet, doch kaum einer spricht darüber. Klar, es ist ja auch kein schönes Thema. Dennoch ist es nicht zu spät: Auch du kannst deine Schulden in den Griff bekommen – wie, das zeigt diese Broschüre des Projekts **Schuldnercoaching** des Humanistischen Sozialwerks Bayern.

Schulden und Gefühle

Viele Menschen halten es für völlig normal, sich zu verschulden. Und doch: Schulden sind weder normal noch schön. Sie fühlen sich schlecht an. Sie wecken negative Gefühle in uns. Das Konto im Minus, die Miete nicht bezahlt und Rechnungen häufen sich – das erzeugt nicht nur Chaos auf dem Schreibtisch, sondern auch Chaos in uns.

Bevor wir uns an den Papierkram machen können, müssen wir deshalb zuerst in uns selbst aufräumen. Oft hilft es schon, all den belastenden Kram einfach irgendwo runterzuschreiben. Hier hast du Platz, deine Sorgen und Ängste loszuwerden. Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, welche deiner Schulden dich am meisten belasten?

Über Schulden zu sprechen und sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt nur, dass du gut für dich selbst sorgen kannst. Such dir eine vertraute Person,

Gut gewappnet mit unserer Ersthilfe ist der Weg zur Schuldnerberatungsstelle gleich viel einfacher.

Steck nicht den Kopf in den Sand, sondern schau nach vorne!

In den folgenden Kapiteln leuchten wir das Thema „Schulden und Finanzen“ für dich aus. Erklärungen und Arbeitsmaterialien helfen dir Schritt für Schritt dabei, Überblick über deine Finanzen zu bekommen und die Schuldenkrise zu bewältigen.

der du von deinen finanziellen Problemen erzählen kannst. Auch deinem Schuldenberater kannst du hiervon erzählen wenn du möchtest.

Vielleicht fällt es dir gar nicht so leicht, die richtigen Worte für deine Gefühle zu finden. Jeder Mensch hat andere Vorstellungen, wie das „Schuldenmonster“ aussieht, das einen manchmal um den Schlaf bringt. Hast du auch schon mit ihm Bekanntschaft gemacht?

So sieht mein persönliches Schuldenmonster aus:





Ordnung im Chaos

Wenn das Chaos im Innern beseitigt ist, kannst du dich an das Chaos auf Schreibtisch oder Schrank machen. Das ist vor allem auch dann nützlich, wenn du einen Termin bei einer Schuldnerberatung ausmachen und dich vorher vorbereiten möchtest.

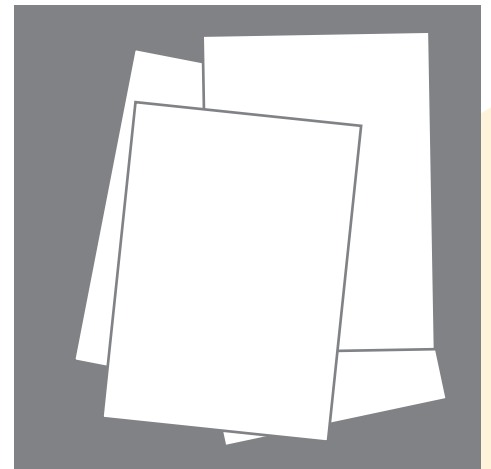
1 Post öffnen

Sicher, Rechnungen macht niemand gerne auf, und in jedem Umschlag könnte auch eine schlechte Nachricht stecken. Und trotzdem: Deine Post zu öffnen ist immer wichtig, da du sonst wichtige Fristen und Termine versäumen könntest. Hab keine Angst vor *Bad News*, denn in vielen Fällen kann schnelles Handeln Schlimmeres verhindern. Also, nicht die Augen vor den Briefen verschließen, sondern weg mit den Umschlägen und raus mit der Post.



2 Post sammeln

Deine Post ist geöffnet und stapelt sich zu großen Papierbergen? Dann ist Sortieren angesagt. Aber keine Sorge, niemand erwartet gleich perfektes Ordnersystem. Nimm dir fürs Erste einen großen Karton oder ein ähnliches Behältnis und sammle in ihm alle Briefe und Unterlagen, die mit deinen Finanzen und Schulden zu tun haben. Mach das so lange, bis sich am Ende alle Papiere an einem Ort befinden.



Was sind Gläubiger?

Du wirst bestimmt schon von dem Begriff des *Gläubigers* gehört haben. Ein Gläubiger ist derjenige, der etwas von dir fordert. Das kann ein Versandhandel sein, deine Bank oder jemand aus deinem Freundeskreis.

Wenn du alle deine Unterlagen gesammelt hast, kannst du in einem nächsten Schritt die Post nach Gläubigern ordnen. Dafür brauchst du sie dann doch, die Ordner. Außerdem ein paar Trennblätter und einen Stift. Hast du keinen passenden Ordner zur Hand, kannst du auch Mappen, Hefter oder ähnliches verwenden.

1 Post sortieren

Sortiere deine Post nach Gläubigern. Um diese besser unterscheiden zu können, hilft oft schon ein Blick auf das Firmenlogo.

Vielleicht findest du in deinen Unterlagen auch den einen oder anderen Inkassobrief. Inkassounternehmen werden von Gläubigern beauftragt, Schulden einzutreiben. Welchen Gläubiger das Inkassounternehmen vertritt, das dir den Brief geschrieben hat, steht meistens schon im ersten Absatz des Briefes.

❖ Hefte Briefe der Gläubiger und ihrer Inkassounternehmen immer zusammen ab.

2 Post separieren

Hefte die verschiedenen Gläubiger in deinen Ordner. Vor jeden neuen Gläubiger heftest du eines der Trennblätter und schreibst auf dieses den Namen des Gläubigers (zum Beispiel Versandhaus ABC).



3 Post ordnen

Jetzt nimmst du dir jeden Gläubiger noch einmal einzeln vor und sortierst die einzelnen Schreiben chronologisch, so dass jeweils der aktuellste Brief obenauf liegt. Jetzt sollte dein Ordner fast vollständig sein.

❖ Übrigens: Die Trennblätter kannst du auch super für Notizen verwenden. Wenn dir zum Beispiel beim Durchschauen der Briefe etwas aufgefallen sein sollte, mach dir eine kurze Notiz. Dann fällt es dir leichter wieder ein, wenn du den Ordner zur Hand nimmst.

Fehlen dir Briefe oder bist du unsicher, ob deine Unterlagen vollständig sind? Hier hilft eine SCHUFA-Auskunft. Einmal jährlich kannst du eine solche Auskunft anfordern – wie das geht, erfährst du im nächsten Kapitel.



SCHUFA-Auskunft

Gerade wenn deine Unterlagen nicht mehr vollständig sind, ist die SCHUFA-Auskunft eine gute Möglichkeit, einen vollständigen Überblick zu bekommen.

Für viele ist die SCHUFA ein Schreckgespenst, das Böse schlechthin. Die SCHUFA ist eine Wirtschaftsauskunftei, sie sammelt viele Informationen, mit denen zum Beispiel Banken, Vermieter oder Mobilfunkanbieter die Zahlungsfähigkeit ihrer Kunden oder Mieter überprüfen können. Aber auch du selbst kannst mittels einer Selbstauskunft in deine Daten einsehen.

Wie funktioniert's?

Auf www.meineschufa.de findest du ein PDF-Bestellformular für deine SCHUFA-Bonitätsauskunft. Mit diesem kannst du einmal im Jahr kostenlos Einblick in deine SCHUFA-Unterlagen beantragen. Den markierten Kasten mit deinen Bankverbindungsdaten auf dem Formular musst du dabei nicht ausfüllen. Zu dem ausgefüllten Formular legst du noch eine Kopie deines Personalausweises. Beides zusammen schickst du mit der Post an die auf dem SCHUFA-Formular angegebene Adresse. Deine Selbstauskunft erhältst du dann innerhalb einiger Wochen ebenfalls per Post.

Die Gläubigerliste

Mithilfe einer Gläubigerliste kannst du eine genaue Schuldenaufstellung anfertigen. Diese Liste ist zudem wichtig für den Termin bei einer Schuldnerberatungsstelle. Auch deinen genauen Schuldenstand kannst du mit dieser Liste auf einfache Weise ermitteln. Einen Ordner mit deinen Gläubigern zusammengestellt hast du ja schon – sie in eine Liste zu bringen, dürfte dir deshalb nicht mehr allzu schwer fallen. Unsere Beispiele helfen dir bei der Zusammenstellung deiner Gläubiger.



Laufende Nummer	Gläubiger	Gläubiger-Vertreter (Inkasso)	Zeichen	Stand (letztes Schreiben)	Betrag (Hauptforderung einschl. Zinsen, Gebühren etc.)	Sonstiges
Beispiel → 1	Versandhaus ABC	Klausur Unternehmen XYZ	123456789	14.06.2015	253,78 Euro	Zahlung offen



Der Haushaltsplan

„Wie viel Geld gebe ich eigentlich wofür aus?“ Ein Haushaltsplan hilft dir zu verstehen, wo dein Geld bleibt und ob du am Ende des Monats noch Geld übrig hast. Der Plan besteht aus deinen monatlichen Einnahmen und monatlichen Ausgaben. Ein genauer Überblick über deine Finanzen ist wichtig, um eine gute Lösung für deine Schulden finden zu können.

Und so funktioniert's:

Schreibe zuerst deine monatlichen Einkünfte in den Haushaltsplan. Die bereits eingetragenen Beispiele (Lohn, Nebenjob, ...) helfen dir nichts zu vergessen. Fällt dir sonst noch etwas ein? Hierfür kannst du das Feld „Sonstige Einnahmen“ verwenden.

Meine Einnahmen

 Einnahmequelle	Betrag in Euro
Lohn/Gehalt	
Nebenjob	
Arbeitslosengeld I	
Arbeitslosengeld II	
Sozialgeld (Grundsicherung)	
Sozialhilfe	
Kindergeld	
Elterngeld	
Erziehungsgeld	
Wohngeld	
Unterhalt	
Unterhaltsvorschuss	
Bafög	
Sonstige Einnahmen	
 Gesamteinnahmen	



Jetzt weißt du, wieviel Geld du jeden Monat ausgeben kannst. Als nächstes sind die Ausgaben an der Reihe. Diese unterscheidet man in feste Ausgaben und veränderliche Ausgaben. Feste Ausgaben sind monatliche Zahlungen, die sich in ihrer Höhe nicht verändern. Dazu gehört zum Beispiel deine Miete. Veränderliche Ausgaben können jeden Monat unterschiedlich ausfallen, wie beispielsweise Kosten für Klamotten, Essen oder deine Hobbys.

Meine Ausgaben

1 Ausgaben: Wohnen

Betrag in Euro

Miete	
Nebenkosten	
Heizkosten	
Energie (Strom, Gas)	
Garage, Stellplatz	
Sonstiges	

2 Ausgaben: Mobilität

Betrag in Euro

Kfz-Steuer	
Kfz-Versicherung	
Benzin	
Fahrkarten Bus/Bahn	
Leasing für PKW	
ADAC, ACE, BAVC	
Fahrzeug-Wartung, -Pflege	
Sonstiges	

3 Ausgaben: Ernährung

Betrag in Euro

Einkäufe Lebensmittel	
Außer-Haus-Verzehr	
Tabakwaren	
Sonstiges	

4 Ausgaben: Schulden

Betrag in Euro

Ratenzahlungen	
Private Schulden	
Sonstiges	

5 Ausgaben: Versicherungen	Betrag in Euro
Haftpflicht	
Hausrat	
Risikoleben	
Berufsunfähigkeit	
Rechtsschutz	
Sonstiges	

6 Ausgaben: Körper & Gesundheit	Betrag in Euro
Bekleidung, Schuhe	
Kosmetikartikel	
Friseur	
Arzt, Medikamente	
Schmuck, Nagelstudio etc.	
Sonstiges	

7 Ausgaben: Freizeit & Hobby	Betrag in Euro
Vereinsbeiträge	
Fitnessstudio, Sport	
Haustiere	
Abonnements	
Urlaub	
Eintrittsgelder (Kino, Schwimmbad)	
Bücher, Zeitschriften	
Ausgehen	
Sonstiges	

8 Ausgaben: Kind & Familie	Betrag in Euro
Windeln, Hygieneartikel	
Bekleidung	
Essen, Trinken	
Kita, Schule	
Tagesmutter	
Taschengeld	
Nachhilfe	
Hobby	
Sonstiges	

Viele Versicherungen werden nicht monatlich, sondern halb- oder vierteljährig bezahlt. Wenn du wissen möchtest, wie viel Geld du monatlich für deine Versicherungen einplanen musst, hilft dir folgendes Rechenbeispiel: Haftpflichtversicherung Jahresbeitrag: € 46,00 ÷ 12 Monate = € 3,83 pro Monat. Dieses Beispiel kannst du problemlos für alle weiteren Zahlungen anwenden, die nicht monatlich anfallen.

9 Ausgaben: Kommunikation	Betrag in Euro
Internet	
Festnetzanschluss	
Handy	
GEZ (Radio-/Fernsehgebühren), Kabelfernsehen	
Pay-TV	
Sonstiges	

10 Ausgaben: was noch fehlt	Betrag in Euro

⊞ Ausgaben: Gesamtsumme	

Jetzt kannst du leicht ausrechnen, wieviel Geld dir am Ende jedes Monats zum Sparen oder zum Abzahlen von Schulden noch bleibt.

Einnahmen	
Ausgaben	—
⊙ Differenz	=





Die Zukunft

Hast du dir schon Gedanken darüber gemacht, warum du sparen, deine Schulden loswerden oder dir einen besseren Überblick über deine Finanzen verschaffen willst?

- Was kommt nach den Schulden?
- Wie sieht dein Ziel aus, was treibt dich an?
- **Schreibe es in deine persönliche „Zielwolke“.**



Zwei wichtige Fragen solltest du dir stellen:

- Was soll sich verändern?
- Was willst du erreichen?



Meine Ziele

Wenn es dir schwer fällt, ein allgemeines Ziel zu formulieren, kannst du es auch in Einzelziele aufschlüsseln. Schreibe sie in die passenden Felder.

Lebensbereich	Das wünsche ich mir:
Wohnen, Haus, Garten, Einrichtung	
Familie, Freunde Bekannte	
Energie, Strom, Nebenkosten	
Versorgung, Lebensmittel, Einkäufe	
Finanzen, Girokonto, Sparen	
Urlaub, Hobbys, Sonstiges	



Schritt für Schritt

Nachdem du dir Gedanken über deine Ziele gemacht hast, kannst du daran gehen, deine Pläne Schritt für Schritt umzusetzen. Du brauchst Durchhaltevermögen und Geduld, deinen Finanzen zu ordnen und Schulden abzubauen. Mit diesem Plan kannst du das weitere Vorgehen strukturieren. Alles, was besonders drängt, setzt du auf Stufe 1. Weitere Pläne und Aufgaben trägst du nach und nach in die folgenden Stufen ein (2, 3, 4, ...) Auf diese Weise kommst du schnell zu einem Zeitplan für deine Aufgaben. Die Reihenfolge gibt dir eine feste Struktur und Halt – orientiere dich an ihr, wenn du wieder den Überblick zu verlieren drohst. Bald wirst du sehen: Das Chaos verschwindet. Als kleine Hilfe haben wir schon einige Beispiele in die verschiedenen Stufen eingetragen. Wie sieht dein persönlicher Zeitplan aus?

Beispiel: Post öffnen

1

Beispiel: Briefe sortieren

2

Beispiel: Termin Bank ausmachen

3

Beispiel: Schuldnerberatung anrufen

4

Beispiel: Sparschwein leeren

5

Beispiel: Konto eröffnen

6

Offene Fragen

Wenn du dich bis hierher durchgearbeitet hast, sollte es kein Problem mehr sein, einen Termin bei einer Schuldnerberatungsstelle zu vereinbaren. Nimm die Broschüre einfach mit, dann hast du deine Aufzeichnungen griffbereit, wenn du sie brauchst.

Sind noch Fragen offen? Kein Problem! Auch auf diese gibt es bestimmt Antworten. Damit du deine Fragen nicht vergisst, hast du hier noch genügend Platz, sie dir zu notieren.

Gerne kannst du auch direkt Kontakt mit uns aufnehmen und eine E-Mail mit deinem Anliegen an uns schreiben: schuldnercoaching@hsw-bayern.de.

Meine/n Schuldnerberater/in möchte ich unbedingt noch fragen:

1



Diese Punkte sind mir noch unklar:

2



Bauchschmerzen bereitet mir:

3





Humanistisches
Sozialwerk Bayern

gemeinnützige GmbH
Kinkelstr. 12
90482 Nürnberg
Tel. 0911 43104-0 · Fax -15
info@hsw-bayern.de
www.hsw-bayern.de

Schutzgebühr € 2,-

