

Selbstfürsorge

bei finanziellen Sorgen



Inhalt

- **Schritt 1**
 Situation analysieren
- **Schritt 2**
 Situation verändern
- **Schritt 3**
 Selbstvertrauen zurückgewinnen

Situation analysieren



- Einnahmen und Ausgaben nebeneinander notieren
- Bei den Ausgaben Positionen markieren, die verringert oder vermieden werden können
- Vermögen und Schulden nebeneinander notieren



WICHTIGE FRAGEN:

Können durch gesicherte Monatliche Einnahmen, alle notwendigen Ausgaben gedeckt werden?

Können eventuelle Schulden durch gesicherte monatliche Einnahmen so getilgt werden, dass alle Schulden beglichen werden können?



Beides mit Ja beantwortet?

→ Dann geht es auf der Folie „Selbstvertrauen zurückgewinnen“ weiter

Eine oder Zwei Fragen mit Nein beantwortet?

→ Dann sind alle Folien hilfreich

Situation verändern



Fall 1: Einnahmen reichen nicht

- Überprüfe ggf. mit einer Vertrauensperson die Ausgaben. Wo kann gespart werden?
- Die Bedingungen für Sozialleistungen wie das Bürgergeld und Wohngeld überprüfen.
- Kann ich oder ein Familienmitglied mehr arbeiten?



Fall 2: bestimmte Ausgaben bekomme ich nicht unter Kontrolle

Betrifft: Ausgaben für Tabak, übermäßigen Alkoholkonsum, Gewinnspiele, Kaufsucht

- Besuche unseren Kurs „Bessere Gewohnheiten“
- Sprich mit jemandem über dein Problem
- Nimm Coaching und evtl. Psychotherapeutische Sitzungen in Anspruch



Fall 3: Die Raten für Kredite sind zu hoch

- Banktermin: Geringere Raten? Umschuldung?
- Schuldnerberatung! Lieber früher als zu spät, denn für JEDE Situation gibt es eine Lösung. Um eine Privatinsolvenz zu vermeiden, ist es in jedem Fall sinnvoll, möglichst früh mit einer Fachkraft im Finanzwesen zu sprechen. Sollte keine Lösung in Sicht sein, stehen Schuldnerberatungsstellen zur Verfügung.



Beachte:

Manchmal lehnen Banken aus wirtschaftlichen Gründen Umschuldungen etc. ab.

Eine professionelle Schuldnerberatungsstelle kann dabei unterstützen, mit den Gläubigern eine Lösung zu finden. Im Rahmen einer Privatinsolvenz (auf die Rechtsanspruch besteht), erhält die Bank nämlich teilweise gar kein Geld mehr zurück. Sieht die Bank die professionelle Begleitung durch einen Schuldnerberater, sind viele bereit, die Kreditkonditionen doch noch so anzupassen, dass eine Privatinsolvenz vermieden werden kann.



Google: „Schuldnerberatung“

Achten Sie bei der Beratungsstelle auf eine **Anerkennung als Gemeinnützig**. Die entsprechenden Regeln hierzu können in den EU- Ländern etwas variieren.



Bei Fragen Informieren Sie sich bitten bei der Organisation. In der Regel finden Sie Angaben hierzu im Impressum. Anderenfalls könnten Sie Gefahr laufen, dass Bertaungsstellen ohne eine Anerkennung der Gemeinnützigkeit natürlich Gewinne erzielen wollen und tatsächlich auch müssen.

Dadurch könnten Sie erneut in eine Kostenfalle tappen.

MERKE Vermeide Schulden für Gegenstände, bei denen man beim Verkauf nicht sicher die kompletten Schulden tilgen kann, wie z.B.

- Möbel und Einrichtung
- Autos mit einer niedrigeren Rate als die Höhe der Abschreibung
- Urlaub, Freizeitartikel, Elektronik
- unsichere Geldanlagen wie Aktien
- Immobilien (nicht zur Eigennutzung) mit mehr als 50% Beleihungswert
- Bei Immobilien mit 100% Beleihungswert (zur Eigennutzung) darf die Rate maximal eine Höhe haben, die auch im Falle von Arbeitslosigkeit (70% Gehalt) getragen werden werden kann.



Ansonsten könnte eine selbst vorübergehende Arbeitslosigkeit bereits zu Existenzängsten führen.

Selbstvertrauen zurückgewinnen



Du hast deinen Finanzplan nun analysiert und eventuelle Änderungen in die Wege geleitet.





Nun gilt:

- Akzeptiere die Situation so wie sie ist
- Halte dich an deinen Plan
- Kontrolliere deinen Plan in regelmäßigen Abständen und schau ob etwas angepasst werden muss
- Konzentriere dich auf das was du hast und nicht auf das was du nicht hast.



Vetraue auf dich und deine Stärken. Wenn dir das schwerfällt, nimm ein paar Sitzungen Coaching in Anspruch.

Im Leben wird niemals alles perfekt sein. Innerer Frieden darf niemals von äußeren Umständen abhängig sein. Du hast nun alles getan was in deiner Macht liegt. Du bist sparsam und achtest auf dich.

Du kannst Selbstvertrauen haben, Du schaffst das!

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autorin: Sabrina Germann, Bankkauffrau und Heilpraktikerin

Design: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union