

Alles im Blick?



Mein Haushaltsbuch

| EINNAHMEN | Jänner | Februar | März | April | Mai | Juni |
|-------------------------------|--------|---------|------|-------|-----|------|
| Lohn (netto) | | | | | | |
| Lohn (netto) PartnerIn | | | | | | |
| Nebenverdienst | | | | | | |
| Pension | | | | | | |
| Arbeitslosengeld / Notstand | | | | | | |
| Familienbeihilfe | | | | | | |
| Kinderbetreuungsgeld | | | | | | |
| Unterhalt für Kind (Alimente) | | | | | | |
| Eigener Unterhalt (Alimente) | | | | | | |
| Pflegegeld | | | | | | |
| Wohnbeihilfe | | | | | | |
| Sonstiges | | | | | | |
| Sonstiges | | | | | | |
| Sonstiges | | | | | | |
| SUMME | | | | | | |

| EINNAHMEN | Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|-------------------------------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Lohn (netto) | | | | | | |
| Lohn (netto) PartnerIn | | | | | | |
| Nebenverdienst | | | | | | |
| Pension | | | | | | |
| Arbeitslosengeld / Notstand | | | | | | |
| Familienbeihilfe | | | | | | |
| Kinderbetreuungsgeld | | | | | | |
| Unterhalt für Kind (Alimente) | | | | | | |
| Eigener Unterhalt (Alimente) | | | | | | |
| Pflegegeld | | | | | | |
| Wohnbeihilfe | | | | | | |
| Sonstiges | | | | | | |
| Sonstiges | | | | | | |
| Sonstiges | | | | | | |
| SUMME | | | | | | |

Meine Einnahmen – Meine Ausgaben

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------------------|
| Einnahmen | Umschlagklappe vorne |
| Tipps zum Start | 2 |
| Ausgaben | |
| <i>Monatstabellen Beispiel</i> | 4 |
| ● Monatstabellen | 6 |
| ● Jahresübersicht | 38 |
| <i>Jahresterminplaner Beispiel</i> | 40 |
| ● Jahresterminplaner | 41 |
| Tipps zum Umgang mit Geld | 44 |
| Tipps zum Umgang mit Schuldenproblemen | 46 |
| Adressenverzeichnis | 48 |
| Jahresbilanz | Umschlagklappe hinten |

Tipps zum Start

■ **Meine Einnahmen, meine Ausgaben**

Wer mit seinen Einnahmen und Ausgaben gut umgehen kann, der kann auch schwierige finanzielle Situationen meistern. Voraussetzung dafür ist der vollständige Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben – und das geht mit einem guten Haushaltsbuch recht einfach. Ganz ohne Computer und „doppelter Buchführung“ machen Sie Ihre regelmäßigen Eintragungen in wenigen Minuten und gewährleisten damit gute Kontrolle und Planung.

■ **Haushaltsbuch – wie geht das?**

Klappen Sie einfach die Umschlagseiten am Anfang und Ende dieses Haushaltsbuches auseinander und Sie finden alles auf einen Blick, übersichtlich und aussagekräftig! Links (grüne Tabelle) die monatlichen Einnahmen, in der Mitte alle Ausgaben des jeweiligen Kalendertages (orange Tabelle), rechts die Jahresbilanz samt Überblick mit Ihrem monatlichen / jährlichen Überschuss oder Fehlbetrag (bunte Tabelle). Für Erläuterungen zu einzelnen Ausgaben ist pro Kalendertag eine Extra-Spalte vorgesehen. Für 12 Monate finden Sie gesamt 14

Tabellen, 2 davon als Reserve. Einen Kugelschreiber, einen Taschenrechner und ein wenig Durchhaltevermögen, mehr brauchen Sie dazu nicht.

■ **Überblick garantiert**

Nach dem Eintragen falten Sie die Umschlagklappen in die aktuelle Monatstabelle und schließen Ihr Haushaltsbuch. Beim nächsten Öffnen sind Sie sofort an der richtigen Stelle, in einer Minute ist die tägliche Eintragung erledigt. Keine Cent-Beträge eintragen! Es genügt, wenn Sie Ihre Ausgaben auf ganze Euro-Beträge auf-/abrunden. Am Ende des Monats rechnen Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben zusammen und übertragen die Summen in die Jahresbilanz (hintere Umschlagklappe und Seite 34).

■ **Etwas vergessen?**

Alle Einnahmen und Ausgaben finden Sie auf Ihren Kassenzetteln und Kontoauszügen, notfalls machen Sie sich handschriftliche Notizen. Sammeln Sie diese Zettel in der hinteren Umschlagklappe Ihres Haushaltsbuches. Nach dem Eintragen ins Haushaltsbuch legen Sie alle wichtigen Belege (z. B. für Umtausch oder Gewährleistungsansprüche) und alle Kontoauszüge in



Die Autoren dieses Haushaltsbuches: Thomas Berghuber (Schuldnerberatung OÖ) und Thomas Mader (Klartext)

einem eigenen Ordner ab, die unwichtigen Kassenzettel werfen Sie weg.

■ **Alle sind gefragt!**

Der finanzielle Hausfriede und ein ehrlicher Überblick über Ihren gesamten Haushalt sind nur möglich, wenn alle mitarbeiten. Treffen Sie mit Ihrem Partner und allen weiteren Haushaltsangehörigen klare Vereinbarungen bezüglich Einnahmen & Ausgaben und schreiben Sie alle Einnahmen & Ausgaben in dieses Haushaltsbuch!

■ **Für Fortgeschrittene**

Ein Termin-Planer (Seite 40) für vorhersehbare, größere Ausgaben sowie ein Jahres-Überblick für Ihre getätigten Ausgaben (sortiert nach Kategorien; Seite 38) machen Ihre Planung und Ihren persönlichen Jahres-

abschluss perfekt. Jetzt haben Sie Ihr Budget vollständig im Blick und damit eine gute Basis für solide Planung sowie für das Aufspüren von „Geldfressern“. Tipps zum Umgang mit Geld bzw. mit Schuldenproblemen finden Sie in dieser Broschüre ebenso wie die wichtigsten Adressen dazu.

■ **Mit dem Computer?**

Natürlich können Sie dieses Haushaltsbuch auch auf Ihrem Computer führen. Das kostenlose Programm finden Sie im Internet zum Runterladen unter www.finanzielle-gesundheit.at. Am Computer-Bildschirm sieht dieses Programm genau so aus wie diese Broschüre, Sie können daher jederzeit einsteigen und Ihre bisherigen Daten ganz einfach übertragen.

| Tag | → Ausgaben im Monat Mai ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-----|--------------------------------------|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | Taschengeld L. & M, Miete | | 330 | 30 | |
| 2. | | 76 | | | |
| 3. | Wien-Ausflug | | | | 19 |
| 4. | Auto Leasingrate | 23 | | | |
| 5. | Gas-Heizung, Tanken | | 61 | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | Smartphone | 53 | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | Strom | 12 | 40 | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | Hort | 23 | | 57 | |
| 13. | | | | | |
| 14. | Jeans & Hemd | 124 | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | VHS Kurs | 3 | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | Tanken | | | 13 | |
| 19. | Schulsausflug Luke | | | 27 | |
| 20. | | 9 | | | |
| 21. | | 12 | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | Frisör Matthias | 54 | | | 13 |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | 10 | |
| 26. | Geburtstagsgeschenk M. | 2 | | | |
| 27. | Massage | | | | 25 |
| 28. | Laufschuhe, Fachbuch | 14 | | | 22 |
| 29. | | 169 | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| | SUMME | 574 | 431 | 137 | 79 |

Alle Beträge auf
ganze Euro runden,
keine Cent-Beträge
eintragen!

| Kleidung, Schuhe | Auto, Öff. Verkehr | Telefon, Medien | Freizeit, Bildung | Sparen, Versicherung | Bank, Rückzahlungen | Genussmittel | Sonstiges | Tag |
|------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------------|----------------|-----------|-----|
| | | 67 | | 50 | | | | 1. |
| | | | | | | | | 2. |
| | | | 137 | | | | | 3. |
| | 199 | | | | | | | 4. |
| | 52 | | | | | | | 5. |
| | | | | | | | | 6. |
| | | | | | | | | 7. |
| | | | | | | 98 | | 8. |
| | | | | | | | | 9. |
| | | | | | | | | 10. |
| | | | | | | 12 | | 11. |
| | | | | | | | | 12. |
| | | | | | | | | 13. |
| 61 | | | | | | | | 14. |
| | | | | 39 | 101 | | | 15. |
| | | | 120 | | | 120 | | 16. |
| | | | | | | | | 17. |
| | 58 | | | | | | | 18. |
| | | | | | | | | 19. |
| | | | | | | | | 20. |
| | | | | | | | | 21. |
| | | | | | | | | 22. |
| | | | | | | | | 23. |
| | | | | | | | | 24. |
| | | | 25 | | | 45 | | 25. |
| | | | | | | | | 26. |
| 30 | | | | | | 28 | | 27. |
| | | | | | | | | 28. |
| | | | | | | | | 29. |
| | | | | | | | | 30. |
| | | | | | | | | 31. |
| 91 | 309 | 67 | 282 | 89 | 101 | 183 | | |

Mehrere gleichartige Ausgaben vom selben Tag vor dem Eintragen zusammenrechnen!

TEILER

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-----|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| | SUMME | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-----|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| | SUMME | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

| Tag | → Ausgaben im Monat ↓ Notizen | Lebens- mittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit |
|-------|--|-------------------|--------|--------|-----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |
| SUMME | | | | | |

Meine / unsere Ausgaben im Jahr

| | Lebensmittel | Wohnen | Kinder | Pflege, Gesundheit | Kleidung, Schuhe |
|-----------|--------------|--------|--------|--------------------|------------------|
| Jänner | | | | | |
| Februar | | | | | |
| März | | | | | |
| April | | | | | |
| Mai | | | | | |
| Juni | | | | | |
| Juli | | | | | |
| August | | | | | |
| September | | | | | |
| Oktober | | | | | |
| November | | | | | |
| Dezember | | | | | |
| SUMME | | | | | |



Terminplaner für meine / unsere Ausgaben im Jahr / Fix-Kosten

| Tag | Jänner | Februar | März | April | Mai | Juni |
|-----|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK |
| 2. | Auto-Haftpfl. | | | | | |
| 3. | Jahreskarte | | | | | |
| 4. | Auto-Leasing | Leasing | Leasing | Leasing | Leasing | Leasing |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | Geburtstag I. | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | Haush.-Vers. | | | | | |
| 11. | | | | | | |
| 12. | | | | | | |
| 13. | | | | | | |
| 14. | | | | | | |
| 15. | Kreditrate | Kredit | Kredit | Kredit | Kredit | Kredit |
| 16. | | | | | | |
| 17. | | | | | | |
| 18. | | | | | | |
| 19. | | | | | | |
| 20. | Vignette | | | | | |
| 21. | | | | | | |
| 22. | | | | | | |
| 23. | | | | | Geburtstag D. | Geburtstag T. |
| 24. | | | Geburtstag G. | | | |
| 25. | | | Geburtstag S. | | | |
| 26. | | | | | Geburtstag M. | |
| 27. | | | | | | |
| 28. | | Zahnarzt | | | | |
| 29. | | | | | | |
| 30. | | | | | | |
| 31. | | | | | | |

| Juli | August | September | Oktober | November | Dezember | Tag |
|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|------------|-----|
| Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | Miete / BK | 1. |
| | | | | | | 2. |
| | | | | | | 3. |
| Leasing | Leasing | Leasing | Leasing | Leasing | Leasing | 4. |
| | | | | | | 5. |
| | | | | | | 6. |
| | | | | | | 7. |
| | | | | | | 8. |
| | | | | | | 9. |
| | | | Lebensvers. | | | 10. |
| | Geburtstag O. | | | | | 11. |
| | | | | | | 12. |
| Geburtstag L. | | | | | | 13. |
| | | | | | | 14. |
| Kredit | Kredit | Kredit | Kredit | Kredit | Kredit | 15. |
| | | | | | | 16. |
| | | | | | | 17. |
| | | | | | | 18. |
| | | | Geburtstag E. | | | 19. |
| | | | | | | 20. |
| | | | | | | 21. |
| | | | | | | 22. |
| Geburtstag L. | | | | | | 23. |
| | | | | | | 24. |
| | | | | | | 25. |
| | | | | Auto-Pickerl | | 26. |
| | | | | Geburtstag G. | | 27. |
| | | | | | | 28. |
| Flugtickets | | | | | | 29. |
| | | | | | | 30. |
| | | | | | Feuerwerk | 31. |

Für hohe,
unregelmäßige
Ausgaben
monatlich ansparen!
Tipps auf Seite 44

Terminplaner für meine / unsere Ausgaben im Jahr / Fix-Kosten

| Tag | Jänner | Februar | März | April | Mai | Juni |
|-----|--------|---------|------|-------|-----|------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | | | | | | |
| 11. | | | | | | |
| 12. | | | | | | |
| 13. | | | | | | |
| 14. | | | | | | |
| 15. | | | | | | |
| 16. | | | | | | |
| 17. | | | | | | |
| 18. | | | | | | |
| 19. | | | | | | |
| 20. | | | | | | |
| 21. | | | | | | |
| 22. | | | | | | |
| 23. | | | | | | |
| 24. | | | | | | |
| 25. | | | | | | |
| 26. | | | | | | |
| 27. | | | | | | |
| 28. | | | | | | |
| 29. | | | | | | |
| 30. | | | | | | |
| 31. | | | | | | |

| Juli | August | September | Oktober | November | Dezember | Tag |
|------|--------|-----------|---------|----------|----------|-----|
| | | | | | | 1. |
| | | | | | | 2. |
| | | | | | | 3. |
| | | | | | | 4. |
| | | | | | | 5. |
| | | | | | | 6. |
| | | | | | | 7. |
| | | | | | | 8. |
| | | | | | | 9. |
| | | | | | | 10. |
| | | | | | | 11. |
| | | | | | | 12. |
| | | | | | | 13. |
| | | | | | | 14. |
| | | | | | | 15. |
| | | | | | | 16. |
| | | | | | | 17. |
| | | | | | | 18. |
| | | | | | | 19. |
| | | | | | | 20. |
| | | | | | | 21. |
| | | | | | | 22. |
| | | | | | | 23. |
| | | | | | | 24. |
| | | | | | | 25. |
| | | | | | | 26. |
| | | | | | | 27. |
| | | | | | | 28. |
| | | | | | | 29. |
| | | | | | | 30. |
| | | | | | | 31. |

Tipps zum sparsamen Umgang mit Geld

Mit wenigen Schritten können Sie eine Menge Geld einsparen. So können Sie Ihre finanziellen Träume schneller verwirklichen und dabei Schulden vermeiden oder Schuldenprobleme lösen. Am wichtigsten ist natürlich der laufende Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben anhand eines sorgfältig geführten Haushaltsbuches.

■ Einkauf:

Brauche ich das wirklich?

Das größte Einsparungspotenzial liegt bei den Dingen, die man eigentlich gar nicht braucht. Meistens handelt es sich dabei um kleine Dinge wie

- Sonderangebote, die „man unbedingt haben muss“ (den 2. Handstaubsauger, den 8. Winterpullover, ...)
- diverse Zeitschriftenabos, die nicht gelesen werden ...

Aber auch größere Dinge fallen schwer ins Gewicht

- Das Zweitauto, das vor Jahren noch wichtig war, aber jetzt kaum noch gefahren wird
- Festnetztelefon und Vertragshandy – eines von beiden wird oft kaum genutzt

- Zwei oder mehrere Versicherungen, die dasselbe Risiko abdecken
- Miete für eine Garage, in der nur noch Dinge gelagert werden, die man nicht mehr braucht ...

Haben Sie einmal im Jahr den Mut, Ihren gewohnten Lebensstandard zu überdenken und sich von überflüssigen Sachen zu trennen. Und wer weiß – vielleicht haben diese Dinge für andere noch einen Wert und können secondhand verkauft werden.

■ Preise vergleichen und verhandeln

Gerade vor größeren Anschaffungen lohnt es sich, mehrere Angebote (Prospekte, Geschäftsbummel, Internet, ...) einzuholen. Oft gibt es beträchtliche Preisunterschiede für ein und dasselbe Produkt. Dies bedeutet nicht automatisch, dass Sie beim Günstigsten zuschlagen müssen, aber Sie können sehr wohl den Händler Ihres Vertrauens mit den günstigeren Preisen konfrontieren und einen entsprechenden Preisnachlass aushandeln.

Auch bei laufenden Verträgen lohnt sich der Preisvergleich. Bei Telefon-

und Energiekosten, bei Bank-Konditionen usw. gibt es oft große Preisunterschiede. Nützliche Tarifrechner im Internet (z.B. www.arbeiterkammer.at/konsumentenschutz) unterstützen Sie bei Ihrer Suche.

Enorme Einsparungspotentiale gibt es auch bei Versicherungen, allerdings sind hier Angebote oft schwer vergleichbar. Besonders wichtig dabei ist nur: Welche Mindeststandards muss die Versicherung haben (welcher Schaden muss versichert sein, welche Deckungssumme im Schadensfall). Anhand dieser Eckpunkte können Sie das passende und günstigste Angebot auswählen.

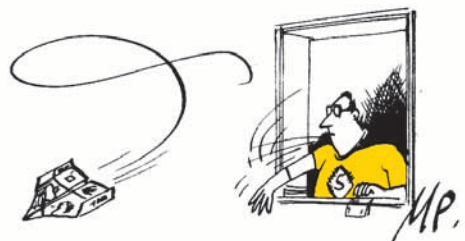
■ **Vorausschauend wirtschaften**

Finanziell von Monat zu Monat zu planen, reicht in der Regel nicht, gewisse Zahlungen (z. B. Versicherungen, Kauf von Heizmaterial, Reparaturen, ...) fallen eben nicht jeden Monat an. Werden diese Ausgaben aber nicht monatlich berücksichtigt, gibt es garantiert finanzielle Engpässe. Daher ist es wichtig, dass diese unregelmäßigen Ausgaben auf monatliche Durchschnittswerte umgerechnet und in Ihrer Finanzplanung

berücksichtigt werden. Die errechneten Beträge sollten Sie mittels Dauerauftrag auf ein Sparbuch bzw. Sparkonto überweisen. So haben Sie genügend Geld angespart, wenn die jeweilige Rechnung kommt.

Neben den Vorteilen, dass so die monatliche Gesamtbelastung gleich bleibt und Sie für das Angesparte noch Zinsen bekommen, gibt es oft einen finanziellen Bonus, wenn man die Zahlung nur einmal im Jahr tätigt (z. B. günstigere Versicherungsprämie oder Kfz-Steuer, günstigeres Zeitungsabo, ...). Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass der entsprechende Geldbetrag tatsächlich auf ein anderes Konto überwiesen wird. Sonst ist die Verlockung sehr hoch, dieses Geld vorzeitig auszugeben.

Weitere Tipps zum sorgsamem Umgang mit Geld finden Sie im Internet unter: www.finanzielle-gesundheit.at.



Tipps zum Umgang mit Schuldenproblemen

■ 1. Schluss mit der „Vogelstrauß-Taktik“

Nur Handeln hilft, wer weiterhin wegschaut, verschlimmert die Probleme. Wenn die ehrliche Auseinandersetzung mit den Schuldenproblemen nicht gelingt, dann wenden Sie sich an eine Vertrauensperson oder eine seriöse Beratungsstelle (Adressen auf S. 48)

Achtung Falle: Auch viele gewinnorientierte Unternehmen versuchen aus der Not vieler Leute Gewinn zu schlagen. Diverse Kreditvermittler und Schuldenregulierungsbüros werben mit ebenso verführerischen wie verlogenen Angeboten. Prüfen Sie also genau, wem Sie Ihr Vertrauen (und häufig Ihr letztes Geld) schenken. Seriöse Schuldnerberatung ist kostenlos.

■ 2. Bei Fragen und Problemen: Schuldnerberatung fragen

Alles sehr kompliziert, stimmt. Aber guter Rat bei Schuldenproblemen

muss nicht teuer sein, seriöse Schuldnerberatungen arbeiten kostenlos und professionell. Achten Sie auf das Gütezeichen „Anerkannte Schuldnerberatung“.

■ 3. Überblick verschaffen

Fertigen Sie eine Liste aller Ihrer Schulden und einen Haushaltsplan (Einnahmen / Ausgabenliste) an und halten Sie diese Listen immer aktuell.

■ 4. Fristen beachten

Nehmen Sie Fristen, die Ihnen Gläubiger oder Gericht gesetzt haben, ernst. Informieren Sie sich, tun Sie das Notwendige und kontaktieren Sie die Gläubiger und / oder deren Vertreter (Rechtsanwalt, Inkassobüro).

■ 5. Grundbedürfnisse absichern (Wohnung, Gesundheit ...)

Die Sicherung der elementaren Bedürfnisse wie Wohnen (Miete, Strom,



Heizung, Betriebskosten etc), Gesundheit und Ernährung für Ihre Angehörigen und Sie selbst hat absoluten Vorrang vor anderen Ausgaben.

■ 6. Einnahmen sichern / Ausgaben senken

Suchen und nutzen Sie Möglichkeiten zur Erhöhung ihres Haushaltseinkommens (Nebenjob, Überstunden, Steuerbefreiungen, Förderungen etc). Genauso konsequent sollten Sie verschmerzbar „Geldfresser“ aufspüren und ausschalten. Welcher Verzicht verschmerzbar ist, das kann nur jeder für sich beantworten.

■ 7. Plan für Schuldenregulierung (mit allen Gläubigern)

Ein ehrlicher Haushaltsplan zeigt, wie viel Geld in jedem Monat zum „Schulden zahlen“ bleibt. Anhand dieser Zahlen und einer vollständigen Schuldenliste können Sie Ihre zukünftigen

Zahlungen zweckmäßig planen. Klarer Inhalt dieses Zahlungsplanes: Wann zahle ich wie viel an wen?

■ 8. Schulden regulieren und keine neuen Schulden machen

Ein außergerichtlicher Regulierungsvorschlag muss von allen Gläubigern angenommen werden, ein realistischer Vorschlag hat bei einsichtigen Gläubigern gute Chancen. Bei Scheitern oder Aussichtslosigkeit der außergerichtlichen Regelungsversuche ist für viele Schuldner ein Privatkonkurs beim Bezirksgericht möglich.

Bei Fragen oder Schwierigkeiten sollten Sie sich rasch und ohne falsche Scham an eine vertrauenswürdige Beratungsstelle wenden.





Staatlich
anerkannte
Schulden-
beratung

Die öffentlichen Schuldenberatungen arbeiten kostenlos und professionell. Leider gibt es auch unseriöse „Berater“, die aus der Not von SchuldnerInnen Profit schlagen wollen. Sie sollten sich daher unbedingt an eine „staatlich anerkannte Schuldenberatung“ wenden. Diese Einrichtungen müssen strenge Qualitätskriterien erfüllen. Sie sind am Gütezeichen mit dem Bundesadler erkennbar.

Staatlich anerkannte Schuldnerberatungen

(Kontaktstellen in den Bundesländern)

- Burgenland** **Schuldnerberatung Burgenland**
Hartlsteig 2, 7001 Eisenstadt, Tel. 02682-600 2150
- Kärnten** **Schuldnerberatung Kärnten**
Waaggasse 18/3, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463-51 56 39
- Niederösterreich** **Schuldnerberatung NÖ**
EKZ Forum, Schulring 21, 3100 St. Pölten, Tel. 02742-35 54 20
- Oberösterreich** **Schuldnerberatung OÖ**
Spittelwiese 3, 4020 Linz, Tel. 0732-77 55 11
Schuldnerhilfe OÖ
Stockhofstraße 9, 4020 Linz, Tel. 0732-77 77 34
- Salzburg** **Schuldenberatung Salzburg**
Alpenstraße 48a (Zentrum Herrnau), 5020 Salzburg, Tel. 0662-87 99 01
- Steiermark** **Schuldnerberatung Steiermark**
Annenstraße 47, 8020 Graz, Tel. 0316-37 25 07
- Tirol** **Schuldnerberatung Tirol**
Wilhelm-Greil-Straße 23/5, 6020 Innsbruck, Tel. 0512-57 76 49
- Vorarlberg** **IfS-Schuldenberatung**
Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz, Tel. 05-1755 580
- Wien** **Schuldnerberatung Wien**
Döblerhofstraße 9, 1030 Wien, Tel. 01-330 87 35
- Internet** **www.schuldenberatung.at**

| JAHRESBILANZ | Einnahmen | Ausgaben | Überschuss/Fehlbetrag |
|--------------|-----------|----------|-----------------------|
| Jänner | | | |
| Februar | | | |
| März | | | |
| April | | | |
| Mai | | | |
| Juni | | | |
| Juli | | | |
| August | | | |
| September | | | |
| Oktober | | | |
| November | | | |
| Dezember | | | |
| SUMME | | | |

Ausgaben – Beispiele

Ausgaben nach Lebensbereichen – Was gehört hier rein?

- Lebensmittel:** Supermarkt, Haushaltsartikel, Waschmittel ...
- Wohnen:** Miete, Betriebskosten, Strom, Gas, Haushaltsversicherung ...
- Kinder:** Schulmaterial, Taschengeld, Alimente, Geschenke ...
- Gesundheit, Pflege:** Arzt, Apotheke, Kosmetik, Frisör, Massage ...
- Kleidung, Schuhe:** Arbeitskleidung, Reparaturen, Kleiderreinigung ...
- Auto, Öff. Verkehr:** Benzin, Versicherung, Leasingrate, Autobahnvignette, Fahrkarte, Jahreskarte ...
- Telefon, Medien:** Handy, Festnetz, GIS, Kabelanschluss, Internet, Zeitung, Pay-TV ...
- Freizeit, Urlaub, Bildung:** Hobby, Kino, Kurskosten, Sportartikel, Urlaub, Reisen, Gasthaus ...
- Sparen, Versicherung:** Bausparen, Lebensversicherung, Unfallversicherung ...
- Bank, Rückzahlungen:** Kreditraten, Ratenzahlungen, Kontospesen ...
- Genussmittel:** Zigaretten ...
- Sonstiges:** Möbel, Elektrogeräte, Gebühren und Abgaben, Steuern, Geschenke, Mitgliedsbeiträge ...

Mein Haushaltsbuch

mit Tabellen, Tipps und Beispielen
zum Erfassen und Planen meiner
Einnahmen und Ausgaben.



www.finanzielle-gesundheit.at