Frage 1: Welche Gefühle/Assoziationen löst das Wort Schulden bei mir aus?

- ➪ Stress
- ➪ Bauchschmerzen/Übelkeit
- ➪ „Selbst schuld“
- ➪ Depressionen/Krankheit
- ➪ „Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert!“
- ➪ Schlechtes Gewissen
- ➪ Angst
- ➪ Sonne, Strand und Meer => adé
- ➪ egal/keine
- ➪ Dummheit
- ➪ Warum?!
- ➪ Ratlosigkeit/Planlosigkeit
- ➪ Der Zeitpunkt ist da, um etwas zu ändern => Lebensumstände!
- ➪ Wut auf sich selbst
- ➪ Traurigkeit
- ➪ Verzweiflung ...

Frage 2: Wie können Schulden entstehen (Gründe/Ursachen)?

- ➪ Mangelnde Budgetplanung/Konsumverhalten/Alltagskonsum
- ➪ Fortgehen
- ➪ Bekleidung
- ➪ Sportartikel
- ➪ Elektronik (Handy, Computer ...)
- ➪ Geschenke
- ➪ Autokauf/Leasing
- ➪ Wohnungskauf/Ausstattung/Hausbau
- ➪ Selbstständige Tätigkeit
- ➪ Arbeitslosigkeit/Präsenzdienst
- ➪ Krankheit/Unfall/Tod einer Partnerin/eines Partners
- ➪ Scheidung/Trennung
- ➪ Kredit/Bürgschaft/Mithaftungen
- ➪ Spielsucht
- ➪ Wetten/Sportwetten
- ➪ Drogen- und Alkoholmissbrauch
- ➪ Urlaub und Reisen
- ➪ Strafen

Frage 3: Wo und bei wem kann ich Schulden machen und was kann passieren, wenn ich das Geld nicht zurückzahle?

Wo und bei wem kann ich Schulden haben?	Welche Folgen können Schulden für mich haben? Was kann bei Zahlungsverzug passieren?
➪ bei Familienmitgliedern ➪ bei Bekannten/ Freundinnen und Freunden	➪Druck, Stress, Schlaflosigkeit ... ➪Verlust der Bonität/des Vertrauens ➪Ärger, Streit, Konflikte, Kontaktabbruch <u>Bei Zahlungsverzug:</u> ➪Es besteht die Gefahr, dass Geldforderungen eingeklagt werden. ➪Durchlaufen der Schritte von der Schuld zur Exekution (siehe Hintergründe *Der Weg von der Schuld zur Exekution*) ➪Bei mündlichen Verträgen besteht in der Regel die Schwierigkeit der Beweisführung. Daher ist es äußerst wichtig, mit Familienmitgliedern, Bekannten, Freundinnen und Freunden schriftliche Verträge in Bezug auf Geldgeschäfte abzuschließen!
➪ bei Geldinstituten • Kontoüberzug • Kredite	➪Druck, Stress, Schlaflosigkeit, Depressionen ... ➪Ärger, Streit, Konflikte ➪Verlust der Bonität/des Vertrauens ➪erhebliche Zinsen – steigende Kosten ➪Kontosperre – Sperre des Privatkontos ... <u>Bei Zahlungsverzug:</u> ➪Fälligstellung des aushaftenden Betrages ➪Durchlaufen der Schritte von der Schuld zur Exekution (siehe Hintergründe *Der Weg von der Schuld zur Exekution*)

Copyright: Alle Rechte vorbehalten.
Die verwendeten Texte, Bilder und Grafiken sowie das Layout dieser Seiten unterliegen weltweitem Urheberrecht. Die unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist untersagt. Dies gilt ebenso für die unerlaubte Einbindung einzelner Inhalte oder kompletter Seiten auf Websites anderer Betreiber:innen. Das Einrichten von Links auf diese Website ist jedoch ausdrücklich gestattet.

Wo und bei wem kann ich Schulden haben?	Welche Folgen können Schulden für mich haben? Was kann bei Zahlungsverzug passieren?
➪ bei diversen Händlerinnen und Händlern ➪ bei Vermieterinnen und Vermietern ➪ bei Energieversorgungsunternehmen ➪ bei Telekom-Unternehmen ➪ bei Versandhäusern/Online-Shops ➪ bei Versicherungen ➪ ...	➪ Druck, Stress, Schlaflosigkeit, Depressionen ... ➪ Ärger, Streit, Konflikte ➪ Verlust der Bonität/des Vertrauens ➪ hohe Zinsen – steigende Kosten ➪ Verlust der Wohnung (Delogierung) ➪ kein Versicherungsschutz <u>Bei Zahlungsverzug:</u> ➪ Durchlaufen der Schritte von der Schuld zur Exekution (siehe Hintergründe *Der Weg von der Schuld zur Exekution*)

Frage 4: Wie kann ich Schulden vermeiden?

➪ Zuerst überlegen, ob ich das wirklich brauche. Welche Motivation (Freund, Gruppenzwang, Kompensation ...) steckt hinter diesem Kauf/dieser Anschaffung/dieser Investition? Bewusste Kaufentscheidungen treffen
➪ Überblick über die eigenen Finanzen verschaffen. Wie viel Geld habe ich zur Verfügung?
➪ Anschaffungen/Investitionen planen
➪ Finanzierungsangebote vergleichen
➪ Folgekosten, z.B. bei einem Autokauf, im Vorhinein berechnen und in die Kalkulation miteinbeziehen
➪ Überlegen, was ich tun kann, wenn Unvorhergesehenes, wie Arbeitslosigkeit, eine Trennung etc., eintritt und sich die Einkünfte verringern => Notfallplan
➪ Zuerst sparen, dann kaufen!
➪ Geldlimit beim Einkaufen setzen
➪ Limits bei Kontoüberzug und Handykosten setzen
➪ Ratenzahlung bei Versandhauskäufen vermeiden
➪ Barzahlung (Debitkarte nur wenig einsetzen, man verliert leicht den Überblick)
➪ Preise vergleichen
➪ Ein Haushaltsbuch führen/Finanz-App nutzen
➪ Geld einteilen, z.B. 4 Kuverts mit dem Geldbetrag für jeweils 1 Woche, Lebensmittelgutscheine zu Monatsbeginn kaufen etc.

Frage 5: Was kann ich tun, wenn ich bereits Schulden habe?

➪ Am allerwichtigsten ist es, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern darüber zu sprechen, sich Hilfe zu holen und aktiv zu werden.
➪ Überblick verschaffen: Wie viele Einnahmen und Ausgaben habe ich (Erstellung einer Einnahmen- und Ausgabenliste)?
➪ Wo habe ich Schulden und in welcher Höhe?
➪ Einnahmen erhöhen und/oder Ausgaben senken: Wie und wo kann ich meine Einnahmen erhöhen (z.B. Annahme eines Nebenjobs ...)? Und wie kann ich meine Ausgaben senken (z.B. sparsam Einkaufen, Preise vergleichen, weniger Fortgehen etc.)?
➪ Aktiv werden und mit Gläubigern neue Vereinbarungen anstreben, wie z.B. (niedrigere) Raten, Stundung (Zahlungsaufschub), Umschuldung, außergerichtlicher Ausgleich, gerichtliches Schuldenregulierungsverfahren (Privatkonkurs)
➪ Hilfe suchen und in Anspruch nehmen, wie z.B. bei den Eltern, Vertrauenspersonen oder bei einer der staatlich anerkannten Schuldenberatungsstellen

Frage 6: Welche Alarmzeichen für drohende Schulden fallen mir ein?

➪ siehe Informationen *Alarmzeichen*

Anmerkungen

Copyright: Alle Rechte vorbehalten.
Die verwendeten Texte, Bilder und Grafiken sowie das Layout dieser Seiten unterliegen weltweitem Urheberrecht. Die unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist untersagt. Dies gilt ebenso für die unerlaubte Einbindung einzelner Inhalte oder kompletter Seiten auf Websites anderer Betreiber:innen. Das Einrichten von Links auf diese Website ist jedoch ausdrücklich gestattet.