



GUIDE für 0€

# BYE BYE SCHULDEN

ICH HOL' MIR MEINE  
UNABHÄNGIGKEIT ZURÜCK!

# DEIN BYE BYE SCHULDEN GUIDE

**01**

Über mich

**02**

Bevor du  
anfängst

**03**

Getting started

**04**

Motiviert  
bleiben

**05**

Voller Fokus

**06**

Let's connect!

# 01

## ÜBER MICH

### Von broke...

*Oh Boy*, habe ich schon fragwürdige Geldentscheidungen getroffen.

Zum Beispiel die netten 30.000€ Schulden, die ich so mir nichts dir nichts für meinen Masterstudiengang aufgenommen habe.

Mit dem ersten Job in der Tasche dachte ich dann: Endlich Freiheit. Bis ich schmerzhaft erfahren musste, dass ein Leben auf Pump so gar nicht nach der großen Freiheit riecht. Der Blick aufs Konto war Stress pur und ständig war am Ende des Monats kein Geld mehr übrig. So wollte ich nicht weitermachen.

### ... zur gechillten Money Managerin

Also habe ich in nur 3 Jahren meine Schulden abbezahlt. Mein Money Management System hat es mir sogar erlaubt, trotzdem in den Urlaub zu fahren und einen Notgroschen anzusparen.

Inzwischen helfe ich anderen Young Professionals dabei, selbstbewusst mit Geld umzugehen, bewusst zu konsumieren und die eigenen Finanzen mit Leichtigkeit zu managen.

Mein Motto dabei: **So einfach wie möglich.** Wir haben schließlich alle was Besseres zu tun.

### Ich bin deine Cheerleaderin!

Der Gedanke, sich mit deinen Schulden auseinandersetzen, kann sich überwältigend anfühlen. Vielleicht schämst du dich sogar für deine Schulden oder bist ratlos, wie du anfangen sollst.

Deshalb habe ich diesen Leitfaden erstellt. In klaren Schritten unterstützt er dich dabei, schuldenfrei zu werden.

Ich bin überzeugt, dass du deine Schulden abbezahlen kannst, ohne dabei auf die schönen Dinge zu verzichten!



### Ich bin ein Fan von

Romanen, die in vergangenen Jahrhunderten spielen, sonntags Kuchen essen, Tier-Reels, Pinterest-Boards, langen Spaziergängen, Moscow Mule und melancholischer Musik

# 02



## Bevor du anfängst

Eine gute Vorbereitung ist wichtig.  
Deshalb sollten wir zuerst ein paar  
wichtige Dinge klären.



# zwei

# Du hast also Schulden...

... und damit bist du nicht allein!

## Scham & Schuldgefühle

Seitdem es die Reicher Leben Akademie gibt, habe ich viele Menschen kennengelernt, die sich für ihre Schulden und Fehler viel zu sehr schämen. Deshalb schieben sie das Thema lieber weiter vor sich her. Und weißt du was? Ich kann das sogar gut verstehen.

## Der innere Monolog

Sich mit seinen Schulden zu beschäftigen, fühlt sich zuerst ziemlich überwältigend an. Unser innerer Monolog sagt uns: Weil wir einmal eine nicht ganz so schlaue Entscheidung mit Geld getroffen haben, haben wir für immer den Stempel "Geld kann ich nicht". Ging mir genau so.

## Dein neues Mantra:

Deine Schulden sagen nichts über dich als Mensch aus. Deine Finanzfehler definieren dich nicht. Und vor allem definieren sie nicht deine Zukunft. Denn die nimmst du ab jetzt mit diesem Guide selbst in die Hand!



**Für die, die Zahlennachweise brauchen, dass sie nicht allein mit ihren Schulden sind:**

Die individuelle Schuldenhöhe von Privatpersonen betrug 2021 in Deutschland im Schnitt 28.900€.\*

Im Jahr 2021 waren rund 5,6 Mio. Deutsche mit ihrem Konto im Minus. Und mehr als ein Drittel waren sogar mit mehr als 2.000€ im Dispo\*\*.

\*statista.de

\*\*Umfrage des Kreditportals smava  
Grundgesamtheit: Disponenten über 18 Jahren  
in Deutschland | Stand: 3. Januar 2022



# Welche Art von Schulden hast du?

## Gute Schulden

= Investitionsschulden

unterstützen den Vermögensaufbau bzw. bilden Vermögenswerte

Bsp. (Fremdvermietete) Immobilie, Bildung

= Konsumschulden

verringern dein Nettovermögen, sind also Verbindlichkeiten. Die gekauften Dinge verlieren ihren Wert.

Bsp. Dispo, Buy now, pay later  
Ratenzahlungen für Shopping etc.

## Schlechte Schulden

Ich habe



gute Schulden



schlechte Schulden



beides

# Deine Priorität N°1

Schulden zu tilgen, erfordert Arbeit und einige Opfer, wenn du wirklich Fortschritte sehen willst. Das bedeutet, dass du auf dem Weg dorthin einige wirklich wichtige Entscheidungen treffen musst. Und bei all den Fortschritten, die du machen wirst, willst du sicherstellen, dass du nicht wieder in die Schuldenfalle tappst, oder?

## Richtig!

Bevor du deine Reise antrittst, solltest du also sicherstellen, dass du mindestens einen Monat deiner Lebenshaltungskosten für Notfälle zurückgelegt hast.

Kein Geld beiseite gelegt zu haben für den Fall, dass etwas passiert (und das wird es), ist einer der Hauptgründe, warum Menschen wieder Schulden machen.

Denk mal darüber nach: Wenn du keine Ersparnisse für Notfälle hast und du für einen Notfall plötzlich 500€ brauchst.

Was würdest du als erstes tun (vorausgesetzt, du hast niemanden, den du um das Geld bitten kannst)?

Den Dispo (noch mehr) ausreizen oder mit Kreditkarte zahlen. Damit würdest du noch mehr Schulden machen, als du ohnehin schon hast.

Wenn du aber schon ein wenig Geld gespart hast, kannst du die Wahrscheinlichkeit, dass du dich noch mehr verschuldest, auf ein Minimum reduzieren.

Dein Notgroschen hat also Priorität.



Wie du deinen Notgroschen am einfachsten ansparst, kannst du hier nachlesen:

[Zum Blogartikel](#)

# Ein paar Begriffe, die du kennen solltest

## Kreditsumme

Gesamtsumme, die geliehen wird.

VS

## Zins(-satz)

Prozentsatz deines Kredites, den du zusätzlich zurückzahlen musst. Sozusagen der Preis, den du für das Geld zahlst.

## Dispositionskredit

Die Bank stellt dir über dein Konto einen gewissen Kreditrahmen zur Verfügung. Darauf zahlst du i.d.R. sehr hohe Zinsen.

VS

## Ratenkredit

Ein Geldgeber gibt dir eine vereinbarte Summe über einen festgelegten Zeitraum und Zinssatz (niedriger als Dispo-Zins)

## Karenzzeit

Zeit, die zwischen dem Ende der Kreditauszahlung und dem Beginn der Rückzahlung liegt (z.B. bei Bafög).

VS

## Fälligkeitsdatum

Tag, zu dem deine Minimal-Rate fällig ist, damit die Rate als bezahlt gilt.

## Minimal-Rate

Monatliche Rückzahlung, die mindestens geleistet werden muss.

VS

## Zusatzzahlung

Zahlung, die über die bereits geleistete Minimal-Rate hinaus geht.

## Notgroschen

Rücklagen für unvorhersehbare Notfälle.

VS

## Sinking Funds

Rücklagen für vorhersehbare Rechnungen und Ausgaben (z.B. Rechnung über Autoversicherung)



# 03



## Getting started

Zeit der Wahrheit ins Auge zu schauen.  
Mit diesen einfachen Schritten.



# drei

# 3 Methoden zum Schuldenabbau

1

## Schneeball

Du beginnst bei der kleinsten Schuldensumme und arbeitest dich "nach oben". Die Minimal-Rate zahlst du natürlich weiterhin auf alle Schulden.

2

## Lawine

Du beginnst mit der Schuldensumme, die die höchsten Zinsen hat. Die Minimal-Rate zahlst du natürlich weiterhin auf alle Schulden.

3

## Monster

Du beginnst mit der Schuldensumme, die dich am meisten stresst (z.B. bei Familie oder Freund\*innen). Die Minimal-Rate zahlst du natürlich weiterhin auf alle Schulden.



Für welche Methode entscheidest du dich?

## Deine Notizen

---

---

---

---

# Schuldenübersicht

Trage hier alle Schulden ein, die du hast:

Schulden-Name	Gesamtsumme	Minimal-Betrag Rückzahlung	Zinsen	Fälligkeitsdatum
	GESAMT SCHULDEN	GESAMT MONATL: RÜCKZAHLUNG		

# Schuldentracker

Schulden-Name		Noch zu zahlen	
Fälligkeits-Datum		Minimal-Rate	

Datum	Zahlung	bereits gezahlt	Restbetrag	Fortschritt
	€	€	€	%
	€		€	%
	€	€	€	%
	€	e	e	%
	€	e	€	%
	€	€	€	%
	€	€	€	%
	€	€	€	%
	€	€	€	%
	€	€	€	%
	€	€	€	%

# Schuldenfrei-Budget

MONAT: \_\_\_\_\_

## EINNAHMEN

<b>GESAMT</b>	

## LEBENSHALTUNG

<b>GESAMT</b>	

## PRIORITÄTEN

<b>NOTGROSCHEN</b>	
SCHULDEN 1	
SCHULDEN 2	
SCHULDEN 3	
<b>GESAMT</b>	

## SINKING FUNDS

<b>GESAMT</b>	

GESAMT EINNAHMEN	
GESAMT AUSGABEN	
<b>REST</b>	



# 04



## Motiviert bleiben

Schulden abbauen ist viel Arbeit. So bleibst du motiviert.



# vier

# 5 Wege, um auf deiner Schuldenfrei-Reise motiviert zu bleiben.

**1**

Tracke deine Fortschritte und wirf hin und wieder einen Blick darauf.

**3**

Erinnere dich immer genau daran, warum du schuldenfrei werden möchtest.

**5**

Vergleiche deine Schuldenfrei-Reise nicht mit anderen. Jede Situation ist anders!

**2**

Berücksichtige in deinem Budget auf Dinge, die dir Freude bereiten.

**4**

Definiere Meilensteine deiner Schuldenfrei-Reise und feiere sie!

## Deine Notizen

---

---

---

# 05



## Voller Fokus

Tipps, wie du dich voll auf den  
Schuldenabbau konzentrierst und ihn  
beschleunigst.



# fünft

# 20 Dinge, die du tun kannst, um Geld zu sparen

Mach ein Budget



Wechsle den Stromanbieter



Kündige Netflix, Amazon Prime  
und Spotify



Zahle bar anstatt mit Karte



Koche zu Hause



Vergleiche dich nicht mit  
anderen



Fahr mit dem Fahrrad anstatt  
mit dem Auto



Unterteile neue Anschaffungen  
in "Brauch ich" und "Will ich"



Gehe in die Bücherei anstatt  
in den Buchladen



Vergleiche Markenprodukte  
mit Eigenmarken



Mach dir Kaffee selbst und nimm  
ihn in einem To-Go-Becher mit



Vergleiche Stück- oder  
Kilopreise



Ziehe in eine Gegend mit  
niedrigeren Mieten



Informiere dich über Food  
Sharing in deiner Stadt



Wechsle deine Autoversicherung



Rechne nach, wie viele  
Stunden du für einen Kauf  
arbeiten musstest.



Wechsle den  
Mobilfunkanbieter



Kaufe gebraucht



Melde dich von Newslettern und  
Verkaufsemails ab



Achte auf Strom- und  
Wasserverbrauch



## Deine Ideen



# Extra-Geld für den Schuldenabbau

Der Verkauf von Gegenständen aus dem Haushalt, die du nicht mehr brauchst, kann eine schnelle, einfache (und süchtig machende) Möglichkeit sein, zusätzliches Geld zur Schuldentilgung zu verdienen. Auch wenn du vielleicht nicht genau das bekommst, was du bezahlt hast, ist es besser, als die Sachen in der Ecke verstauben zu lassen. Oder du gibts ihnen eine zweite Chance, anstatt auf der Mülldeponie zu landen.

## Hier sind 40 Dinge, die du sofort zum Verkauf anbieten kannst:

Kleidung	Weihnachtsdeko	Küchengeräte
Bücher	CD, DVDs	Sammelfiguren
Musik-instrumente	Gartengeräte	Oster-Deko
Fahrräder	Schuhe	Koffer
Möbel	Memorabilia	Kinderkleider
Haustier-ausrüstung	Bastelbedarf	Bürobedarf
Elektrogeräte	Taschen	Schmuck
Sammelgeschirr	Sportausrüstung	Autoausrüstung

## Deine Ideen




# 06



Let's connect!

Du bleibst auf deiner Schuldenfrei-Reise  
nicht allein!



# sechs

# Noch 'n Nachschlag?



## Schreib mir 'ne Mail!

Fragen zum Guide, zum Schuldenabbau oder generell zu deinen Finanzen?

Hier kannst du mir 'ne Email schreiben.

Email schreiben

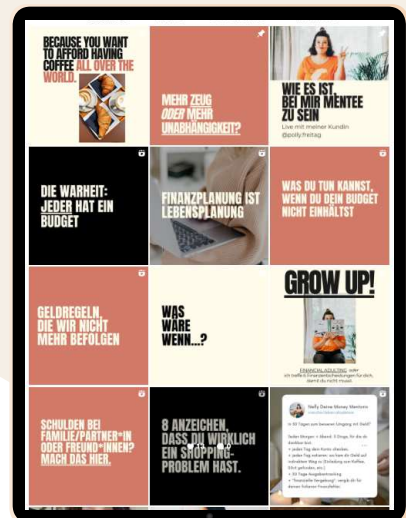
## Hol' dir die tägliche Motivation für deine Finanzen!

Auf Instagram gebe ich dir täglich meine besten Money Management Tipps, frisch aus dem Ofen.

Auf Instagram folgen

Auf Pinterest gibt's ne ordentliche Portion Inspo für deine Finanz-Pinwand.

Auf Pinterest folgen



## Impressum

Nelly Sämann  
Bahnhofstraße 10A  
55270 Klein-Winternheim

**Kontakt**  
Telefon: 01639709287  
E-Mail: nelly@reicherlebenakademie.de

Steuernummer: 08/143/55782  
Umsatz-Steuer-ID: DE35316641

## URHEBERRECHTS HINWEIS

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronische Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Erstellt mit Canva.

Bilder: Sarina Kullmann

## HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Die Benutzung dieses Workbooks und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen die Herausgeberin und die Autorin für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Die Herausgeberin und Autorin übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Herausgeberin und Autorin übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Workbooks, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen von der Herausgeberin und Autorin übernommen werden.