

MINUS STOPPEN IN 7 TAGEN

Finanz *Notfallplan*



RAUS AUS DER GELDPANIK. REIN IN DIE KONTROLLE.

her.financialreset

Hallo,

mein Name ist Alexandra und ich freue mich, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf.

Bevor wir starten, will ich ehrlich mit dir sein:

Ich stecke selbst mitten im Schuldenabbau.

Über 20.000 Euro.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn die Karte an der Supermarktkasse abgelehnt wird.

Wenn einem heiß wird und man hofft, niemand hat es gemerkt. Und wie man nur noch weg möchte, weil einen alle anschauen und diese Situation einfach unangenehm und peinlich ist.

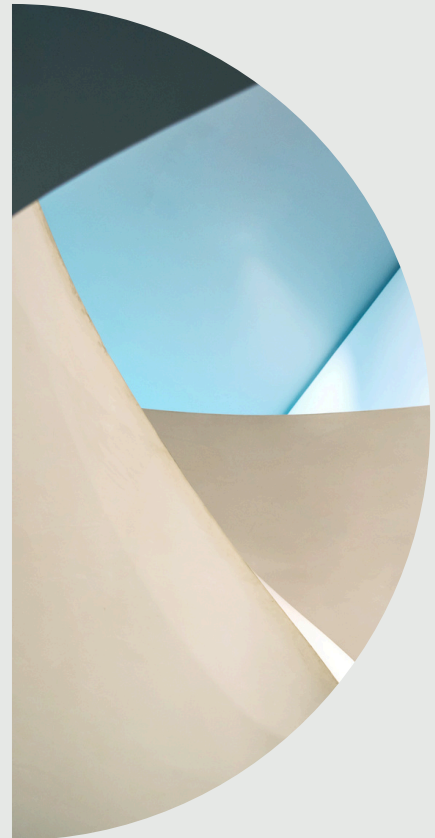
Ich weiß auch, wie es ist, Einladungen abzusagen, weil man weiß, dass es gerade einfach nicht drin ist.

Dieses Workbook ist kein perfektes hochglanz Finanz-Coaching.

Es ist ein ehrlicher Reset.

Schritt für Schritt.

Ohne Scham. Ohne Drama. Ohne Druck.



Ok, und nun lass uns starten!

Überblick der 7 Tage

Einleitung

Tag 1

Radikale Klarheit

Tag 2

Dispo-Stopp-System

Tag 3

3 Geld-Lecks schließen

Tag 4

Schulden sortieren

Tag 5

30-Tage-Stabilisierung

Tag 6

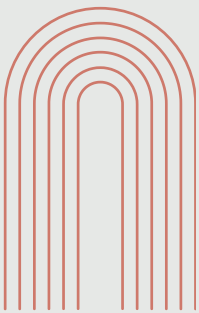
Mentale Entlastung

Tag 7

Bewusste Entscheidung



So arbeitest du mit diesem Plan



Eins nach dem anderen

Ich weiß, wie schnell man dich macht, wenn es um Zahlen geht.
Deshalb bitte ich dich:
Mach nur einen Tag nach dem anderen.
Nicht alles auf einmal.
Und es muss auch nicht perfekt sein.

Täglicher Plan

Plane täglich 30–45 Minuten ein.
Mehr nicht.



Du schaffst das

Wenn es emotional wird – pausier kurz.
Atme.
Du bist nicht allein.



*Dein Ziel ist nicht Perfektion.
Dein Ziel ist Stabilität.*

TAG 1



Radikale *Klarheit*

Heute schaust du ehrlich auf deine Zahlen. Klarheit statt Verdrängung.

Deine Klarheit

Heute schauen wir ehrlich hin.
Ohne Bewertung, ohne Drama.
Du kennst am Ende deine echte finanzielle
Ausgangssituation und nimmst der Angst ihre
Ungewissheit.

Du brauchst Klarheit.

Bevor ich meine Schulden das erste Mal komplett aufgeschrieben habe, hatte ich wochenlang Angst davor.

Ich dachte, wenn ich es schwarz auf weiß sehe, halte ich es nicht aus.

Weißt du, was passiert ist?

Es war schlimm.

Aber es war nicht schlimmer als die Angst davor.



Du schaffst das auch!

Heute machst du genau das Gleiche wie ich damals.

Nicht um dich fertig zu machen.

Sondern um wieder Kontrolle zu spüren.

Schreibe alle Konten auf: Girokonto, Sparkonto, Kreditkarten, sonstige Konten.

Trage den aktuellen Betrag ein, so wie er wirklich auf dem Konto steht – ohne schönzurechnen.

Liste alle offenen Schulden und Rechnungen auf: Kredit, Dispo, Raten, offene Rechnungen.

Addiere alle Schulden zusammen, um deine tatsächliche Gesamtsituation zu sehen.

Schreibe den Betrag klar auf – das ist dein Startpunkt, kein Urteil über dich.

*Du gehst diesen Weg
nicht perfekt - sondern
bewusst.*

Deine Klarheit



Deine Kontenübersicht

Girokonto	_____
Sparkonto	_____
Kreditkarte	_____
Sonstiges	_____
Gesamtsaldo	_____

Wie fühlst du dich, wenn du diese Zahl siehst?

Deine Klarheit



Deine Schuldenübersicht

Gläubiger	Restschuld	monatl. Rate
<i>Gesamtschulden</i>		

Trage in die Tabelle deine Schulden ein.

Dispo-Stopp *System*



Heute verhindern wir neues Minus.
Du baust dir einen klaren 30-Tage-Überblick auf, damit Überraschungen dich
nicht mehr aus der Bahn werfen.

Warum ist das wichtig?

Heute schauen wir auf die nächsten 30 Tage. Nicht auf das ganze Jahr. Nur auf das, was direkt vor dir liegt. Das ist wichtig, weil neuer finanzieller Druck fast immer durch fehlenden Überblick entsteht. Wenn du weißt, was kommt, verliert das Minus seine Macht über dich.



Orientierung für deine Zahlen

Was trägst du bei den Einnahmen ein?

Alles, was in den nächsten 30 Tagen sicher auf dein Konto kommt: Gehalt, Kindergeld, Unterhalt, Nebenverdienst, staatliche Leistungen oder feste Rückzahlungen.

Wenn dein Einkommen schwankt:

Rechne mit dem niedrigsten realistischen Betrag der letzten Monate.

Wir planen vorsichtig - nicht optimistisch.

Was zählt zu Fixkosten?

Alles, was regelmäßig und verpflichtend abgebucht wird:

Miete, Strom, Versicherungen, Kreditraten, Verträge, Abos.

Wenn du unsicher bist:

Schau in deine letzten zwei Kontoauszüge. Die Zahlen lügen nicht - und das ist gut so.

Durch die Kostenaufstellung erhalten wir einen genauen Überblick und eine Basis mit der wir arbeiten können.

Quelle	Datum	Betrag
Gesamteinnahmen		

her.financialreset

Deine Fixkosten



Deine Fixkostenübersicht

Ausgabe	Datum	Betrag
<i>Gesamtfixkosten</i>		

Trage in die Tabelle alle deine Fixkosten der nächsten
30 Tage ein.

Deine Kosten- Aufstellung



Deine Kostenaufstellung

Einnahmen	_____
- Fixkosten	_____
- Gesamtschulden	_____
= verfügbarer Restbetrag	_____

Ist dein verfügbarer Restbetrag negativ?

Dann weißt du jetzt, warum der Dispo ständig anschlägt.
Und jetzt haben wir eine Basis mit der wir arbeiten können.

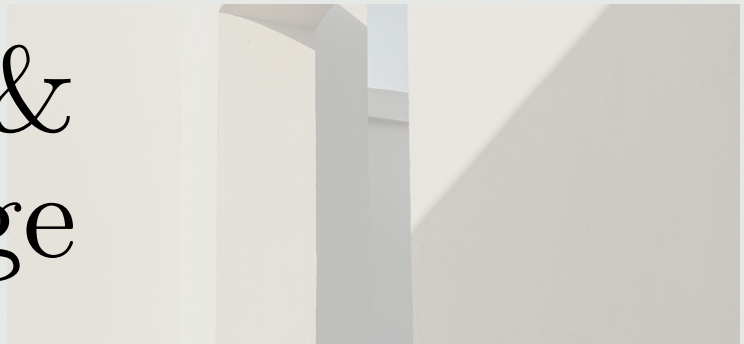
*Schulden sind eine
Situation - keine
Identität.*



3 Geld-Lecks *schließen*

Du reduzierst unnötige Ausgaben und schaffst sofortige Entlastung.

Abos & Verträge



Trage in die Tabelle alle deine Abos und Verträge ein.
Markiere drei Positionen, die du streichen oder reduzieren kannst.

Deine Kostenübersicht

Abo/Vertrag	Kündigung möglich?	Betrag
<i>potentielle Ersparnis</i>		

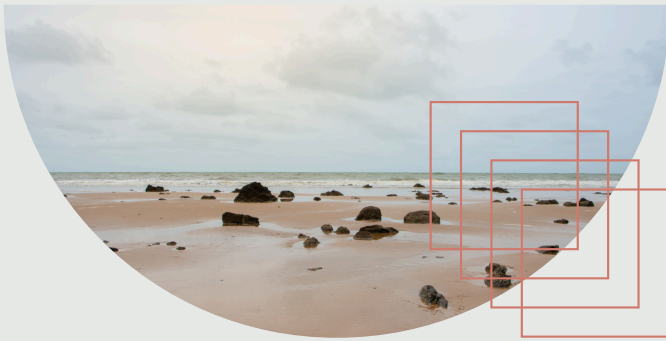
Ich habe gemerkt: Es waren nie die großen Dinge.
Es waren die kleinen, dauerhaften Belastungen.



Schulden. *sortieren*

Du bringst Ordnung in deine Schulden und erkennst deine Prioritäten.

Schulden sortieren



Heute bringen wir Ordnung in deine Schulden. Du siehst danach genau, wer wie viel bekommt, wann es fällig ist und welche Priorität jede Schuld hat. Chaos erzeugt Angst. Struktur schafft Kontrolle - und Kontrolle reduziert Panik.

So gehst du vor

Heute geht es nicht mehr nur ums Aufschreiben. Heute bringst du Struktur und Priorität in deine Schulden.

Nutze die Übersicht aus Tag 1 und ordne sie bewusst. Jetzt kommt der entscheidende Schritt:

Es gibt zwei Wege und beide haben ihren Sinn.

Weg 1: Nach höchstem Zinssatz. Ziel: langfristig Geld sparen; Du beginnst mit der teuersten Schuld.

Vorteil: Du reduzierst die Zinsbelastung und zahlst insgesamt weniger.

Weg 2: Nach kleinster Schuld. Ziel: schnelle Erfolgserlebnisse. Du beginnst mit der kleinsten Summe.

Vorteil: Du kannst Schulden schneller abhaken und das stärkt deine Motivation.

Wichtig: Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“.

Wähle den Weg, der dir gerade am meisten Stabilität gibt, finanziell oder mental.

Warum das wichtig ist

Wenn alle Schulden gleichzeitig bedrohlich wirken, fühlt sich die Situation größer und chaotischer an, als sie tatsächlich ist. Ohne klare Reihenfolge reagiert man oft nur noch, statt bewusst zu handeln.

Eine Priorisierung gibt dir Struktur und nimmt dem inneren Druck die Spitze. Du weißt genau, wo du ansetzt, statt dich von jeder Rechnung neu verunsichern zu lassen.

Ordnung schafft Handlungsfähigkeit. Und Handlungsfähigkeit reduziert Angst.

Schulden sortieren



Deine Schuldenübersicht

Gläubiger	Restschuld	Zinssatz	Mindest- zahlung

„Ich bin nicht meine Schulden.

Ich bringe Ordnung, damit ich klar handeln kann.

Jeder Schritt macht mich stabiler, und ich gehe ihn bewusst.“

30-Tage- *Stabilisierung*



Heute schaffen wir dir einen sicheren Rahmen für die nächsten 30 Tage.

30-Tage-Stabilisierung



In Tag 2 hast du ehrlich hingeschaut und deinen Spielraum berechnet. Das war die Diagnose. Heute machen wir den nächsten Schritt: Wir geben dieser Zahl Struktur, damit sie dir Sicherheit gibt - Woche für Woche. Du siehst genau, welche Ausgaben gedeckt sind, wie viel Spielraum du hast und wo du vorsichtig sein musst.

So gehst du vor

Aufgabe 1: Wochenplan erstellen

Teile den Monat in vier Wochen auf. Trage für jede Woche Fixkosten und realistische variable Ausgaben ein. Nutze hierfür die Daten und Abbuchungen der vergangenen 4 Wochen bzw. des vergangenen Monats. Deine Zahlen kannst du in die jeweilige Wochenübersicht eintragen.

Aufgabe 2: Restbetrag eintragen

Ziehe die Fixkosten von deinen Einnahmen ab und trage den verbleibenden Betrag als Spielraum ein. Das zeigt dir, wie viel Geld du realistisch für zusätzliche Ausgaben, sprich variable Ausgaben hast. Das kannst du auch erstmal für den gesamten Monat machen und den Restbetrag durch 4 teilen.

Aufgabe 3: Puffer planen

Lege einen kleinen Betrag als Notfallreserve zurück. Selbst ein kleiner Puffer schützt vor Stress, wenn etwas Unvorhergesehenes kommt.

Aufgabe 4: Prioritäten setzen

Schreibe auf, welche Ausgaben wirklich notwendig sind und welche verschoben oder reduziert werden können. So entscheidest du bewusst, wo dein Geld hingehört, statt dass Panik oder Spontankäufe das übernehmen.

Stabili- sierung



Deine Wochenübersicht - Woche 1

Bezeichnung	Fixkosten	Variable Ausgaben	Kategorie
Gesamtbetrag			

Hinweis:

Fixkosten = Miete, Versicherungen, Abos usw.

Variable Ausgaben = Lebensmittel, Tanken, kleine Ausgaben

Stabili- sierung



Deine Wochenübersicht - Woche 2

Bezeichnung	Fixkosten	Variable Ausgaben	Kategorie
Gesamtbetrag			

Hinweis:

Fixkosten = Miete, Versicherungen, Abos usw.

Variable Ausgaben = Lebensmittel, Tanken, kleine Ausgaben

Stabili- sierung



Deine Wochenübersicht - Woche 3

Bezeichnung	Fixkosten	Variable Ausgaben	Kategorie
Gesamtbetrag			

Hinweis:

Fixkosten = Miete, Versicherungen, Abos usw.

Variable Ausgaben = Lebensmittel, Tanken, kleine Ausgaben

Stabili- sierung



Deine Wochenübersicht - Woche 4

Bezeichnung	Fixkosten	Variable Ausgaben	Kategorie
Gesamtbetrag			

Hinweis:

Fixkosten = Miete, Versicherungen, Abos usw.

Variable Ausgaben = Lebensmittel, Tanken, kleine Ausgaben

Stabili- sierung



Deine Kostenaufstellung pro Woche/Monat

Einnahmen

- Fixkosten

= verfügbarer Betrag

- möglicher Puffer

= verfügbarer Restbetrag

Schreibe deine Zahlen oben auf, nutze dazu natürlich die Zahlen, die du eventuell bereits an Tag 1 herausgeschrieben hast.

Überlege dir selbst, für welchen Zeitraum (Woche oder Monat) du diese Aufstellung machen möchtest. Du kannst dir dieses Arbeitsblatt einfach mehrmals ausdrucken und so zum Beispiel eine Aufstellung für den gesamten Monat und für jeweils 1 Woche machen. So weißt du genau, zu welchem Zeitpunkt im Monat es vielleicht eng wird.

Stabili- sierung



Setze jetzt Prioritäten:

Schreibe hier auf, welche Ausgaben wirklich notwendig sind und welche verschoben oder reduziert werden können:

*Wirklich
notwendig*

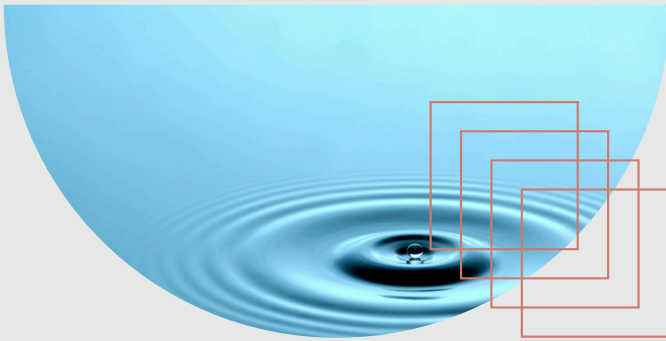
*Nicht
notwendig*



Mentale *Entlastung*

Heute geht es nicht um Zahlen. Heute geht es um den Druck in dir.

Mentale Entlastung



Heute geht es nicht um Zahlen.

Heute geht es um den Druck in dir.

Finanzstress wird schwerer, wenn man ihn alleine trägt - im Kopf oder in einer Beziehung.

So gehst du vor

Aufgabe 1: Ehrliche Selbstreflexion

Bevor wir etwas verändern können, musst du verstehen, was wirklich in dir vorgeht. Viele Ängste rund ums Geld bleiben diffus, solange wir sie nicht aussprechen.

Heute gibst du deinen Gedanken Raum - ohne Bewertung, nur mit Ehrlichkeit.

Aufgabe 2: Gespräche

Geldstress wird oft schwerer, weil wir ihn still mit uns herumtragen.

Ein ehrliches Gespräch kann Angst verkleinern - auch wenn es Mut kostet.

Heute geht es nicht um Schuld, sondern um Offenheit und gemeinsame Stabilität.

Aufgabe 3: Persönlicher Finanzvertrag

Bevor Veränderung im Außen sichtbar wird, beginnt sie im Inneren.

Mit diesem kleinen Vertrag triffst du eine bewusste Entscheidung für dich und deinen Weg.

Nicht aus Druck, sondern aus Verantwortung und Selbstrespekt.

Mentale Entlastung



AUFGABE 1: EHRliche SELBSTREFLEXION

*Wovor habe ich im Zusammenhang mit Geld
am meisten Angst?*



Was vermeide ich seit Wochen oder Monaten?

Welche Gedanken kommen nachts?

Mentale Entlastung



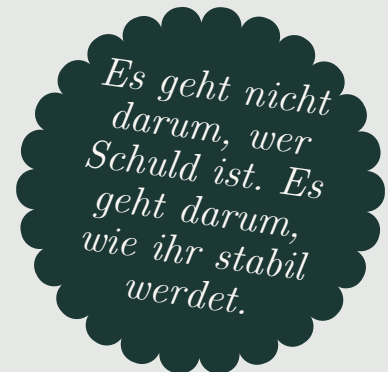
AUFGABE 2: GESPRÄCH MIT DEINEM PARTNER

Hier ist eine einfache Struktur für das Gespräch:

- Ich möchte offen über unsere Finanzen sprechen, weil ich nicht mehr mit der Angst leben will.
- Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil.
- Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam einen Plan haben.

WICHTIG

- kein Angriff
- keine Schuldzuweisung
- kein "du hast aber..."



*Es geht nicht
darum, wer
Schuld ist. Es
geht darum,
wie ihr stabil
werdet.*

Notiere dir hier eigene Gesprächspunkte:

Mentale Entlastung



WENN DU KEINEN PARTNER HAST

dann kann sich Geldstress noch einsamer anfühlen.

Hier sind Ideen für ein Gespräch:

- Sprich mit einer vertrauten Person, z.B. aus deiner Familie. Sage offen: "Ich arbeite gerade aktiv an meinen Finanzen."
- Sag einer Freundin ehrlich, warum du gerade weniger ausgehst.
- Tausche dich in Gruppen aus, z.B. bei Facebook

UND
GANZ
WICHTIG

Du übernimmst Verantwortung
für deine Situation. Und du
darfst dir Hilfe holen.



Notiere dir hier z.B. Gesprächspunkte:

Mentale Entlastung



AUFGABE 3: PERSÖNLICHER FINANZVERTRAG

Schreibe 3 Sätze:

1. Ich übernehme Verantwortung für...
2. Ich höre auf zu verdrängen, ...
3. Ich erlaube mir Unterstützung bei ...

*Das ist kein
juristischer
Vertrag. Das
ist ein
innerer
Neuanfang!*

Schreibe hier deinen persönlichen Finanzvertrag auf:

Datum

Unterschrift

TAG 7



Dein bewusster *Neustart*



Dein bewusster Neustart

Die letzten Tage waren ehrlich.
Vielleicht anstrengend. Vielleicht
erleichternd.
Heute geht es nicht um Zahlen.
Heute geht es um deine Entscheidung.
Nicht um perfekt zu sein.
Sondern um bewusst weiterzugehen.

Aufgabe 1 - Rückblick

Beantworte für dich:

Was weiß ich heute, was ich vor 7 Tagen nicht wusste?

Wo habe ich konkret Ordnung geschaffen?

Was fühlt sich heute stabiler an?

Du musst nicht schuldenfrei sein, um stolz auf diesen Schritt zu sein.

Aufgabe 2 - Dein aktueller Stand

Trage deinen realistischen Status ein:

Gesamtschulden: _____ €

Monatlicher Spielraum: _____ €

Geplante Einsparungen: _____ €

Das ist dein neuer Ausgangspunkt. Nicht dramatisch. Nicht geschönt. Echt.

Aufgabe 3 - Deine bewusste Entscheidung

Eine Entscheidung gibt dir Richtung.

Richtung nimmt der Angst ihre Macht.

Dein bewusster Neustart



Aufgabe 1: Beantworte für dich

1. Was weiß ich heute, was ich vor 7 Tagen nicht wusste?
2. Wo habe ich konkret Ordnung geschaffen?
3. Was fühlt sich heute stabiler an?

*„Ich erkenne
meinen
Fortschritt
an, auch
wenn er klein
wirkt.“*

Schreibe hier deine Antworten/Gedanken auf:

Dein bewusster Neustart



Aufgabe 3: Deine bewusste Entscheidung

Kreuze an:

- ☐ Ich bleibe stabil und halte meinen 30-Tage-Plan ein.
- ☐ Ich beginne aktiv mit strukturiertem Schuldenabbau.
- ☐ Ich hole mir zusätzliche Unterstützung.



Mein nächster konkreter Schritt:

Startdatum



her. *financialreset*

FINANZEN IM GRIFF

*Die letzten 7 Tage waren dein Stopp-Knopf.
Du hast Klarheit geschaffen und Stabilität
aufgebaut. Sei stolz auf dich!!!*

*Wenn du jetzt nicht nur stabil bleiben, sondern
aktiv Schulden abbauen willst,
beginnt hier Phase 2.*

*Nicht radikal.
Nicht überfordernd.
Sondern Schritt für Schritt raus aus dem Minus.*

*Wenn du möchtest, gehen wir diesen nächsten
Abschnitt gemeinsam.*

ICH BIN BEREIT FÜR PHASE 2

Deine Alexandra

*„Ich bin nicht
schuldenfrei.
Aber ich bin nicht
mehr im Chaos.
Ich habe
hingeschaut und
das verändert
alles.“*