

Geldbewusst durchs Leben.

Das eigene Budget im Griff haben



Inhaltsverzeichnis

Geldbewusst durchs Leben	3
Wie kann ich den Überblick über meine Ausgaben behalten?	3
Die 50/30/20-Regel	4
Welche Ausgaben sind in Österreich eigentlich „normal“?	5
Wie kann ich meine Einnahmen verbessern?	6
Einnahmen allgemein erhöhen	6
Beihilfen und Unterstützung	7
Lohn-/Gehaltsverhandlungen	8
Ausgabepunkt Schulden	9
Überblick behalten trotz bargeldloser Zahlungen	11

Hinweis:

In dieser Broschüre werden Sie geduzt. Wir hoffen, das ist in Ordnung für Sie.

Diese Broschüre soll als Erstinformation dienen. Bei individuellen Fragen stehen dir die Expert*innen von Bildung & Beratung Geldleben sowie die in der Broschüre angeführten Beratungsstellen zur Verfügung.

Selbstverständlich sind alle Inhalte dieser Broschüre sorgfältig recherchiert. Wir bitten aber zu berücksichtigen, dass sich gesetzliche Vorgaben, Beihilfen etc. immer wieder ändern können. Aus diesem Grund können wir die Aktualität und Vollständigkeit der beinhaltenen Informationen nicht garantieren.

Wir weisen außerdem darauf hin, dass Bildung & Beratung Geldleben keine Anlageberatung i. S. d. WAG 2018 anbietet.



Tipp: Per Klick auf die unterstrichenen Text-Teile gelangst du direkt zur entsprechenden Website.

Zeichenerklärung:



Dieses Symbol verweist auf eine Website oder ein Online-Tool. Am Ende dieser Broschüre findest du eine Adresse und einen QR-Code, über die du auf alle Ressourcen zugreifen kannst.



Dieses Zeichen zeigt an, dass es zu diesem Thema weitere Angebote von Bildung & Beratung Geldleben gibt.

Impressum

Three Coins - Verein zur Förderung von finanzieller Bildung
Liechtensteinstraße 25/DG, 1090 Wien, Österreich
ZVR-Zahl: 477945884, Tel: +43 681 811 351 37, E-Mail: info@threecoins.org

Vereinszweck

Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt die Förderung des verantwortungsvollen Umgangs mit Geld und die dadurch zu erreichende verminderte Ver- und Überschuldung von Privathaushalten. Für den Inhalt verantwortlich: Goran Maric, BSc (WU), Liechtensteinstraße 25/DG, 1090 Wien, info@threecoins.org

Geldbewusst durchs Leben

Geld spielt in jedem Bereich unseres Lebens eine Rolle. Über den eigenen Umgang mit Geld nachzudenken, die Beweggründe für das eigene Geldverhalten zu kennen und sich sinnvolle Gewohnheiten anzueignen, führt zu mehr Finanzkompetenz, einem ausgeglichenen Budget und damit auch zu mehr Sicherheit im Leben.

Eine der wichtigsten Grundlagen dafür ist es, den Überblick zu behalten und zu wissen: „Wie viel nehme ich pro Monat ein und wie viel gebe ich wofür aus?“

Wie kann ich den Überblick über meine Ausgaben behalten?

Willst du deine finanzielle Situation verbessern, dann wirf einen Blick auf deine Ausgaben! Denn was du ausgibst, verändert sich meist von Monat zu Monat, während deine Einnahmen in der Regel stabil bleiben. Daher bieten die Ausgaben mehr Handlungsspielraum für die Optimierung deines Budgets.



Einen guten Überblick über das eigene Geld bekommt man am einfachsten mithilfe eines Haushaltsbudgets. Dieses besteht aus einer Einnahmen- und einer Ausgaben-Seite. Die Ausgaben lassen sich in fixe und variable Kosten teilen.

Viele der anfallenden Fixkosten sind Ausgaben für Dinge, die man wirklich zum Leben braucht (Miete, Strom/Gas, Telefon) und haben immer absolute Priorität. Es gibt aber auch Fixkosten, zu deren Deckung man vertraglich verpflichtet ist (Fitness-Abos, Vereins-Mitgliedschaften). Die entsprechenden Beträge muss man fix einplanen. Variable Kosten verändern sich im Vergleich zu Fixkosten von Monat zu Monat. Einige dieser Kosten, wie zum Beispiel die Ausgaben für Lebensmittel, sind lebensnotwendig. Andere wiederum, wie zum Beispiel Ausgaben für Freizeitangebote, sind das nicht. Daher hat man bei variablen Kosten im Vergleich zu Fixkosten mehr Spielraum und kann schneller und flexibler reagieren, um diese zu verändern.

Auf der Ausgabenseite stehen immer mehr Posten als auf der Einnahmenseite – trotzdem sollte die Summe deiner Ausgaben immer geringer sein als die Summe deiner Einnahmen. Neben der Unterscheidung in fixe und variable Kosten kann folgende Einteilung deiner Ausgaben helfen, um den Überblick bei täglichen Kaufentscheidungen zu behalten:

- **Brauchen:** Ausgaben für lebensnotwendige Dinge, ohne die ein normales Leben nicht möglich wäre, z. B. Wohnen, Essen und Kleidung.
- **Müssen:** Zahlungen, an die du rechtlich bzw. vertraglich gebunden bist, z. B. Abos oder Handyverträge.
- **Wollen:** Dinge, die du dir wünschst, die aber kein Grundbedürfnis abdecken, z. B. ein neues Handy, Markenschuhe etc.



Daumenregel: Will ich's oder brauch ich's?

Ich frage mich bei jedem Kauf: „Will ich es oder brauche ich es wirklich?“

Die 50/30/20-Regel

Die 50/30/20-Regel kann dir dabei helfen, deine verfügbaren Einnahmen so aufzuteilen, dass du nicht mehr ausgibst als du hast und gleichzeitig auch an die Zukunft denkst. Folgende Aufteilung kann dabei sinnvoll sein:

- **50% Brauchen & Müssen:** Für diese Kategorie – also alle lebensnotwendigen Kosten und solche, die du vertraglich zahlen musst – sollte die Hälfte deines Einkommens eingeplant sein.
- **30% Wollen:** Diese Ausgaben sind für Wünsche, die du dir erfüllen möchtest.
- **20% Vorsorgen:** Dieser Teil deiner Einnahmen sollte auf die Seite gelegt werden – am besten schon zu Beginn des Monats, um nicht in Versuchung zu kommen, das Geld ungeplanterweise auszugeben.



Daumenregel: Der beste Spartrick der Welt!

Ich lege einen Teil meines Einkommens am Anfang des Monats sofort aufs Spargbuch. Das ist die erste „Ausgabe“, die ich im Monat tätige – am besten automatisch als Dauerauftrag.

Welche Ausgaben sind in Österreich eigentlich „normal“?

Zur Orientierung darüber, welche Ausgaben als üblich gelten und wie viel Geld ein Haushalt für ein angemessenes Leben braucht, erhebt die Schuldnerberatung jährlich Referenzbudgets. Sie werden für unterschiedliche Haushaltstypen sowie für Kinder und Jugendliche erstellt. Das kann z. B. für ein Paar mit Kind so aussehen:

FIXKOSTEN		VARIABLE KOSTEN	
Miete, Strom und Gas	1031 €	Kleidung & Schuhe	182 €
Haushaltsversicherung	13 €	Möbel & Ausstattung	112 €
Handy, Internet und TV	84 €	Gesundheit	92 €
Öffentlicher Verkehr	196 €	Taschengeld fürs Kind	6 €
Schulkosten (inkl. Material und Nachmittagsbetreuung)	209 €	Haushaltsausgaben (Nahrungsmittel, Putzmittel, Körperpflege)	1012 €
		Freizeit	410 €

GESAMT **3.347 €**

Quelle: Referenzbudget der Schuldnerberatung, 2023, Paar mit einem Kind.

Gut zu wissen: Da das Referenzbudget für möglichst viele Konsument*innen als Beispiel dienen soll, wurden Vereinfachungen und Annahmen getroffen. So sind zum Beispiel Ausgaben für Transportmittel wie das Auto, Urlaube oder auch Sparquoten nicht abgebildet. Gerade das Sparen sollte als wichtige Fertigkeit für einen guten Umgang mit Geld jedoch berücksichtigt werden. Die aktuellen wirtschaftlichen Entwicklungen spiegeln sich auch in den Referenzbudgets wider – daher lohnt es sich, das Referenzbudget jährlich anzuschauen.



Die Einnahmen und Ausgaben zu notieren hilft dabei, einen besseren Überblick über das eigene Geldleben zu bekommen. Die Budget-App [Monefy](#) und der [Mobile Budgetrechner](#) der Budgetberatung) sind nützliche Online-Tools, um dir einen Überblick zu verschaffen.

Daumenregel: Einnahmen > Ausgaben

Das Haushaltsbudget sieht bei jedem Menschen anders aus, weil Geld grundsätzlich eine sehr persönliche Angelegenheit ist. Die wichtigste Regel für ein ausgeglichenes Geldleben ist und bleibt: „Ich achte darauf, dass meine Einnahmen immer höher sind als meine Ausgaben.“



Daumenregel: Der Regentagtopf

Ich habe immer so viel Geld auf der Seite, dass ich auch ohne regelmäßiges Einkommen für drei bis sechs Monate Miete und Lebenskosten zahlen kann. So kann ich sicher sein, dass ich im Falle unerwarteter negativer Ereignisse finanziell stabil bleibe. (Mehr Informationen zu dieser Daumenregel findest du in unserer  Broschüre „Für Unerwartetes vorsorgen“.)



Wie kann ich meine Einnahmen verbessern?

Einnahmen allgemein erhöhen

Die Einnahmenseite ist im Vergleich zur Ausgabenseite bei den meisten Menschen deutlich starrer und bietet weniger Optimierungsmöglichkeiten.

Dennoch gibt es auch hier verstecktes Potenzial, das genutzt werden kann, um sowohl lang- als auch kurzfristig die Einnahmen zu erhöhen.

Für die kurzfristige Erhöhung der Einnahmen stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Dinge, die du nicht mehr brauchst (Kleidung, Möbel etc.), können z. B. auf willhaben zu Geld gemacht werden.
- Mit der Arbeitnehmer*innenveranlagung können sich alle Arbeitnehmer*innen einmal pro Jahr zu viel bezahlte Steuern vom Finanzamt zurückholen.
- Für unterschiedliche Lebensphasen stehen verschiedene Beihilfen und Förderungen zur Verfügung, die zusätzliche Unterstützung bieten.



Tipp: Die Arbeitnehmer*innenveranlagung kann in Österreich über das Internet via  [FinanzOnline](#) oder direkt beim zuständigen Finanzamt vor Ort ausgefüllt und eingebracht werden. Dafür wird das Formular L1 benötigt. Kein Fan von Online-Anträgen? Du kannst dir das Formular auch vom  [Bundesministerium für Finanzen](#) (BMF) per Post nach Hause schicken lassen.



Beihilfen und Unterstützung

In Österreich gibt es für unterschiedliche Situationen und Lebensphasen diverse Beihilfen und Unterstützungen. Vielen Menschen ist allerdings gar nicht klar, welche Unterstützungsangebote ihnen zustehen. Beihilfen und Unterstützungen gibt es sowohl auf Bundesebene als auch auf Landes- und Gemeindeebene. Das  [Transparenzportal](#) bietet einen Überblick über die Angebote und Förderungen, die in Österreich zur Verfügung stehen. Je nach Filter oder Stichwort werden dir alle finanziellen Zuwendungen angezeigt, die jeweils verfügbar sind.

Die wichtigsten Förderungen in unterschiedlichen Lebensphasen haben wir im Folgenden für dich herausgesucht. Überlege, welche Förderung gerade in deiner Lebensphase passen könnte. Vielleicht kannst du außerdem relevante Förderungen an Menschen in deinem Umfeld weiterleiten.

Ausbildung

Die  [Schüler*innenbeihilfe](#) steht Kindern zu, deren Familien wenig Geld zur Verfügung haben und eine mittlere oder höhere Schulstufe besuchen.

Für  [Lehrlinge](#) bietet jedes Bundesland unterschiedliche Unterstützungsangebote, die von einem Fahrtkostenzuschuss bis hin zu Wohnbeihilfe reichen.

Die Studienzeit ist eher selten von Luxus geprägt. Um ein Studium aber trotzdem zu ermöglichen, gibt es für Studierende unter bestimmten Voraussetzungen  [Beihilfen](#), beispielsweise die Studienbeihilfe, das Selbsterhalter*innenstipendium oder ein Leistungsstipendium.



Leben und Wohnen

Die Unterstützungen im Bereich der Wohnkosten sind von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. Allerdings hat jedes Bundesland eine Form von  [Wohnbeihilfe](#) für Menschen, die Unterstützung benötigen. Die Höhe der Beihilfe ist abhängig von den Einkommensverhältnissen, der Familiengröße und den Wohnungskosten. Vom Roten Kreuz gibt es auch die Möglichkeit einer  [individuellen Spontanhilfe](#).



Familie

Gerade junge Familien stehen durch die veränderte Lebenssituation oft vor finanziellen Herausforderungen, für die es eine Reihe an unterschiedlichen  Unterstützungsangeboten gibt: von der Familienbeihilfe, die nicht extra beantragt werden muss, bis hin zu Kinderbetreuungsgeld, für das es unterschiedliche Modelle gibt. Ein Blick auf die Förderungen für Familien lohnt sich also!



Lohn-/Gehaltsverhandlungen

Eine weitere Möglichkeit, um die eigenen Einnahmen zu erhöhen, sind Lohn-/Gehaltsverhandlungen. Damit wird deine Einnahmenseite längerfristig aufgebessert. Die Höhe des Lohns bzw. Gehalts orientiert sich meist an einem Kollektivvertrag.



Dieser wird alle ein bis zwei Jahre von der zuständigen Gewerkschaft neu verhandelt. Wird eine Erhöhung vereinbart, erhältst du diese als Arbeitnehmer*in automatisch – außer du verdienst bereits mehr als im Kollektivvertrag vorgesehen. In dem Fall hast du auf die automatischen Lohnerhöhungen nur dann Anspruch, wenn sie im Arbeitsvertrag stehen. Eine Bezahlung unterhalb des Kollektivvertrags ist verboten.

Meist wird das eigene Gehalt einmal jährlich im Rahmen eines Mitarbeiter*innengesprächs verhandelt. Um dich auf die Gehaltsverhandlung vorzubereiten und eine Vorstellung zu bekommen, welche Gehaltswünsche realistisch sind, kannst du das  Einkommensniveau deiner Branche recherchieren. Auch der Austausch mit Freund*innen und Bekannten kann helfen, Vergleichswerte zu erfahren und realistische Vorstellungen zu entwickeln.

Tipp: Falls bei dir gerade eine Lohn-/Gehaltsverhandlung ansteht und du unsicher darüber bist, wie du dabei vorgehen sollst, kannst du dich gerne an die Expert*innen von Bildung & Beratung Geldleben wenden. Du kannst dich auch über das  Online-Training der GPA auf deine Gehaltsverhandlung vorbereiten. Auf unserer Homepage bzw. an unseren Standorten findest du außerdem eine Checkliste zu diesem Thema.



Ausgabenpunkt Schulden

Auch Schulden bzw. das Zurückzahlen von Schulden kann bei einigen Menschen ein Thema sein. Die Schuldentilgung ist eine fixe Ausgabe, die monatlich zu planen ist.

Schulden ≠ Schulden

Von Schulden wird gesprochen, wenn sich eine Person bei einer anderen Person oder Institution Geld borgt. „Tilgen“ bedeutet, Schulden abzubezahlen. Welche Auswirkungen Schulden auf das eigene Leben haben, hängt davon ab, wie hoch die Schulden sind, wofür die Schulden gemacht wurden und ob eine Person die Schulden aus eigenen Mitteln begleichen kann.



Hier kommt die Unterscheidung zwischen „guten“ und „schlechten“ Schulden ins Spiel:

„Gute“ Schulden = Es gibt einen Gegenwert (z. B. ein Haus) und ich kann mir die Tilgung leisten. Ich bin verschuldet.

Markus hat bei seiner Bank einen Kredit aufgenommen, um sich eine Eigentumswohnung zu kaufen. Er hat also Schulden bei der Bank. Die monatlichen Kreditraten kann er ohne Probleme mit seinem verfügbaren Einkommen decken. In diesem Fall spricht man von **Verschuldung**. Der Begriff beschreibt die Existenz von Schulden, meint aber nicht automatisch, dass die Person, die Schulden hat („Gläubiger*in“), die Schulden nicht begleichen kann.

„Schlechte“ Schulden = Ich erhalte keinen Gegenwert und komme mit den Tilgungsraten nicht hinterher. Ich bin überschuldet.

In den letzten Monaten haben sich Karinas Rechnungen gehäuft und sie konnte diese nicht mehr begleichen. Deshalb hat sie sich bei einigen ihrer Familienmitglieder Geld ausgeborgt. Bei denen hat sie jetzt Schulden. Allerdings weiß sie aktuell nicht, wie sie diese jemals begleichen soll. Schließlich hat sie auch so schon Probleme, ihre Lebenshaltungskosten zu decken. Hier spricht man von **Überschuldung**. Dieser Begriff beschreibt, dass die Rückzahlung von Schulden allein nicht mehr machbar scheint, weil die Verbindlichkeiten im Vergleich zu den Einnahmen zu hoch sind.

Laut dem aktuellen  Schuldenreport überschulden sich Menschen in Österreich durch Arbeitslosigkeit, durch ihren persönlichen Umgang mit Geld, bei gescheiterter Selbständigkeit und durch eine Scheidung oder Trennung.

Für Schulden muss man sich nicht schämen! Aber sie stellen für viele Menschen einen großen Stressfaktor dar und sind sehr ernst zu nehmen. Solange die Schulden im Blick behalten und Schritt für Schritt zurückbezahlt werden, kann dieser Stress zum Teil genommen werden.

Schritt für Schritt die eigenen Schulden verstehen

Solltest du in der Situation sein und Schulden haben, bist du damit nicht allein. Kläre für dich folgende Punkte, um mit dieser Situation umzugehen:

- 
- Höhe der Schulden
 - Grund für die Schulden (z. B. Wohnkredit oder Konsumkredit)
 - Selbsteinschätzung: Ist meine Schuldensituation kritisch? Wie viel kann ich monatlich für die Tilgung meiner Schulden aufwenden?

Achtung: Wenn du Rechnungen nicht mehr zahlen kannst, Mahnungen erhalten hast oder generell Schwierigkeiten mit deinen Einnahmen und Ausgaben hast, wende dich an eine*n Berater*in von Bildung & Beratung Geldleben oder an die  Schuldnerberatung deines Bundeslandes! Je früher du Unterstützung in Anspruch nimmst, desto besser.

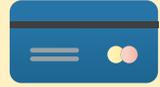


Gut zu wissen: Ein Drittel der Österreicher*innen überzieht regelmäßig das Girokonto (Zühlke 2022). Jede fünfte Person in Österreich kann sich monatliche Ausgaben nicht leisten. Steigende Mieten, hohe Energiekosten und teure Lebensmittel nehmen immer mehr vom verfügbaren Einkommen in Anspruch.



Überblick behalten trotz bargeldloser Zahlungen

Die Welt, in der wir leben, wird zunehmend digitaler und schneller – und so auch die Bezahlmöglichkeiten. Dadurch wird auch das kontaktlose Bezahlen immer beliebter: 75 % der Österreicher*innen zahlen mindestens einmal pro Woche kontaktlos.



Einen Überblick über die eigenen Ausgaben zu behalten und nicht mehr auszugeben, als man hat, wird damit immer schwieriger. Dabei macht es einen Unterschied, ob du bar oder mit Karte bezahlst, denn psychologische Faktoren spielen hier eine große Rolle.

Geringer Verlustschmerz

Wenn du an der Kasse stehst, Bargeld aus deiner Geldtasche nimmst und dann weggibst, reagiert dein Gehirn mit einem echten Verlustschmerz darauf. Es tut dir also (in geringem Ausmaß) weh, dein Geld herzugeben. Bei Kartenzahlungen tritt dieser Verlustschmerz nicht auf. Dadurch sitzt das Geld bei Kartenzahlungen generell lockerer und wir geben mehr aus.



Kognitive Überlastung

Eine große Zahl an Zahlungsmöglichkeiten beim Online-Shopping können einen Überlastungseffekt auslösen – zu viele Auswahlmöglichkeiten blockieren dein Gehirn und machen es schwer, die richtige Wahl zu treffen.

Gewohnheit

Gerade in den letzten Jahren ist die Zahlung mit Karten für viele Menschen ganz normal geworden. Leider geht dies aber nicht mit der Gewohnheit einher, die Kontoauszüge regelmäßig zu überprüfen und so die bargeldlosen Zahlungen im Blick zu behalten.

Überblick

Kartenzahlung ist nicht gleich Kartenzahlung. Unterschiedliche Zahlungsmethoden bedeuten auch unterschiedliche Abrechnungsarten. Zwischen monatlicher Kreditkartenabrechnung, Sofortabbuchungen, Lastschriftmandaten etc. wird es immer schwieriger, den Überblick zu behalten.





Sprich uns an!

Bei weiteren Fragen und Anliegen kannst du dich gerne an die Expert*innen von Bildung & Beratung Geldleben wenden.

Wir freuen uns auch über Feedback:

info@geldleben.at

Wien

Nußdorfer Straße 27
1090 Wien
wien@geldleben.at

Graz

Sackstraße 36
8010 Graz
graz@geldleben.at

0720 303004

www.geldleben.at

