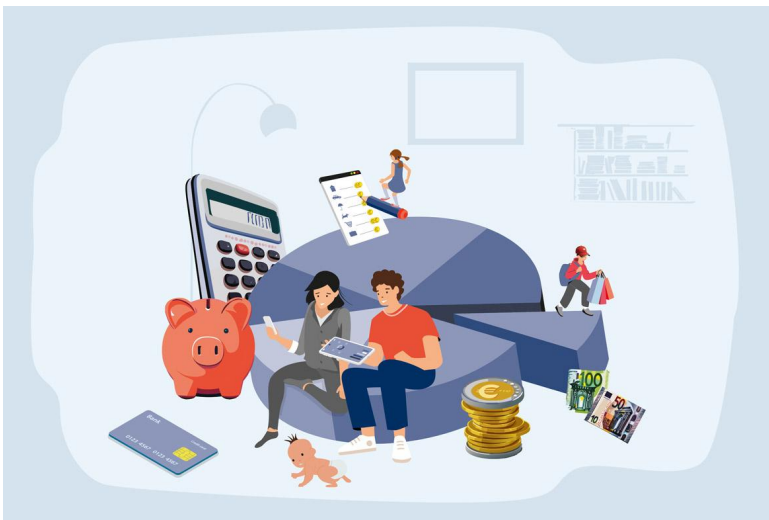


Budget: Alles nach Plan und die Kosten im Griff

Strom, Lebensmittel, Kleidung oder Benzin an der Tankstelle ... Das Leben wird immer teurer. Vor allem für Familien mit Kindern. Doch Geld sparen können Sie in jeder Lebenslage. Wie das geht? Im ersten Schritt hilft ein ehrlicher Kassensturz. Wir sagen Ihnen, was Sie darüber hinaus noch tun können.



© kwh-Design

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben. Ein Haushaltsbuch kann Ihnen dabei helfen.
- Sortieren Sie Ihre Ausgaben nach Dringlichkeit. Welche Verträge und Anschaffungen sind überflüssig, welche notwendig und welche ein Nice-to-have.

- Stellen Sie Verträge, Mitgliedschaften und Abos auf den Prüfstand. Welche benötigen Sie wirklich?

Stand: 27.08.2025

Gerade Familien fragen sich häufig, wie sie im Alltag Geld einsparen können. Welche Ausgaben sind wirklich nötig, welche Anschaffungen vielleicht überflüssig? Wo lauern Kostenfallen? Um die richtigen Entscheidungen treffen zu können, empfiehlt sich im ersten Schritt die Ermittlung des Status Quo: Wie hoch sind Ihre Einnahmen, welche monatlichen Ausgaben belasten aktuell das Budget?

1. Verschaffen Sie sich einen Überblick

Geld ausgeben geht heute ganz einfach: mit der Kreditkarte, dem Handy oder der Uhr am Handgelenk. Gibt es dann noch laufende Verträge mit Ratenzahlungen oder aufgeschobene Verpflichtungen, verliert man leicht den Überblick und auf dem Konto ist plötzlich Ebbe.

Wissen Sie, welche Zahlungen in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten bei Ihnen anstehen? Haben Sie **alles im Blick** – auch alle Verträge, Abonnements oder Versicherungen? Verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über Ihre laufenden Kosten.

2. Überprüfen Sie Ihre Ausgaben

Sind die Kosten für drei Streamingdienste okay oder reicht vielleicht auch einer? Wie sieht es mit dem Vertrag fürs Fitnessstudio aus? Muss der Vertrag wirklich weiterlaufen? Stellen Sie Ihre **Ausgaben auf den Prüfstand** und gewichten Sie diese **nach Dringlichkeit**.

Welche Verträge und Anschaffungen sind überflüssig, welche notwendig und welche ein Nice-to-have. Es muss vor allem **Geld für die Grundversorgung** da sein. Dazu zählen **Wasser, Strom, Unterhaltszahlungen, Lebensmittel oder die Miete**. Wo lassen sich hier oder an anderer Stelle Kosten senken? Welche Anschaffungen können Sie

verschieben, auf welche vielleicht gänzlich verzichten? Am Ende sparen Sie bares Geld.

3. Führen Sie ein Haushaltsbuch

Wir empfehlen Ihnen das Führen eines **Haushaltsbuchs** (zum Beispiel das Haushaltsbuch der Verbraucherzentrale). Alternativ können Sie aber auch **vergleichbare Apps** nutzen. Manche digitale Budgetplaner lassen sich sogar direkt mit dem Konto verbinden; die Stiftung Warentest hat sich diese genauer angeschaut. Auch Banken bieten Programme für die Budgetplanung zum Download an.

Das Zusammenstellen der Ausgaben kann anfangs etwas mühsam sein. Vor allem dann, wenn Sie nicht nur Ihre Supermarkteinkäufe, sondern auch laufende Kosten für Versicherungen, Abos oder andere Verträge berücksichtigen. Doch der Aufwand lohnt sich. Die **zusammengetragenen Fakten** verschaffen Ihnen einen Überblick über Ihre tatsächlichen Ausgaben und helfen Ihnen dabei, gute Entscheidungen zu treffen.

4. Setzen Sie sich Sparziele

Gemeinsam sind wir stark. Das gilt auch fürs Sparen. Setzen Sie sich und Ihrer Familie **Sparziele**. Wie viel Geld wollen Sie im Monat einsparen? Auf welche Ausgaben bewusst verzichten? Berücksichtigen Sie bei Ihren Überlegungen auch, dass sich nicht alle Ausgaben vorhersehen und planen lassen. So kann Ihnen eine defekte Waschmaschine schnell einen Strich durch Ihre Sparpläne machen. Legen Sie für nötige Anschaffungen einen **Notgroschen** zur Seite, damit diese Ihre Einsparziele nicht gefährden. Eine guter Richtwert hierfür sind **drei bis vier Netto-Monatsgehälter**, die Sie beispielsweise auf einem Tagesgeldkonto parken können.

UNSER ANGEBOT

Sollten Sie kein Land sehen und immer mehr Geld ausgeben, als Ihnen eigentlich zur Verfügung steht, können Sie sich an unsere **Schuldnerberatung** wenden. Für einen ersten Rat rufen Sie uns einfach an unter Tel. (040) 24832-109. Wir sind Montag bis Freitag zwischen

9 und 16 Uhr telefonisch erreichbar.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/familien/haushaltsbudget>