

Einnahmen

Art der Einnahmen	Euro	Cent
Erwerbseinkommen		
Lohn/Gehalt (netto) von:		
Lohn/Gehalt (netto) von:		
Selbstständige Tätigkeit		
Nebenverdienst		
Provisionen		
Jahressonderzahlungen/Weihnachts-/Urlaubsgeld		
Gratifikationen		
Summe		
Staatliche/betriebliche Zahlungen		
Renten/Pensionen		
Kindergeld		
Elterngeld		
BAfög/Stipendium/Studienfinanzierung		
Arbeitslosengeld I/II		
Wohngeld		
Aufwandsentschädigungen: Pflegegeld/Kostgeld/Zuwendungen		
Summe		
Private Zahlungen		
Geldgeschenke		
Unterhalt		
Summe		
Vermögenseinnahmen		
Zinsen, Dividenden, Kursgewinne		
Ausgezahlte Sparbeträge		
Vermietungen/Verpachtungen		
Summe		
Sonstiges		
Summe		

Bitte Summen übertragen

Feste Ausgaben

Art der Ausgaben	Euro	Cent
Wohnen		
Miete/Pacht/Rate für Immobilienkredit		
Nebenkosten/Ausgaben für Eigentum		
Öffentliche Abgaben/ Pflichtversicherungen Eigentum		
Wasser, Abfallgebühren usw.		
Summe		
Mobilität		
Kfz-Versicherung und Kfz-Steuer		
Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage		
Carsharing; Bahncard		
Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten)		
Summe		
Energie		
Strom		
Heizkostenpauschale		
Summe		
Telefon, Internet, TV & Co.		
Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate)		
Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren		
Pay-TV/HDTV-Kartengebühr/Video on Demand		
Summe		
Versicherungen (außer Kfz)		
Private Haftpflicht		
Berufsunfähigkeit/Risikoleben		
Private Kranken-/Pflegeversicherung		
Private Rentenversicherung		
Unfallversicherung/Rechtsschutz		
Summe		

Bitte Summen übertragen

Art der Ausgaben	Euro	Cent
Familie und Haushalt		
Kurse, Nachhilfe, Studiengebühren		
Abos: Theater/Konzert/Zeitung/Zeitschrift		
Unterhaltszahlungen		
Reinigungskraft, Haushaltshilfe		
Kindergarten/-tagesstätte, Kinderfrau/Tagesmutter		
Mittagsverpflegung in Kindergarten/Schule		
Taschengeld/Vereinsbeiträge/Spenden		
Summe		
Vermögensbildung*		
Summe		
Zahlungsverpflichtungen*		
Summe		
Rücklagen*		
Summe		
Sonstiges		
Summe		

* Für Ihre detaillierte Planung verwenden Sie bitte die Aufstellungen auf S. 88, 89, 90 und übertragen die Summe.

Bitte Summen übertragen

Einnahmen

Art der Einnahmen	Euro	Cent
Erwerbseinkommen		
Staatliche/betriebliche Zahlungen		
Private Zahlungen		
Vermögenseinnahmen		
Sonstiges		
Überschuss aus Vormonat		
Summe Einnahmen		

Feste Ausgaben

Art der Ausgaben	Euro	Cent
Wohnen		
Mobilität		
Energie		
Telefon, Internet, TV & Co.		
Versicherungen (außer Kfz)		
Familie und Haushalt		
Vermögensbildung		
Zahlungsverpflichtungen		
Rücklagen		
Sonstiges		
Fehlbetrag aus Vormonat		
Summe Feste Ausgaben		

Summe Einnahmen		
Summe Feste Ausgaben	-	
Verfügbarer Betrag für diesen Monat	=	

TIPP Kontoführungsgebühren knacken

Beim Ausgaben-Check sollten auch die Kontoführungsgebühren in den Blick genommen werden. Eine Reihe von Banken bietet kostenlose Gehalts- und Rentenkonto – ohne weitere Bedingungen wie zum Beispiel einen Mindestgeldzugang. Neben dem monatlichen Grundpreis sollte zudem geprüft werden, ob genügend Geldautomaten in der Nähe sind. Denn das Abheben an fremden Automaten kann mit Beträgen bis zu 7,50 Euro sonst ganz schön ins Geld gehen und das Plus an Ersparnis bei der Kontoführung schnell wieder schmelzen lassen.

- Kündigungsfristen bei Abos, Versicherungen oder anderen Verträgen beachtet? ☺
- Konto-Abbuchungen geprüft? ☺
- Steht die Steuererstattung ins Haus? ☺
- Werden Sparverträge ausgezahlt? ☺
- Sind Kreditverträge ausgelaufen? ☺

- Ratenzahlungen angewiesen? ☺
- Stehen Anschaffungen an? ☺
- Stehen noch Rechnungen offen? ☺
- Müssen Anzahlungen für den Urlaub eingeplant werden? ☺

Zahlungsverpflichtungen

Kredite – Ratenzahlungen (jeglicher Art z. B. Versandhaus, private Schulden, BAföG-Rückzahlungen) – Leasingraten – Kreditkarten- & Kontoführungsgebühren

Vertragspartner <small>(Geldinstitut, Versandhaus)</small>	Vertrags-/ Kundennummer	Datum Vertragsabschluss	Gesamtsumme bzw. Jahresbetrag*		Laufzeit/ Ratenanzahl	Monatlicher Betrag		letzte Rate am
			Euro	Cent		Euro	Cent	

* Jahresbeitrag durch 12 bzw. Gesamtsumme durch Monate der Laufzeit

Summe Verpflichtungen			übertragen in (jede) Monatsübersicht „Feste Ausgaben“
------------------------------	--	--	--

Wie man mit der Zeit haushaltet

Haben Sie im Überblick, wie es mit Ihrem „Einkommen“ und mit Ihren „Ausgaben“ hinsichtlich Ihres Zeitbudgets aussieht? Wie fühlt sich Ihr „Zeithaushalt“ an, stecken Sie da zeitlich in schwarzen oder in roten Zahlen? Für den Fall, dass Sie ein Gefühl von Zeitknappheit haben, bieten wir Ihnen hier an, mal für sich Bilanz zu ziehen. Die Vorteile:

- Die Ursachen für Stress und Hektik werden sichtbar.
- Sie sehen konkret, ob beziehungsweise wo Sie sich mehr vornehmen als überhaupt leistbar ist.
- Sie können Ihr freies unverplantes Zeitkontingent konkreter und bewusster nutzen.
- Anhand der Zeitbilanz aller Haushaltsmitglieder können Hausarbeiten gerechter verteilt werden.

Vor der Uhr sind alle gleich: Jeder und jedem stehen 24 Stunden pro Tag und 168 Stunden pro (7 Tage-)Woche zur Verfügung. (Diese Menge entspricht im übertragenen Sinne dem Einkommen beziehungsweise den Einnahmen.) Für den Zeitverbrauch, quasi die Zeitausgaben, bieten sich drei Kategorien an:

Feste Zeitbindungen

Analog zu den Festen Ausgaben „Miete, Strom- und Wasserkosten, Steuern, Gebühren ...“ beim Haushaltsgeld fallen hierunter alle Tätigkeiten, die einem „Muss“ gleichkommen und keinen prinzipiellen Spielraum gewähren: Mindestschlafdauer, Essen + Trinken, gegebenenfalls Kochen, Arbeits-, Schul- und Kinderhortzeiten, die Wegezeiten, Kinderbetreuung, Krankenpflege, ...

Freiwillige Zeitbindungen

Hierunter fallen die Tätigkeiten, die zu selbstbestimmten und regelmäßigen Zeitverbräuchen führen: Sportverein, Fortbildung, Ehrenämter, Theater-Abo, Doppelkopf-Abend, ggf. Putzen, Einkäufe, ... Es gibt Spielräume, die Möglichkeit zu Abstrichen beziehungsweise Ausweitungen.

Frei einteilbare Zeit

Tätigkeiten, die man flexibel planen und spontaner gestalten kann, finden hier ihren Platz: Kontakte, Einkäufe, Surfen, Putzen, Waschen, Garten, Hobby, Kino, Faulenzen. Hier liegt der Spielraum für locker empfundene Pflichten oder echte Freizeit.

Zusammengefasst ergibt sich folgende Formel:

$$\begin{aligned}
 & 168 \text{ Stunden/Woche} \\
 - & \text{ Feste Zeitbindungen} \\
 - & \text{ Freiwillige Zeitverpflichtung} \\
 = & \text{ Frei einteilbare Zeit pro Woche}
 \end{aligned}$$

Was tun, wenn Zeitknappheit drückt – ein kleines Erste-Hilfe-Programm

- Sich aktuell über eigene Prioritäten klar werden und Nachgeordnetes daran ausrichten ☺
- Sich selbst verbindliche Termine für Eigenes geben und unter Feste Zeitbindung „verbuchen“ ☺
- Arbeit abgeben und teilen: mit Haushaltsmitgliedern (Hausarbeit), Familie (Kinderbetreuung, Pflegeablösung), Kolleginnen/Kollegen (Arbeitsplatz), Nachbarn (Einkauf) ☺
- Eigene Ansprüche reduzieren (Häufigkeit, Perfektionismus, Vielfalt) ☺

Meine Zeitbilanz

(evtl. als Kopiervorlage für alle Haushaltsmitglieder)

Feste Zeitbindungen	Zeitbedarf		Freiwillige Zeitbindungen	Zeitbedarf	
Schlafen			Ehrenamtliche Tätigkeit (Verein, Partei, Umweltschutz)		
Essen (inklusive Einkauf, Zubereitung, Kantine ...)			Fortbildung		
Körperpflege			Sport, Spiel, Kultur		
Arbeit/Schule/Kindergarten (inklusive Wegzeiten)			TV, Internet, Medien		
Verpflichtungen (z. B. Kinderbetreuung, Pflegezeiten)			Gartenpflege		
Summe			Summe		

Zur Verfügung stehende Zeit pro Woche (max. 168 Std.)		
Summe Feste Zeitbindungen	-	
Summe Freiwillige Zeitbindungen	-	
Frei einteilbare Zeit pro Woche	=	