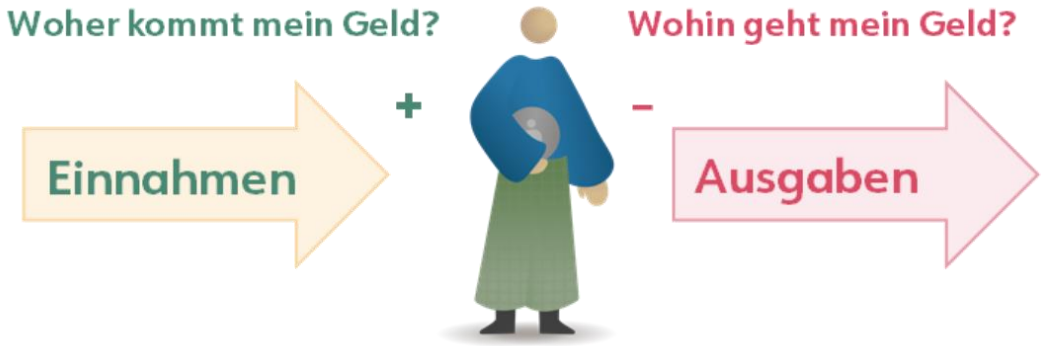
Geldbewusst durchs Leben.

Was ist wichtig beim Umgang mit Geld?

In diesem Dokument erfährst du:

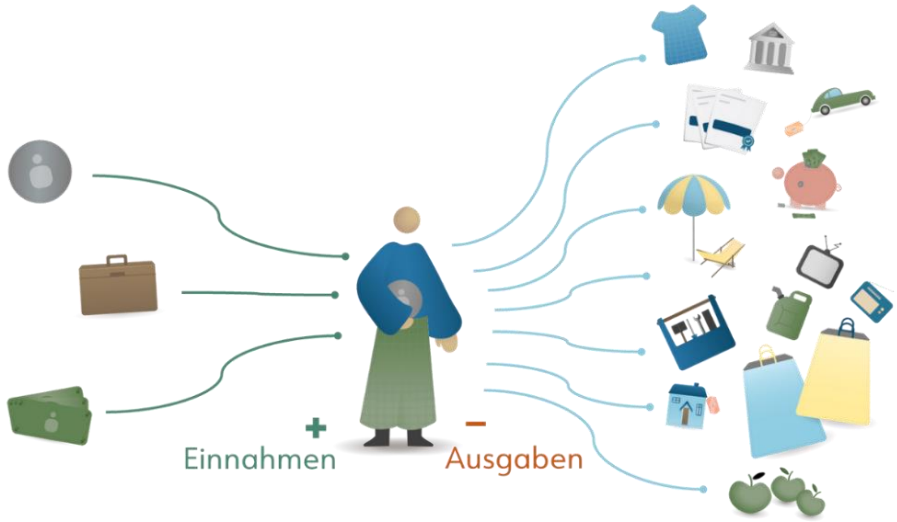
- Was sind **Einnahmen?**
- Was sind **Ausgaben?**
- Was sind **Schulden?**
- Welche Ausgaben sind in Österreich **„normal"?**
- Wie kann ich **Geld sparen?**
- Wie kann ich **mehr Geld bekommen?**

Für einen guten Über-Blick über das eigene Geld,
frage dich:



Was sind Einnahmen?

- **Lohn/Gehalt**
  Dieses Geld bekommst du, wenn du arbeitest.
- **AMS-Geld oder Sozialhilfe**
  Dieses Geld bekommst du vom Staat,
  wenn du nicht arbeiten kannst.
- **Andere Hilfen vom Staat**
  Dieses Geld bekommst du vom Staat, wenn du wenig verdienst.
  Zum Beispiel Wohnbeihilfe oder Familienbeihilfe.



Was sind Ausgaben?

Manche Ausgaben sind jeden Monat **gleich hoch.**

Zum Beispiel:

- Miete
- Strom/Gas
- Telefon
- Abos

Das nennt man **Fixkosten.**

Manche Ausgaben sind jeden Monat **unterschiedlich hoch.**

Zum Beispiel:

- Lebensmittel
- Kleidung
- Freizeit
- Gesundheits-Kosten

Das nennt man **variable Kosten**.

Die wichtigste Regel ist:

Ich gebe nie mehr Geld aus als ich einnehme.

Schreibe deine Einnahmen und Ausgaben genau auf:

Einnahmen			Ausgaben		
Datum	Text	Euro	Datum	Text	Euro

Summe der Einnahmen _____

Summe der Ausgaben _____

Was bleibt mir übrig? (Einnahmen – Ausgaben) _____

Wenn ich etwas kaufe, frage ich mich:

Brauche ich es oder **will** ich es?

Zum Beispiel:

Ich brauche:

- Essen
- Wohnen
- Heizung
- Strom

Ich will:

- ins Kino gehen
- Markenschuhe
- einen Kaffee trinken

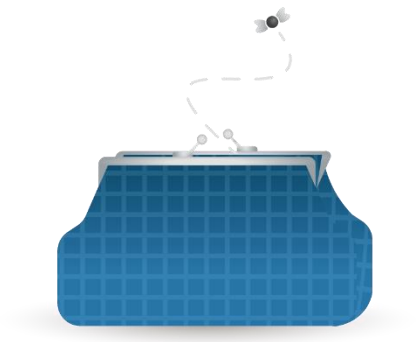
Was sind Schulden?

Schulden heißt: sich Geld leihen.

Tilgung bedeutet: Schulden zurück-zahlen.

Mahnung heißt: Erinnerung an die Schulden. Eine Mahnung kostet Geld.

- **"Gute" Schulden bedeuten:**
  Ich bin verschuldet.
  - Ich kann mir die Tilgung leisten.
  - Es gibt einen Gegen-Wert.
    Zum Beispiel: ein Haus.



- **"Schlechte" Schulden bedeuten:**
  Ich bin überschuldet.
  - Ich kann die Schulden nicht bezahlen.
  - Es gibt keinen Gegen-Wert.
    Zum Beispiel: Schulden für Kleidung oder Elektro-Artikel.

Diese Fragen sind wichtig:

- **Wie viele** Schulden habe ich?
- **Warum** habe ich Schulden?
- Habe ich **Mahnungen** bekommen?
- Wie viel Geld habe ich jeden Monat für die **Tilgung?**

Wenn du Schulden hast, bist du nicht allein.

Wenn du:

- **Rechnungen** nicht mehr zahlen kannst.
- **Mahnungen** bekommen hast.
- Probleme mit deinen Einnahmen und Ausgaben hast.

Sprich mit:

- einem*r Berater*in von **Bildung & Beratung Geldleben** www.geldleben.at
- der **Schuldenberatung** in deinem Bundesland www.schuldenberatung.at

Es ist wichtig, dass du dir Unterstützung holst.

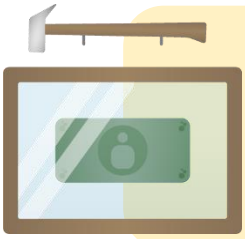
Welche Ausgaben sind in Österreich „normal"?

Zum Beispiel für ein Paar mit einem Kind:

Fixkosten		**Variable Kosten**	
Miete, Strom und Gas	1151 €	Essen, Putzmittel, Hygiene	1119 €
Haushaltsversicherung	14 €	Kleidung & Schuhe	192€
Handy, Internet und TV	71 €	Möbel & Ausstattung	119 €
Öffentlicher Verkehr	197 €	Gesundheit	96 €
Schul-Kosten	222 €	Taschengeld fürs Kind	6 €
		Freizeit	451 €
		Ausgaben insgesamt:	**3.638 €**

Quelle: Referenzbudget der Schuldnerberatung, 2024, Paar mit einem Kind.

Wie kann ich Geld sparen?

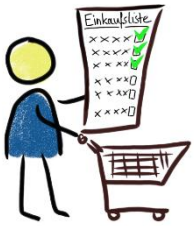


Ich spare immer am Anfang des Monats ein bisschen Geld. Mein Ziel ist: Im Notfall kann ich für ungefähr drei Monate meine Kosten bezahlen.

Zuhause

- Suche dir die **günstigsten Anbieter** für Strom, Heizung, Internet und Telefon.
- Wenn du ein neues Gerät kaufst, achte auf den **Stromverbrauch.**
- **Schalte deine Geräte aus**, wenn du sie nicht brauchst.
- **Im Winter:** Heize nur die Räume, in denen du bist.
- **Im Sommer:** Schließe tagsüber die Fenster und Jalousien.
- Überlege dir: Welche **Abos und Mitgliedschaften** nutze ich regelmäßig? Welche kann ich kündigen?

Beim Einkaufen



- Schreibe dir eine **Einkaufsliste** bevor du einkaufen gehst und halte dich daran.
- Geh **nie hungrig** einkaufen.
- Kaufe Kleidung und Spielzeug **gebraucht,** zum Beispiel auf willhaben oder bei Flohmärkten.
- Es gibt **Sozialmärkte** in jeder Stadt. Dort bekommst du Lebensmittel und Kleider gratis oder sehr günstig.

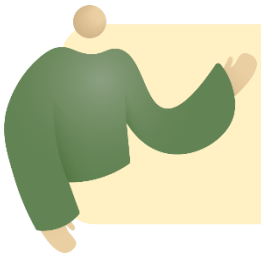
Unterwegs

- Wenn du kannst, fahre mit dem **Fahrrad** oder **öffentlichen Verkehrsmitteln.**
- **Buche Zugtickets früh.**
  Dann sind sie günstiger („Sparschiene“).
- Nutze **Fahrgemeinschaften** (z. B. blablacar).

Wenn ich etwas kaufen will, das mehr als 50 € kostet, warte ich einen Tag und überlege noch mal.

Wie kann ich mehr Geld bekommen?

- Frage die Arbeiterkammer, **wieviel Gehalt dir zusteht.**
- Frage deine Arbeit nach einer **Gehaltserhöhung.**
- Mache deinen **Lohnsteuerausgleich.**
- Arbeite **mehr Stunden.**
  Oder: Suche dir einen zusätzlichen **Nebenjob.**
- Informiere dich über **Beihilfen,** die du bekommen kannst.
- **Verkaufe Kleidung, Spielzeug oder Möbel,** die du nicht brauchst.
  Zum Beispiel auf einem Flohmarkt oder auf willhaben.



Wenn du dabei Hilfe brauchst, komm zu Bildung & Beratung Geldleben. **Wir beraten dich gerne.**