

Deine erste Geldübersicht

Ein ruhiger Überblick
über Einkommen,
Fixkosten und
finanziellen Spielraum.



Ziel dieses PDF's

Mit diesem PDF verschaffst du dir einen klaren Überblick über deine monatlichen Grundkosten und dein verfügbares Einkommen.

Nicht vollständig.

Nicht perfekt.

Aber ausreichend, um Orientierung zu gewinnen.

Dieses PDF ist als kleines Arbeitsheft gedacht.

Drucke es am besten (ohne das Deckblatt) aus und fülle es in Ruhe handschriftlich aus.

Wenn Zahlen inneren Druck auslösen

Zahlen können inneren Druck auslösen.

Das ist normal.

Wenn du innere Unruhe bemerkst,
pausiere kurz.

Atme.

Du musst heute nichts lösen.

Diese Übersicht dient dir.

Nicht umgekehrt.

Wir schauen nur.

Wir entscheiden nicht.

Bestandsaufnahme - Kontenübersicht

Liste hier alle Konten auf, über die du verfügst.

Wenn dich ein Kontostand im Moment stresst, kannst du diese Spalte frei lassen.

Bank	Konto	Kontostand

Vollständigkeit ist heute nicht das Ziel.
Orientierung genügt.

Monatliches Nettoeinkommen

Trage hier deine regelmäßigen Einnahmen ein.

Wenn dein Einkommen schwankt, arbeite mit einem Durchschnittswert oder einer groben Orientierung.

Einnahmequelle	Betrag

Es geht nicht um Präzision.

Es geht um ein realistisches Bild.

Gesamtes monatliches Einkommen: _____ €

Fixkosten (1)

Liste hier deine Fixkosten einmal auf.

Wenn Kosten nicht monatlich anfallen, kannst du sie für diese Übersicht auf einen monatlichen Betrag umrechnen.

Jahresbetrag ÷ 12

Quartalsbetrag ÷ 3

Fixkosten (z. B. Wohnen, Mobilität)	Betrag

Fixkosten (2)

Fixkosten (z. B. Wohnen, Mobilität)	Betrag
Summe Seite 6	
Weitere regelmäßige Kosten:	

Gesamte monatliche Fixkosten: _____ €

Diese Zahl zeigt dir den festen Rahmen deiner monatlichen Ausgaben.

Deine monatliche Realität

Monatliches Nettoeinkommen
– Fixkosten

= _____ €

Dieser Wert ist keine Bewertung.

Er ist eine Momentaufnahme.

Sanfte Einordnung

Wenn der Betrag positiv ist, zeigt er deinen aktuellen finanziellen Spielraum.

Wenn er bei Null liegt, halten sich Einnahmen und Ausgaben gerade die Waage. Es entsteht noch kein finanzieller Spielraum.

Wenn er im Minus liegt, zeigt er eine strukturelle Spannung.

Spannung ist keine Schuld.
Sie ist eine Information.

Überblick entsteht nicht durch Optimierung, sondern durch Sichtbarkeit.

Und Sichtbarkeit schafft Ruhe.

Ein nächster Schritt

Wähle einen stabilen nächsten Schritt:

- ☐ Ich sichere diese Übersicht dauerhaft an einem festen Ort.
- ☐ Ich vereinbare einen festen monatlichen Geldtermin mit mir.
- ☐ Ich prüfe ob es Fixkosten gibt, die ich nicht mehr brauche (z. B. ungenutzte Abos).
- ☐ Ich beginne, einen kleinen Puffer aufzubauen.

Ein Schritt genügt.

Selbstführung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit Wiederholung.

Abschluss

Klarheit ist kein Endpunkt.

Sie ist der Beginn tragfähiger
Entscheidungen.

Struktur schafft Ruhe.

Und Ruhe schafft Richtung.