



WORKBOOK

Kredite verstehen

schulgold

**„Wenn du es nicht
zweimal kaufen
kannst, dann
kannst du es dir
(noch) nicht
leisten.“**

- RAPPER JAY Z



HERZLICH WILLKOMMEN!

Herzlich Willkommen zu deinem Kurs „Kredite verstehen“
Wenn's finanziell eng wird: So behältst du den Durchblick!

Wir sind Babett und Karolina von Schulgold.

Unser Herz schlägt für finanzielle Bildung von jungen Menschen, die einfach ist und Spaß macht.

Seit 2019 haben wir mit mehreren 1.000 Kids und Jugendlichen in unterschiedlichen Formaten zusammengearbeitet. Wir kommen aus der Finanzbranche und haben zusammen über 35 Jahre in unterschiedlichen Banken gearbeitet.

Wir wissen: Das Thema Schulden betrifft viele Menschen.
Häufig wird über Geld und auch über Schulden nicht gesprochen.

Das ändern wir und dafür gibt's diesen Kurs:

Wir schauen uns an, wie Konsumschulden entstehen und worauf du dabei achten solltest.

In sieben Modulen lernst du, was Kredite sind und was du tun kannst, wenn's mal finanziell eng wird.

So arbeitest du mit dem Workbook:

1. Dein Workbook ist dein Wegbegleiter. Du kannst alle **Inhalte nachlesen** und findest Platz zum Schreiben für deine **verschiedenen Aufgaben**.
2. In jedem Modul warten auf dich: **Abwechslungsreiche Mitmach-Challenges**.

Viel Spaß beim Kurs!

Karolina und Babett



Inhaltsverzeichnis

	Seiten
Modul 1: Schulden-Check: Weißt du Bescheid?	1-2
Modul 2: Geld auf Knopfdruck?	3-5
Modul 3: Kreditkarten: Cool oder eher Stress? Check's aus!	6-9
Modul 4: Disco oder Dispo?	10
Modul 5: Handyrechnung vergessen – und dann?	11-12
Modul 6: Halte deine Schufa blitzblank	13-17
Modul 7: Schulden-Plan: So kommst du da wieder raus	18-20

DIESES WORKBOOK GEHÖRT: _____

Modul 1: Schulden-Check

KURZ
ERKLÄRT

Stell dir vor:

Du bist mit zehn jungen Menschen zwischen 14 und 29 Jahren in einem Raum.

Was glaubst du: Wie viele von ihnen haben Schulden?

Nenn einfach die erste Zahl, die dir einfällt.

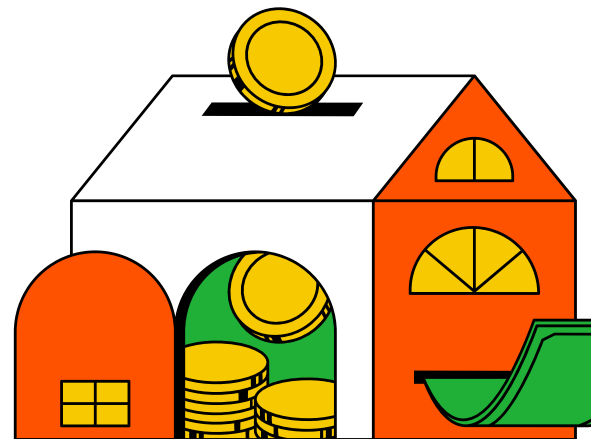
Laut der Studie „Jugend in Deutschland 2025“ haben 20 Prozent der 14- bis 29-Jährigen Schulden.

Das bedeutet für unser Beispiel:

Zwei von zehn jungen Menschen haben Schulden.

Der Anteil ist in den vergangenen Jahren gestiegen:

- 2023 waren es 16 Prozent.
- 2024 waren es 19 Prozent.
- 2025 waren es 20 Prozent.



Wie hoch sind die Schulden pro Person?

Bei jungen Menschen unter 25 Jahren, die im Jahr 2024 eine Schuldnerberatung besucht haben, lagen die Schulden im Durchschnitt bei rund 11.269 €. Quelle: Schuldnerberatung

Wichtig:

Diese Zahl gilt nicht für alle jungen Menschen mit Schulden.

Sie bezieht sich **nur auf Personen**, die bereits Hilfe bei einer Schuldnerberatung gesucht haben.

Diese Dinge können zu Schulden führen:

- Handyverträge
- Online-Shopping
- Ratenkäufe
- „Buy now, pay later“
- Kredite für ein Auto oder andere größere Anschaffungen

„Buy now, pay later“ bedeutet:

Jetzt kaufen und **später bezahlen**.



Auch bei einem Studium kann später die **Rückzahlung eines BAföG-Darlehens** dazukommen. Nicht jede BAföG-Förderung funktioniert jedoch gleich: Ein Teil kann ein Zuschuss sein, ein anderer Teil ein Darlehen.

Was genau hinter den verschiedenen Schuldenarten steckt und **wie du den Überblick behältst**, schauen wir uns in den nächsten Modulen an.

1 Was bedeutet „Schulden“?

- A) Geld, das du bekommen hast und behalten darfst
- B) Geld, das du dir geliehen hast und wieder zurückzahlen musst
- C) Geld, das im Sparschwein liegt

2 Wenn du etwas „auf Raten“ kaufst, ist das...

- A) wie Taschengeld
- B) ein Vertrag, bei dem du jeden Monat etwas zahlst
- C) ein Gewinnspiel

3 Was kann Schulden teurer machen?

- A) Zinsen
- B) Rabatt
- C) Trinkgeld

4 Was ist ein guter „Schulden-Stopper“?

- A) Erst sparen, dann kaufen
- B) Kaufen und später überlegen
- C) Immer das Teuerste nehmen

5 Welche Schulden sind besonders gefährlich, weil es schnell richtig teuer wird?

- A) Schulden bei Freunden ohne Zinsen
- B) Handyvertrag/Dispo/„Buy now, pay later“ (später zahlen)
- C) Münzen im Sofa

6 Was ist die beste erste Hilfe, wenn du merkst: „Oh oh, ich hab Schulden“?

- A) Ignorieren und hoffen
- B) Schnell alles neu kaufen, damit du dich besser fühlst
- C) Mit einer erwachsenen Person sprechen und einen Plan machen

7 Wahrheit oder Fake?

„Nur Erwachsene können Schulden haben.“

- A) Wahr
- B) Fake

8 Mini-Rechnung: Du schuldest jemandem 50 €. Du zahlst jeden Monat 10 €. Wie viele Monate brauchst du, bis du fertig bist?

- A) 3
- B) 5
- C) 10



Modul 2: Geld auf Knopfdruck?

KURZ
ERKLÄRT

Damit dein Geld möglichst **lange bei dir bleibt**, lernst du jetzt, worauf du bei Krediten achten solltest.

Was ist ein Konsumkredit?

Mit einem Konsumkredit **leihst du dir Geld, um etwas zu kaufen**, das du **direkt benutzen** möchtest.

Zum Beispiel:

- ein Smartphone
- einen Laptop
- Möbel
- Kleidung
- eine Reise

Du bekommst das Geld oder **die Ware sofort**.

Danach **zahlst du jeden Monat eine feste Rate** zurück.
Zusätzlich können Zinsen und weitere Kosten dazukommen.



Was bedeutet „Buy now, pay later“?

Jetzt kaufen – **später bezahlen**.

Du bekommst deine Bestellung sofort. Bezahlen musst du aber erst später, zum Beispiel nach 14 oder 30 Tagen.

Manchmal kannst du den Betrag auch in mehreren Raten bezahlen.
Das klingt erst einmal entspannt.

Doch wichtig ist:

Du kaufst etwas mit Geld, das du im Moment NICHT hast!

Aufgepasst:

- Verpasst du den Zahlungstermin, können **Mahnkosten** entstehen.
- Bei einer Ratenzahlung können zusätzlich **Zinsen** anfallen.
- Wenn mehrere Rechnungen gleichzeitig offen sind, **verlierst** du schnell **den Überblick**.

Was sind Zinsen?

Zinsen sind der **Preis** dafür, dass dir jemand **Geld leiht**.
Der Zinssatz wird meistens **in Prozent angegeben**.

Ein einfaches Beispiel:

Du leihst dir für ein Jahr 1.000 €.

Der Zinssatz beträgt 10 % pro Jahr.

Vereinfacht gerechnet zahlst du dann:

- 1.000 € geliehenes Geld
- plus 10 % = 100 € Zinsen

Das sind zusammen mindestens:

1.100 €

Je nach Kredit können **noch Gebühren oder andere Kosten dazukommen**.

Schau deshalb immer auf den effektiven Jahreszins.

Er zeigt dir besser, wie teuer ein Kredit wirklich ist.

Eine wahre Geschichte aus einem Workshop:

Ein junger Mann erfüllte sich einen großen Wunsch.

Er kaufte einen Fernseher für 2.000 € auf Raten.

Nach drei Jahren hat er insgesamt mehr als 3.000 € zurückbezahlt.

In seinem Fall zahlte er also über 1.000 € zusätzlich.

Wichtig:

Nicht jede Finanzierung ist gleich teuer. Das Beispiel zeigt aber, warum du **vor einem Kauf immer die Gesamtkosten prüfen** solltest.

Frag dich deshalb:

Was kostet mich der Kauf am Ende wirklich?

Übrigens: Hier findest du die Auswertung vom Quiz aus Modul 1:

1: B, 2: B, 3: A, 4: A, 5: B, 6: C, 7: B, 8: B



Kredit-Check: Kreuze an



1 Was ist ein Konsumkredit?

- A) Geld, das du sparst
- B) Geliehenes Geld, um Sachen zu kaufen, die du sofort nutzt
- C) Geld, das du geschenkt bekommst

2 „Buy now – pay later“ bedeutet:

- A) Du zahlst zuerst und bekommst später
- B) Du bekommst die Sache sofort und zahlst später
- C) Du bekommst Rabatt

3 Was kann bei „Buy now, pay later“ passieren, wenn du zu spät zahlst?

- A) Nichts, egal
- B) Es können Gebühren oder Zinsen dazukommen
- C) Du bekommst Geld zurück

4 Was sind Zinsen?

- A) Extra-Geld, das du zahlst, weil du dir Geld leihst
- B) Eine Art Gutschein
- C) Geld, das der Shop dir schenkt

5 Rechnung: Du leihst dir 500 €. Zinssatz: 10%. Wie viel Zinsen sind das nach 1 Jahr?

- A) 5 €
- B) 50 €
- C) 500 €

6 Was ist der größte Trick bei Raten und „später zahlen“?

- A) Man verliert schnell den Überblick, wann was fällig ist.
- B) Alles wird automatisch billiger.
- C) Man muss nie zurückzahlen.

7 Was ist schlauer, wenn du etwas unbedingt willst?

- A) Erst sparen, dann kaufen
- B) Sofort kaufen und später schauen
- C) Immer auf Raten nehmen

8 Wahr oder falsch?

„Ein Fernseher für 2.000 Euro kann am Ende über 3.000 Euro kosten, wenn man ihn auf Raten zahlt.“

- A) Wahr
- B) Falsch

Modul 3: Welche Kreditkarten sind praktisch?

Bekannte Kreditkartenanbieter sind Visa und Mastercard.

Wichtig zu wissen:

Es gibt vier unterschiedliche Karten-Typen.

Prepaidcard
Karte mit Guthaben.
Du kannst nur so viel Geld ausgeben, wie vorher aufgeladen wurde.

Debitcard
Das Geld wird meistens direkt oder sehr schnell von deinem Konto abgebucht.

Chargecard
Deine Einkäufe werden gesammelt und später abgerechnet.

Revolving Credit Card.

Du zahlst die Rechnung von deiner Kreditkarte in Raten zurück.

So funktioniert eine Kreditkarte

Mit einer Kreditkarte kannst du:

- im **Geschäft** bezahlen
- **online** einkaufen
- im **Ausland** bezahlen
- manchmal auch **Geld abheben**

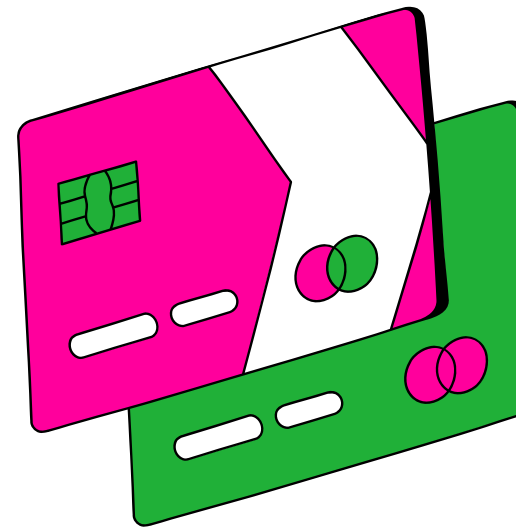
Der ausgegebene Betrag wird **später** - an einem festen Tag im Monat - von deinem Konto **abgebucht**.

Bei einigen Kreditkarten kannst du auswählen, ob du den ganzen Betrag (Chargecard) oder nur einen Teil (Revolving Credit Card) davon zurückzahlst

Und genau da solltest du **gut aufpassen!**

Übrigens: Hier findest du die Auswertung vom Quiz aus Modul 2:

1: B, 2: B, 3: B, 4: A, 5: B, 6: A, 7: A, 8: A



Risiko 1: Die Teilzahlung

Bei einer Teilzahlung zahlst du jeden Monat **nur einen kleinen Teil** deiner Kreditkartenrechnung **zurück**.

- Der Rest bleibt **offen**.
- Darauf berechnet die Bank **Zinsen**.
- Diese Zinsen sind bei manchen Kreditkarten **sehr hoch**.

Du denkst vielleicht:

- „Easy, ich zahle einfach jeden Monat eine kleine Rate.“
- Doch dadurch kann die Rückzahlung **sehr lange** dauern. Am Ende bezahlst du **deutlich mehr** als den ursprünglichen Kaufpreis.

Eine starke Regel: Nutze die vollständige Rückzahlung in einer Summe.

Risiko 2: Es fühlt sich nicht wie echtes Geld an

Karte dranhalten, **online klicken** – fertig.

- Du siehst dabei nicht, wie das Bargeld in deinem Portemonnaie **weniger** wird.
- Dadurch kann es leichter passieren, dass du **mehr ausgibst**, als du eigentlich geplant hattest.

Eine starke Regel: Habe ich dieses Geld wirklich auf meinem Konto?

Risiko 3: Geld abheben kann teuer sein

Bei manchen Kreditkarten kostet das **Abheben am Geldautomaten Gebühren**. Je nach Karte können auch direkt **Zinsen entstehen**.

Eine starke Regel: Checke vorher, was Geld abheben kostet.

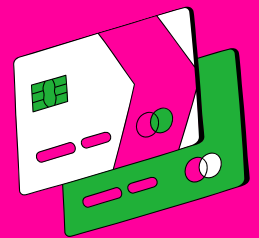
Risiko 4: Rechnungen vergessen

Wird eine Kreditkartenrechnung nicht rechtzeitig bezahlt, können Mahnungen, Zinsen und weitere Kosten entstehen.

Eine starke Regel: Stell deine Abrechnung möglichst auf vollständige Rückzahlung und prüfe jeden Monat deine Umsätze.



Kreditkarten cool oder Stress?



1. Schreibe drei Gründe auf, warum eine **Kreditkarte mit „Jetzt kaufen, später bezahlen“ schnell teuer** werden kann.

.....

.....

.....

2. Stell dir vor, du hast mit der Kreditkarte mehrere Dinge gekauft. **Welche Probleme** könnten entstehen, wenn du den **Überblick** über die Zahlungen verlierst?

.....

.....

.....

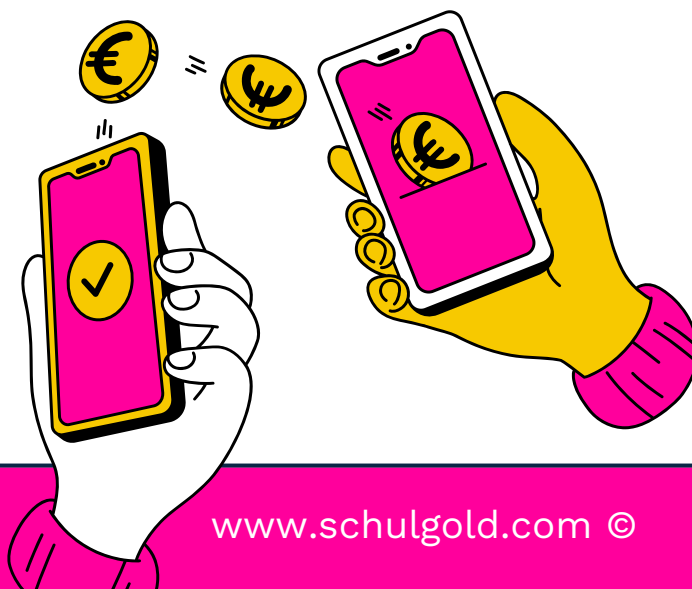
.....

.....

.....

3. Blättere zurück auf Seite 6 und schau dir nochmal die vier unterschiedlichen Kartentypen an. Bei **welchen Kartentypen behältst du den Überblick?**

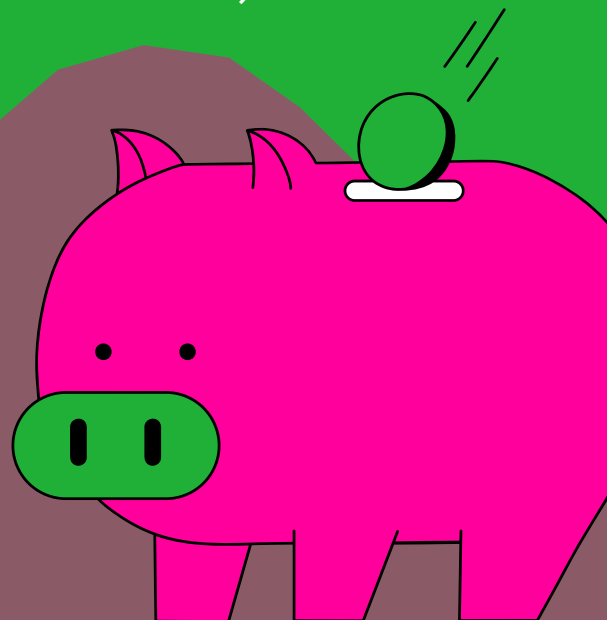
.....





**„Ich habe
gelernt, wie man
einen Dollar
umdreht, bevor
man ihn
ausgibt.“**

- LEBRON JAMES (NBA-SUPERSTAR)



Modul 4: Disco oder Dispo?

Dispo ist die **Kurzform für Dispositionskredit**.

Ein Dispo ist ein Kredit direkt auf deinem Girokonto.

- Du kannst **einfach ins Minus** gehen.
- Voraussetzung dafür ist, dass deine Bank dir vorher einen Dispo eingeräumt hat.
- Das geht schnell und kann aber **ziemlich teuer** werden.
- Für das geliehene Geld **verlangt die Bank Zinsen**.

Die Höhe ist **bei jeder Bank anders**. Dispozinsen können je nach Anbieter im zweistelligen Prozent Bereich liegen.

Die aktuellen Zinsen findest du:

- in deiner Banking-App
- auf deinem Kontoauszug
- im Preisverzeichnis deiner Bank



Wichtig:

Das Dispo - Geld gehört der Bank und muss zurückgezahlt werden.

Erinnere dich gerne an diese Geldregel von Rapper Jay Z:

„Wenn du es dir nicht zweimal kaufen kannst, kannst du es dir (noch) nicht leisten.“

Der Satz kann dich vor einem Kauf daran erinnern, das zu checken:

1. Bleibt danach noch **genug Geld übrig**?
2. Kann ich alle **wichtigen Rechnungen bezahlen**?
3. **Brauche** ich das wirklich **sofort**?
4. Kann ich noch etwas **warten und sparen**?

Also:

Gehst du lieber entspannt in die Disco – oder zahlst du dein Geld für ein dauerhaftes Dispo-Minus? 😊



MITMACH-
CHALLENGE

Beende Deine “1-Satz- Dispo Regel”:

Wenn mein Konto unter 0 € ist, dann

Modul 5: Handyrechnung vergessen – und dann?

KURZ
ERKLÄRT

Eine kurze Geschichte:

Luca ist 17 Jahre alt.

Gemeinsam mit seinen Eltern hat er einen neuen Handyvertrag abgeschlossen.

Jeden Monat bekommt Luca eine Rechnung per E-Mail:

„Dein Handyvertrag: Bitte bezahle 29,90 € bis zum 15. Juni.“

Luca denkt:

„Ach, das mache ich später.“

Dann steigt er auf sein Fahrrad und fährt zum Fußballtraining. Die **Rechnung ist vergessen.**

Die erste Mahnung

Zwei Wochen später kommt ein Brief:

„Mahnung – bitte bezahle die offene Rechnung.“

Luca bekommt ein mulmiges Gefühl.

„Ups! Die haben mich nicht vergessen.“

Doch er traut sich nicht, mit seinen Eltern darüber zu sprechen.

Er legt den Brief in die **unterste Schublade seines Schreibtisches.**

Weitere Mahnungen

Kurze Zeit später kommen weitere Briefe.

Auch diese versteckt Luca.

Er denkt:

„Das wird schon irgendwie.“

Doch offene Rechnungen verschwinden nicht von alleine.

Das Inkassoschreiben

Einige Wochen später, kommt ein neuer Umschlag.

Ein Inkassounternehmen fordert Luca auf, die offene Rechnung zu bezahlen.

In unserer Beispielgeschichte sind aus den **ursprünglichen 29,90 € inzwischen 79 €** geworden. Luca bekommt Angst.

Er fragt sich:

„Was ist ein Inkassounternehmen? Und was passiert, wenn ich nicht bezahle?“

Dieses Mal entscheidet er sich, nicht länger zu warten.

Er zeigt seiner Mutter die Briefe.

Gemeinsam checken sie:

- **Stimmt** die offene **Rechnung** überhaupt?
- Warum ist der Betrag jetzt **so hoch**?
- Sind die **Extra-Kosten erlaubt**?
- Wie können sie das **Problem lösen**?

Danach melden sie sich beim Inkassounternehmen.

Sie vereinbaren, dass Luca den Betrag in zwei Raten bezahlt.

Wichtig:

Eine Ratenzahlung ist **nicht automatisch kostenlos**.

Deshalb sollte man **vorher genau prüfen**, ob zusätzliche Kosten oder ungünstige Bedingungen entstehen.

Zum Glück hat Luca sich Hilfe geholt.

Was du aus der Geschichte mitnehmen kannst

- Briefe und E-Mails **nicht verstecken**
- Rechnungen immer genau **prüfen**
- früh mit einer vertrauten Person **sprechen**
- bei Unklarheiten **Hilfe** holen
- an **wichtige Fristen** denken

Reden und früh reagieren hilft.



1. Finde heraus: **Was ist ein Inkassobüro?**

.....

.....

.....

2. Wen kann ich um Hilfe bitten, wenn ich eine **Rechnung nicht bezahlen** kann?

.....

Modul 6: Deine SCHUFA – behalte den Überblick

KURZ
ERKLÄRT

Hast du schonmal was von der SCHUFA gehört?

Das ist die SCHUFA:

Die SCHUFA ist ein bisschen wie ein **Karma-Konto für deine Verträge**: Zahlst du Rechnungen und Raten **pünktlich**, ist das ein **Pluspunkt**. Bleiben Zahlungen offen, kann das später **zum Minus** werden.

Diese Infos landen in der SCHUFA:

- Bankkonten
- Kredite
- Kreditkarten
- Ratenkäufe
- und wenn du Rechnungen nicht bezahlt hast.



Was ist der SCHUFA-Score?

Die SCHUFA schaut sich bestimmte Infos zu deinen Verträgen und Zahlungen an und **berechnet** daraus eine **Zahl**.

Diese Zahl soll zeigen, wie **wahrscheinlich es ist**, dass du **Rechnungen und Raten pünktlich** bezahlst.

Hoher Score:

Dein Karma-Konto sieht gut aus.

Niedriger Score:

Unternehmen sind vorsichtiger, weil sie ein höheres Risiko sehen.

Wichtig:

Dein SCHUFA-Score sagt nicht, ob du ein guter oder netter Mensch bist. Er zeigt nur, wie dein **„Zahlungs-Karma-Konto“** aussieht.

Wer gibt der SCHUFA Infos?

Nicht jeder kann einfach etwas an die SCHUFA melden. Das dürfen **nur Unternehmen**, die **mit der SCHUFA zusammenarbeiten** und sich an klare Regeln halten.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Banken
- Kreditanbieter
- Handy- und Internetanbieter
- Online-Shops
- Leasingfirmen
- Strom- und Gasanbieter

Kommt nach einer Mahnung sofort ein negativer SCHUFA-Eintrag?

Nein. Nur weil du eine Mahnung bekommst, landet nicht sofort ein Minus auf deinem SCHUFA-Karma-Konto.

Ein **negativer Eintrag** ist erst möglich, wenn bestimmte Regeln erfüllt sind und eine **Rechnung länger offen** bleibt. **Ignoriere eine Mahnung niemals!**

Wie lange bleibt ein negativer Eintrag gespeichert?

Das kommt darauf an, um **welche Info** es geht.

Auch wenn du eine offene Rechnung bezahlt hast, kann ein **negativer Eintrag** noch eine Zeit lang gespeichert bleiben. Das sind das laufende Jahr + drei weitere Jahre.

Manchmal kann der Eintrag auch unter bestimmten Voraussetzungen früher gelöscht werden.

Mach deinen SCHUFA-Check

Du kannst kostenlos eine Übersicht deiner gespeicherten SCHUFA-Daten anfordern. Sie heißt **Datenkopie nach Artikel 15 DSGVO**.

Damit kannst du checken:

- **Welche Infos** sind über mich gespeichert?
- **Stimmen** alle Angaben?

Entdeckst du einen Fehler, darfst du dich schnell darum kümmern.

So bleibt dein
SCHUFA-Karma-
Konto sauber

- Bezahle Rechnungen **pünktlich**.
- Unterschreibe **nur Verträge**, die du wirklich **verstehst**.
- **Ignoriere keine offenen Rechnungen** oder Mahnungen.
- Hol dir **früh Hilfe**, wenn du nicht zahlen kannst.
- Checke ab und zu, welche Daten bei der SCHUFA über dich gespeichert sind.

SCHUFA - Test: Kreuze an

Kreuze an: “Kann melden” oder “Kann nicht melden”.



- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **(D)eine Bank**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Mobilfunkanbieter (Handyvertrag)**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Stromanbieter**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Online-Shop mit „Kauf auf Rechnung“**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Ratenkauf/Finanzierung im Elektronikmarkt**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Auto-Leasing/Auto-Finanzierung**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Kreditkartenanbieter**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Deine beste Freundin/dein bester Freund**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Dein Lehrer/deine Lehrerin**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Dein Sportverein (ohne Vertrag, nur Mitgliedsbeitrag bar)**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Ein Kiosk (Snacks & Getränke)**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Friseur/Barber**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Dein Bruder/deine Schwester**
- ☐ Kann melden ☐ Kann nicht melden – **Oma/Opa**





**„Den Kopf in den
Sand zu stecken,
verbessert die
Aussicht nicht.“**

- ANAÏS NIN

Auswertung vom SCHUFA Test

KURZ
ERKLÄRT

Diese 7 können an die SCHUFA melden (wenn sie SCHUFA-Partner sind):

1. (D)eine Bank
2. Mobilfunkanbieter (Handyvertrag)
3. Stromanbieter
4. Online-Shop mit „Kauf auf Rechnung“
5. Ratenkauf/Finanzierung im Elektronikmarkt
6. Auto-Leasing/Auto-Finanzierung
7. Kreditkartenanbieter



Warum?

Das sind Firmen mit Verträgen/Krediten/Zahlungsrisiko.

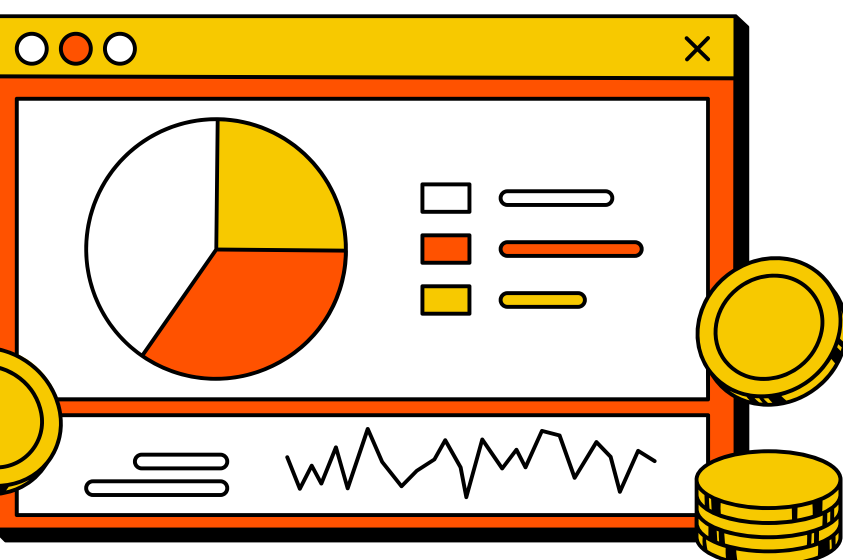
Diese 7 melden nicht an die SCHUFA

1. Beste Freundin/bester Freund
2. Lehrer/Lehrerin
3. Sportverein (ohne Vertrag, bar)
4. Kiosk
5. Friseur/Barber
6. Bruder/Schwester
7. Oma/Opa



Warum?

Das sind Privatpersonen oder Alltags-Läden, die normalerweise keine SCHUFA-Vertragspartner sind und dir keinen „Kredit/Vertrag zum später zahlen“ geben.



Modul 7: Dein Schuldenplan - so findest du wieder raus

Wenn du in schwierigen Situationen steckst:

- Mittendrin fühlt sich ein **Problem oft riesig** an.
- Vielleicht **weiß** du dann **nicht sofort**, wie es weitergehen soll.
- Doch **oft verändert** sich etwas, sobald du **ehrlich hinschaust** und den ersten Schritt machst.



Du kannst alle Probleme bewältigen! Manchmal
brauchst du dafür ein bisschen Zeit.
Wir glauben fest an dich!

Eine inspirierende Geschichte:

Megan aus den USA, hatte mit ihrem Mann rund 55.000 US-Dollar Kreditkartenschulden. Ihre beiden Kinder hatten schwere gesundheitliche Probleme und mussten oft ins Krankenhaus.

Gleichzeitig liefen die normalen Kosten für Essen, Geburtstage und den Alltag weiter. Vieles bezahlte die Familie deshalb mit der Kreditkarte.

Irgendwann sagte Megan:
„So geht es nicht weiter.“

- Sie machte einen **Plan**
- zahlte die Schulden **Schritt für Schritt** zurück
- **teilte** ihren Weg online.

Ihre Geschichte zeigt:

Auch nach einer richtig schweren Zeit kannst du neu anfangen und etwas verändern.

Du möchtest Megans Weg weiterverfolgen?

Die Creatorin heißt Megan Baur und ist online als Life With Megan Nicole bekannt. Auf TikTok und Instagram findest du sie unter: @lifewithmegannicole

Eine Geschichte die zeigt, dass du mit Mut, Beharrlichkeit und
Ausdauer so viel verändern kannst!



Dein Plan bei Schulden

Ganz egal, wie es gerade bei dir aussieht:
Der erste Schritt ist, dir einen **ehrlichen Überblick** zu verschaffen.

KURZ
ERKLÄRT

Schreib auf:

- **Wem** schuldest du Geld?
- **Wie hoch** ist der offene Betrag?
- **Wann** muss bezahlt werden?
- Welche **Zinsen** oder Gebühren entstehen?
- Wie viel **kannst du monatlich** zurückzahlen?

Behalte dabei **immer genug Geld für wichtige Dinge wie Wohnen, Essen, Strom** und notwendige Versicherungen.

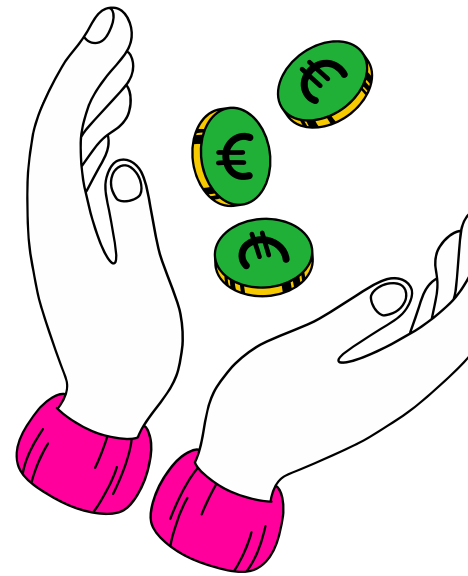
Reduziere den Druck und versprich keine Rate, die du im Augenblick nicht dauerhaft bezahlen kannst.

Hol dir Unterstützung!

Du musst ein Schuldenproblem **nicht allein lösen**.

Sprich mit einer Person, der du vertraust, zB

- deinen Eltern
- einer anderen erwachsenen Vertrauensperson
- einer Beratungsstelle
- mit der Schulsozialarbeit
- eine anerkannten Schuldnerberatung

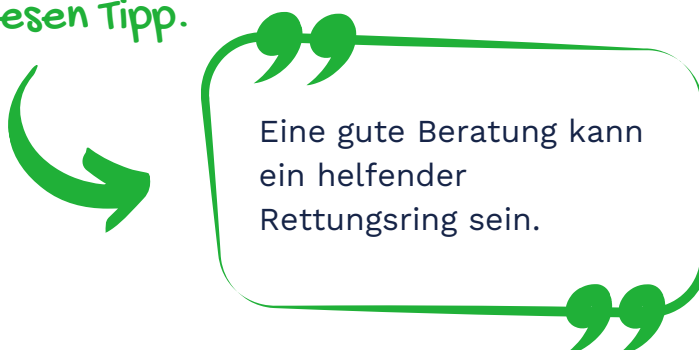


In Deutschland gibt es rund **1.400 Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen**.
Viele Beratungsangebote sind kostenlos.

Das gilt aber nicht automatisch für jede Stelle.
Frag deshalb vor dem ersten Termin, ob Kosten entstehen.

Eine passende Stelle findest du zum Beispiel über den Schuldnerberatungsatlas des Statistischen Bundesamtes oder über die Beratungsstellensuche der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung.

Kennst du jemanden, der mit seinen Schulden nicht mehr klarkommt?
Dann teile diesen Tipp.



Eine gute Beratung kann
ein helfender
Rettungsring sein.

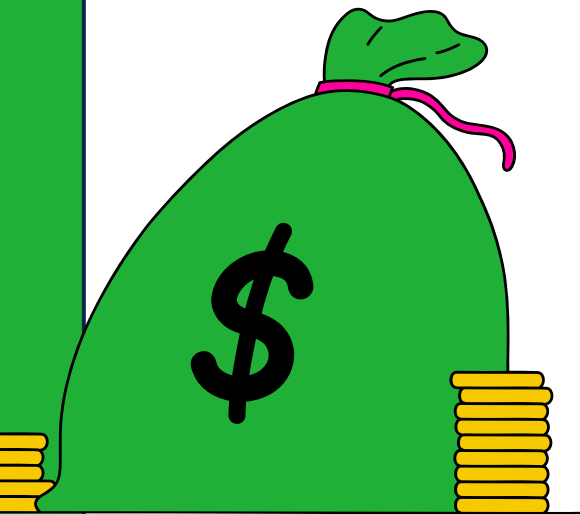
Schritt für Schritt mit Schulden umgehen

1. Schreib dir auf, **wen du um Hilfe bitten** kannst, wenn Geldsorgen zu groß werden: Suche eine **Schuldnerberatung** in deiner Nähe raus.

.....

.....

.....



2. Falls du im Minus bist: Überlege dir einen **festen € Betrag**, den du ab jetzt nimmst, um dein Minus abzubauen.

Mein aktuelles **Minus:** _____ €

Mit diesem **Betrag** zahle ich mein Minus zurück: _____ €

Startdatum: _____

So viele **Monate** zahle ich zurück: _____



3. Notiere dir hier **deinen wichtigsten Satz** aus diesem Kurs:

.....

Sparen ist der erste Schritt zur Freiheit.

Herzlichen Glückwunsch!
Schön, dass du dabei warst.

Du hast in diesem Kurs richtig wichtige Dinge über
Schulden gelernt.

Dieses Wissen ist wertvoll für dein Leben.

Falls du im Minus bist:

Schau hin. Behalte den Überblick. Hol dir Hilfe.
Bleib dran.

Große Erfolge entstehen durch kleine Schritte.

Und wenn einmal etwas schief läuft, kannst du
daraus lernen, neu planen und weitermachen.

Du kannst echt stolz auf dich sein.

Von Herzen danke, dass du bei diesem Kurs dabei
warst.

Du kannst mit Geld umgehen.

Drucke dir jetzt gerne dein Zertifikat aus!



Schreibe uns bei Fragen gerne an hallo@schulgold.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des
Workbooks vorenthalten.

Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Film oder ein anderes
Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



**Du kannst
mit Geld
umgehen!**

