

# SCHULDEN CHECKER WORKBOOK

INKLUSIVE GESCHENK

SCHULDEN



# Schulden Checker



Mein Weg in die finanzielle Freiheit

Das Workbook

Name:  
Erstellt am:

## **HERZLICHEN Glückwunsch**

Du hast dich dazu entschlossen, deine finanzielle angespannte Situation in den Griff zu bekommen und wieder ruhig schlafen zu können. Dies ist der erste Schritt. Der Wahrheit ins Gesicht zu blicken. So schaffst du das ohne Probleme.

Ich kenne die durchwachten Nächte, Tränen, Verzweiflung und Resignation. Am liebsten würde man den Kopf in den Sand stecken und lässt einfach die nächsten Zahlscheine, Mahnungen wieder in einer Schublade verschwinden. à Aus dem Auge, aus dem Sinn.

Leider nützt das nicht sehr viel, denn die nächsten Mahnungen und Inkasso Briefe kommen bestimmt.

Selbstverständlich nützt allein das Aufschlüsseln deiner Finanzen nicht viel. Es muss ein Plan her und dann das Verhandeln mit deinen Gläubigern.

Leider- und auch diese Situationen kenne ich nur zu gut - ist man in so einer angespannten, emotionalen Situation, dass meistens ein "falsches Wort" des Gläubigers ausreicht, um emotional komplett aus den Fugen zu geraten. Der nächste Gedanke ist dann sehr oft "Hat ja sowieso alles keinen Sinn".

# STOP!!!!

Gleich ein Tipp vorweg- überlasse das Verhandeln mit deinen Gläubigern jemand anderen. Jemanden der emotional nicht in die Gesamtsituation involviert ist. Er/sie kann eher einen kühleren Kopf behalten als du, der betroffen ist. Aber lasse uns jetzt starten - hier beginnt dein neuer Weg in Sicherheit, Freiheit und einen angenehmen, ruhigen und tiefen Schlaf.

Vorab muss man rücksichtslos ehrlich zu sich selbst sein. Es nützt nichts, wenn man dieses oder jenes für "nicht wichtig" erachtet. Alles ist wichtig. Jede Kleinigkeit gehört in diese Liste, die ich dir hier gleich zu Beginn mitgebe.

## Schulden/Gläubiger LISTE

<b>Gläubiger</b>	<b>Offene Summe</b>	<b>Seit wann/Rate</b>




### **Gläubiger Liste**

Hier trage bitte die Gläubiger ein und die Kontaktdaten. Das macht die Kontaktaufnahme später viel einfacher:

Gläubiger	Kontaktdaten
-----------	--------------




**Zusätzliche Notizen:** zu den Gläubigern wie Bsp.. konkrete Ansprechpersonen, bereits geführte Gespräche usw.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Jetzt wollen wir mal wissen, was du an finanziellen Mittel im Monat zur Verfügung hast. Beachte hier auch Zuschüsse, Kindergeld oder Einnahmen aus Verpachtung oder Vermietung. Auch wenn du als Kleinunternehmer angemeldet bist, hast du zumindest eine geringe Einnahme,- diese unbedingt anführen!!!! à **JEDER CENT ZÄHLT!!!!**



Einnahme	Betrag	Datum Eingang

## Summe Einnahmen:

### Notizen:

---

---

---

---

## Welche AUSGABEN habe ich im Monat

Jetzt kommt der unangenehmste Teil einer jeden Finanzaufstellung--> die Ausgaben, die jedes Monat anfallen und um die man nicht herumkommt.

Hierzu fallen nicht nur Miete und die Wohnungserhaltungskosten, sondern auch Smartphone Rechnung, Versicherung, Kita oder Schulgeld genauso wie Lebenshaltungskosten. Beachte auch bitte Abo (Netflix usw.) Dies sind zwar keine großen Beträge, aber in der Summe kann sich das sehr wohl niederschlagen.

Trage ebenso ein, in welchen zeitlichen Rhythmus die Zahlungen fällig sind (monatlich, vierteljährlich usw.).

in die letzte Spalte trägst du dann ein, ob bei einer Position ein Rückstand besteht (Bsp. Miete)




**SUMME AUSGABEN:**

**Notizen:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**GRATULIERE!!!!**- Du hast den **ERSTEN wichtigen Schritt** getan. Du hast Ordnung gemacht. In deinen Unterlagen und auch in deinen Kopf. Du hast geordnet. Unterschätze diesen Punkt nicht, er ist entscheidend für alle weiteren Schritte, die du noch gehen wirst. Du wirst aber im Laufe der Zeit bemerken, dass du immer selbstsicherer und zuversichtlicher wirst. Jetzt geht es an die...



## GEGENÜBERSTELLUNG: DEIN ÜBERBLICK J

Bitte habe jetzt keine Angst, dem ins Auge zu blicken. Auf den Ersten Anschein geht sich vielleicht „eh nichts aus“, ABER....

Du willst deine finanzielle Situation in ein ruhiges Fahrwasser bringen à dies ist der **ZWEITE Schritt**. Die Gegenüberstellung von Einnahmen/Ausgaben/ Schulden. Bei dieser Auflistung werden die Gesamtbeträge und die monatliche Rate herangezogen,- also die Summe der Einnahmen/ Ausgaben/Gläubiger

Einnahmen	Ausgaben	Schulden/ Rate/monatlich	Schulden gesamt


FAZIT

Jetzt weißt du, was „SACHE“ ist.....und **JETZT kann es losgehen**  
damit du finanziell wieder „Oberwasser“ bekommst.

Pro b l e m l ö s u n g

Der nächste Schritt ist die Gläubiger nach Prioritäten zu ordnen. Das bedeutet nicht, dass es hier um die Summe deiner Schuld geht, sondern, wie dringend etwas zu begleichen oder zu regeln ist.

Beispiel: Wenn dir bei einem Gläubiger bereits mit einer Gehaltspfändung gedroht wird, ist das dringender, als sich um deinen Dispo Rahmen auf der Bank zu kümmern. Du wirst jetzt sagen „Alles ist dringend“. Dem muss ich widersprechenà

**ALLES ist WICHTIG**, aber **DRINGEND** sind die Dinge, die augenblicklich deine Existenz bedrohen. Das kann auch eine bevorstehende Delogierung wegen Mietrückständen sein. Dies gilt es zuallererst zu regeln.

Was kannst du tun?

Zuallererst ist es wichtig, dich mit deinen Gläubigern in Verbindung zu setzen. Dies kann schriftlich sein (Per Mail oder eingeschrieben! Brief), aber ich habe ein persönliches Gespräch am Telefon immer vorgezogen.

WARUM? à Weil man seine Situation im Detail schildern kann und auch soll. Dies macht man in schriftlicher Form meistens nicht, weil das Schreiben dann zu lang werden könnte. Meistens wirst du im Anschluss des Telefonates aufgefordert, dein Anliegen schriftlich vorzutragen, aber dies ist sehr positiv, denn du hast dann etwas Schriftliches in der Hand, und bist nicht nur „auf das Wort einer Mitarbeiterin“ angewiesen.

**MERKE:** BITTE immer Gesprächsnotizen machen. Was wurde gesagt, mit wem hast du gesprochen! Dies ist sehr wichtig, denn du weißt dann immer auf wen du dich berufen kannst, wenn es zu Missverständnissen

kommen sollte. Ich gebe dir hier eine kleine Telefonliste, damit du gleich zu Beginn einen Überblick hast.

## TELEFONLISTE

Gläubiger	Kontaktperson	Datum	Was wurde besprochen



--	--	--	--

Ich will hier nichts beschönigen. Es ist kein einfacher und leichter Weg, den du bereit bist zu gehen. Du wirst Kontakt mit Menschen haben, die dir das Gefühl geben ein „Mensch zweiter Klasse zu sein“ weil du deine Finanzen nicht im Griff hast. Das kann sich negativ auf deinen mentalen Zustand auswirken. Scham, Angst, Wut können in dir hochkommen. Das ist legitim, ABER...

Lasse dich von diesen Emotionen nicht beherrschen. Der Mensch, der dir das Gefühl gibt zur „zweiten Klasse“ zu gehören, kennt dich und deine Umstände nicht. Er bildet sich ein oberflächliches Urteil über dich und benimmt sich dann dementsprechend. Man fühlt sich dann noch kleiner und als „Bittsteller“.

Ich habe solche Situationen oft erlebt. Es fühlt sich furchtbar an, aber ich für mich selbst wusste, wie es weitergehen soll und welchen Plan ich habe. Je öfter ich mit meinen Gläubigern gesprochen habe, desto selbstbewusster wurde ich.

Der Prozess der Schuldenbewältigung macht etwas mit dir. Du wirst stärker, motivierter, und sicherer.

## Wie gehst du vor, wenn du mit deinen Gläubigern Kontakt aufnimmst?

1. Lese zuallererst die Briefe und Schreiben des jeweiligen Gläubigers genau durch. Wie hoch ist die Forderung, wie lange besteht die Schuld schon und wie hoch sind die Zinsen. Ist es bereits ein Schreiben eines Inkassos Büro oder sogar von Gericht, dann notiere die die Inkassonummer und /oder die Aktenzahl. Somit kann man dir am Telefon schneller helfen. Lege dir vorab schon einen Plan zurecht, wie hoch eine Rate sein kann, die du dir auch leisten kannst. Wie du hier den Überblick behaltest,- zeige ich dir weiter unten im Workbook.

2. Unterbreite dem Gesprächspartner am Telefon deinen Vorschlag. Bleibe dabei ruhig und sicher. Auch wenn du hören solltest „ach mit der kleinen Rate werden sie ihre Schuld niemals abbezahlen“. Das ist **DIE RATE DIE DU DIR LEISTEN** kannst und die du garantiert jeden Monat überweisen kannst. Lasse dich nicht verunsichern.

### 3. **JETZT KOMMT EIN WICHTIGER RATSCHLAG.**

Nachdem du das Telefonat geführt hast (auch wenn man dir am Telefon wenig Aussicht auf die Zustimmung der Rate gibt) überweise die von dir angebotene Rate an den Gläubiger und **ERST DANN** schreibe eine Mail. Der Text sollte folgendermaßen lauten:

#### **TEXT:**

*Sehr geehrte/r Frau/Herr.*

*Bezugnehmend auf unser Telefonat möchte ich Ihnen, nochmal in schriftlicher Form, meine Zahlungsplan vorschlagen und Ihnen eine monatliche Rate von*

*€.....*

*Anbieten. Da ich leider aufgrund meiner angespannten finanziellen Situation nicht mehr im Monat bezahlen kann, ist es mir augenblicklich nicht möglich mehr an sie zu überweisen. Falls sich meine Situation aber zum Positiven wandelt, werde ich Sie darüber sofort in Kenntnis setzen.*

**(WICHTIGER SATZ)**

*Um meine Zahlungswilligkeit Nachdruck zu verleihen, habe ich Ihnen am ..... den Betrag von €..... Überwiesen.*

*Einer positiven Erledigung entgegensehend*

*Verbleibe ich*

*MFG*

Warum in dieser Form das Schreiben formulieren? Gläubiger wollen Geld sehen. Das ist ein Fakt. Sobald du eine Rate (die natürlich ausnahmslos **pünktlich jeden Monat** beim Gläubiger eintreffen muss!!!) überwiesen hast bekundest du deine Willigkeit deine Schulden zu bezahlen. Dies bringt dir zusätzliche Punkte bei der Vertrauenswürdigkeit beim Gläubiger.

Falls du trotz allem einen Negative Antwort bekommen solltest, mache nicht den Fehler und überweise gar nichts mehr. Jeden Monat die gleiche Rate weiterhin überweisen. Wieso? Weil sich bei einem

regelmäßigen Zahlungseingang der Gläubiger sehr schwer tut rechtliche Schritte gegen dich einzuleiten, oder eine Gehaltspfändung zu beantragen. Schreibe wieder eine Mail, die nochmal deutlich macht, dass du zahlungswillig bist, aber nicht mehr überweisen kannst als die von dir angebotene und ÜBERWIESENE Rate.

Wie teilst du deine Raten an die jeweiligen Gläubiger nun ein?

Das entscheidende ist, dass du dir alle Raten jeden Monat leisten kannst. (Ausnahme ist immer eine Kreditrate. Diese hat eine fixe Rate und da kann man auch im Normalfall nichts abändern). Das bedeutet in der Umsetzung à Du solltest jetzt eine Auflistung der Summe machen, die dir im Monat zur Ratenbegleichung überbleibt.

Beispiel:

Einnahmen	Ausgaben	Differenz	Gläubiger	Gläubiger2	Gläubiger 3
1 (Kredit)	GESAMT				
€2200,-	1850,-	€450,-		110,-	130,-

Das ist nur ein grobes Beispiel, um dir zu veranschaulichen, wie man es am besten einteilt, denn eine Kreditrate ist nicht verhandelbar und deshalb muss diese immer zuerst beglichen werden.

Die Raten können sich aufgrund der Anzahl der Gläubiger natürlich verringern, wenn nicht mehr an finanziellen Mittel im Monat zur Verfügung steht.

Was ist aber zu tun, wenn sich bei dieser Berechnung nur € 10,- oder € 20,- Raten ausgehen. **SEHR GUT**. Jeder Cent zählt. Werte nicht die Beträge, denn jeder Betrag trägt dazu bei, deine Schulden zu verringern.

Ich hatte eine Schuld bei einem Gläubiger von €32000,- in €15,- Raten abbezahlt. Ich bekam nie eine Gehaltspfändung oder eine Androhung von gerichtlichen Schritten. Wenn du regelmäßig und pünktlich bezahlst, hast du ein ruhiges entspanntes Leben, dass du im Griff hast.

Wie ich meine Schulden komplett abbezahlt hatte, war es zu Beginn für mich sehr ungewöhnlich meine Raten nicht mehr überweisen zu müssen. Natürlich war das auch der **SCHÖNSTE Tag** in meinen Leben.

Endlich schuldenfrei zu sein. Denn meine Schulden beliefen sich auf eine Summe von € 63000,- und ich habe 25 Jahre bezahlt. Du siehst- Jeder kann das Schaffen!!!! à Auch DU!

**Was aber machen, wenn die Einnahmen mit den Ausgaben eine Differenz von €0,- ergeben?**

Die Schulden lassen sich nicht verkleinern, aber die Einnahmen kannst du erhöhen.

Hier gibt es einige Möglichkeiten von zu Hause aus Jobs zu erledigen, wo du nebenbei Geld verdienen kannst.

**Bitte** dies sind keine Jobs, wobei man nebenbei 5-stellig verdienen kann. Jeder der dir das anbietet ist **unseriös** und es wird dabei deine Not ausgenützt.

Es gibt aber sehr wohl Jobs, wo du im Monat €300- 400 dazu verdienen kannst und damit lassen sich Raten wunderbar vereinbaren.

Hier kann ich dich gerne - angepasst an deine zeitlichen Ressourcen- beraten.

Jetzt steht deiner Schuldenfreiheit nichts mehr im Weg.

### **Beginne SOFORT**

Bitte denke daran, Schulden haben mehr Menschen als du denkst. Das ist keine Schande und du bist dadurch auch kein Mensch „zweiter Klasse“. Du bist ein Mensch der mutig genug ist, sich seinen Problemen zu stellen und damit seinen Selbstwert, Sicherheit und seine FREIHEIT zurückzuerlangen. Jeder Schritt, den du in Richtung Schuldenfreiheit gehst, ist ein Schritt, den nur du gegangen bist und der dich stärker macht.

## **BONUS**

**Jetzt habe ich noch einen Bonus für Dich.**

Wenn du Unterstützung benötigst, oder gerade nicht die Kraft hast zu beginnen, oder mit den Gläubigern zu verhandeln, weil du dich unsicher fühlst, dann vereinbare mit mir einen TERMIN.

**ICH SCHENKE DIR HEUTE 2 STUNDEN BERATUNG.**

Entweder per Zoom oder auch gerne persönlich, wenn du im Raum Wien zuhause bist.

Schreibe mir eine Mail und wir vereinbaren einen Termin. Falls du Scheu hast, mir deinen vollständigen Namen zu nennen, reicht auch dein Vorname.

[freiraum.assistent@gmail.com](mailto:freiraum.assistent@gmail.com)

