



EntfaltungsRaum e.V.

FUNDAMENT · WIE INNEN, SO AUSSEN

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below

Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de
EntfaltungsRaum-eV.de

EntfaltungsRaum e.V. · Ziddericher Straße 49A · 19399 Techentin OT Below

Techentin OT Below, den 30. März 2026

Leitfaden Schuldnerberatung

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: Schulden als Teil des Lebens verstehen
2. Überblick verschaffen – Die Schuldenliste
3. Prioritäten setzen – Welche Schulden sind existenzbedrohend?
4. Kommunikation mit Gläubigern – Musterschreiben und Vorgehensweisen
5. Haushaltsbuch und Budgetplanung – Grundlagen der finanziellen Stabilität
6. Wege aus der Schuldenfalle – Vergleich, Insolvenz und Beratungsstellen
7. Kontakt und weiterführende Unterstützung

1. Einleitung: Schulden als Teil des Lebens verstehen

Schulden sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet und können jeden treffen – unabhängig von Bildung, Einkommen oder Lebensumständen. Eine unerwartete Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Scheidung oder einfach eine Verkettung ungünstiger Umstände können dazu führen, dass Rechnungen nicht mehr bezahlt werden können und sich Verbindlichkeiten anhäufen. Wenn Sie diesen Leitfaden in Händen halten, haben Sie bereits einen wichtigen ersten Schritt getan: Sie suchen nach Lösungen und nehmen Ihre finanzielle Situation aktiv in die Hand.

Der EntfaltungsRaum e.V. versteht Schuldenproblematik als Teil des Fundaments unseres Lebens – jener Struktur, die uns trägt und Sicherheit gibt. Wenn dieses Fundament durch finanzielle Sorgen ins Wanken gerät, betrifft dies alle anderen Lebensbereiche: unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere Arbeitsfähigkeit und unser seelisches Wohlbefinden. Deshalb ist es so wichtig, hier anzusetzen und Schritt für Schritt wieder stabilen Boden unter den Füßen zu gewinnen.

Dieser Leitfaden richtet sich an Menschen, die sich in einer Schuldensituation befinden und nicht wissen, wo sie anfangen sollen. Er bietet keine Wunderlösungen, aber praktische Werkzeuge und konkrete Handlungsschritte, die Ihnen helfen, wieder Kontrolle über Ihre Finanzen zu erlangen. Wichtig ist zu verstehen: Schulden sind kein moralisches Versagen. Sie sind eine Herausforderung, die mit den richtigen Strategien bewältigt werden kann.

In Deutschland gibt es ein gut ausgebautes Netz an Unterstützungsangeboten – von gemeinnützigen Schuldnerberatungsstellen über Verbraucherzentralen bis hin zu spezialisierten Rechtsanwälten. Doch bevor Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, können Sie bereits selbst wichtige Grundlagen schaffen. Genau dabei möchte dieser Leitfaden Sie unterstützen.

Wir orientieren uns am Prinzip "Wie innen, so außen": Innere Klarheit über Ihre finanzielle Situation schafft die Basis für äußere Veränderung. Wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie auch bestimmen, wohin Sie gehen möchten. Die folgenden Kapitel führen Sie durch diesen



Prozess – vom ersten Überblick über konkrete Handlungsschritte bis hin zu langfristigen Lösungswegen.

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Leitfaden. Arbeiten Sie die einzelnen Schritte in Ihrem eigenen Tempo durch. Es ist völlig normal, wenn Sie sich anfangs überfordert fühlen – die Auseinandersetzung mit Schulden ist emotional belastend. Doch mit jedem kleinen Schritt, den Sie tun, wird die Situation handhabbarer und Sie gewinnen Stück für Stück Ihre Handlungsfähigkeit zurück.

2. Überblick verschaffen – Die Schuldenliste

Der erste und wichtigste Schritt aus der Schuldenfalle ist paradoxerweise der, der vielen Menschen am schwersten fällt: hinschauen. Viele Betroffene vermeiden es, ihre Unterlagen zu sortieren, weil die Angst vor dem Ausmaß der Verschuldung überwältigend ist. Doch genau diese Vermeidung verschlimmert die Situation. Ungeöffnete Briefe, ignorierte Mahnungen und die ständige diffuse Angst kosten mehr Kraft als ein ehrlicher Blick auf die Zahlen.

Besorgen Sie sich einen Ordner oder eine Mappe und sammeln Sie alle Unterlagen zu Ihren Schulden: Rechnungen, Mahnungen, Verträge, Kontenauszüge, Vollstreckungsbescheide. Öffnen Sie auch die Briefe, die Sie bisher nicht öffnen konnten. Es mag unangenehm sein, aber nichts in diesen Briefen kann Ihnen mehr schaden als das Nicht-Wissen. Im Gegenteil: Oft enthält Korrespondenz wichtige Fristen, deren Versäumnis die Situation verschärft.

Erstellen Sie nun eine Schuldenliste. Diese Liste ist Ihr zentrales Arbeitsinstrument. Sie verschafft Ihnen Klarheit und bildet die Grundlage für alle weiteren Schritte. Eine vollständige Schuldenliste sollte folgende Informationen enthalten:

Name des Gläubigers (Wem schulden Sie Geld?), Art der Schuld (z.B. Mietrückstand, Stromrechnung, Kredit, Telefonrechnung, Versandhandel, Steuerschulden), Ursprüngliche Forderung (Der eigentliche Betrag ohne Zinsen und Mahngebühren), Zinsen und Gebühren (Wie viel ist zusätzlich aufgelaufen?), Gesamtforderung (Die Summe, die aktuell verlangt wird), Aktueller Status (Rechnung, Mahnung, Inkasso, Vollstreckungsbescheid, Gerichtliches Mahnverfahren), Wichtige Fristen (Gibt es Termine, bis zu denen Sie reagieren müssen?), Kontaktdaten des Gläubigers (Adresse, Telefonnummer, ggf. Aktenzeichen).


Ein praktisches Beispiel: Frau Müller aus Below hat ihre Stromrechnung nicht bezahlt. Ursprünglich waren es 380 Euro. Inzwischen sind zwei Mahnungen gekommen, jeweils mit 5 Euro Mahngebühr. Zudem wurden Verzugszinsen von 42 Euro berechnet. Die Gesamtforderung beträgt nun 432 Euro. Der Energieversorger droht mit Stromsperre in 14 Tagen. In ihrer Liste trägt Frau Müller ein: Gläubiger: Stadtwerke XY, Art: Stromrechnung, Ursprung: 380 Euro, Zusatzkosten: 52 Euro, Gesamt: 432 Euro, Status: 2. Mahnung mit Sperrankündigung, Frist: 14 Tage.

Wenn Sie Ihre Liste erstellt haben, addieren Sie alle Gesamtforderungen. Diese Zahl zeigt Ihnen das Ausmaß Ihrer Verschuldung. Ja, die Summe kann erschreckend sein. Aber jetzt wissen Sie, woran Sie sind. Sie haben das Chaos in Zahlen übersetzt – und Zahlen kann man bearbeiten.

Ein wichtiger Hinweis: Wenn Sie nicht mehr alle Unterlagen haben, können Sie Gläubiger anschreiben und um eine aktuelle Aufstellung bitten. Nutzen Sie dafür das Musterschreiben in Kapitel 4. Bei Banken und Sparkassen können Sie eine SCHUFA-Selbstauskunft anfordern, die Ihnen zeigt, welche Kredite und offenen Forderungen registriert sind.

Viele Menschen berichten, dass allein das Erstellen dieser Liste eine psychische Entlastung bringt. Die diffuse Angst weicht konkretem Wissen. Statt sich ständig Sorgen zu machen, können Sie nun planen. Das ist die Grundlage für alles Weitere.

3. Prioritäten setzen – Welche Schulden sind existenzbedrohend?



Nicht alle Schulden sind gleich. Manche sind unangenehm, andere gefährden Ihre Existenz. In diesem Kapitel lernen Sie, wie Sie unterscheiden, welche Forderungen Sie zuerst angehen müssen und wo Sie sich mehr Zeit lassen können.

Das klingt vielleicht hart, aber es ist eine Tatsache: Wenn das Geld nicht für alle Schulden reicht, müssen Sie eine Reihenfolge festlegen. Diese Reihenfolge orientiert sich nicht daran, wer am lautesten mahnt oder welcher Gläubiger am unangenehmsten ist. Sie orientiert sich daran, was Sie zum Leben brauchen.

Existenzsichernde Schulden – absolute Priorität

An erster Stelle stehen immer die Schulden, deren Nichtbezahlung Ihre Lebensgrundlage gefährdet. Dazu gehören:

Mietschulden: Wenn Sie Ihre Miete nicht zahlen, droht Ihnen die Kündigung und am Ende die Zwangsräumung. Ein Dach über dem Kopf ist existenziell. Deshalb hat die Miete immer oberste Priorität. Auch Mietrückstände müssen so schnell wie möglich beglichen werden. Viele Vermieter sind zu Ratenzahlungen bereit, wenn Sie das Gespräch suchen.

Energieschulden (Strom, Gas, Heizung): Ohne Strom können Sie nicht kochen, nicht heizen, keine Lebensmittel kühlen. Energieversorger können Ihnen nach Mahnung und Ankündigung den Strom sperren. Das dürfen sie rechtlich, und viele tun es auch. Auch hier gilt: Kontakt aufnehmen, Ratenzahlung vereinbaren, nicht ignorieren.

Krankenversicherungsbeiträge: Wenn Sie privat versichert sind oder freiwillig in der gesetzlichen Kasse, können Beitragsrückstände dazu führen, dass Sie nur noch im Notfall behandelt werden. Das gefährdet Ihre Gesundheit. Bei gesetzlichen Kassen droht zwar keine vollständige Streichung, aber bei privaten Versicherungen kann der Vertrag ruhen oder Sie fallen in den Notlagentarif.

Unterhaltsschulden: Wenn Sie Unterhalt für Kinder oder geschiedene Partner zahlen müssen, hat das rechtlich hohe Priorität. Hier kann es zu Vollstreckungsmaßnahmen kommen, im Extremfall sogar zu Beugehaft.

Steuerschulden und Sozialversicherungsbeiträge: Das Finanzamt und die Sozialversicherungsträger sind Gläubiger mit besonderen Rechten. Sie können ohne Gerichtsverfahren vollstrecken und Pfändungen vornehmen. Ignorieren Sie diese Schulden nicht. Auch hier sind Ratenzahlungen möglich, wenn Sie frühzeitig handeln.

Schulden zweiter Priorität – wichtig, aber nicht sofort lebensbedrohend

Hierzu zählen:


Ratenkredite bei Banken: Diese sollten Sie bedienen, um weitere Mahngebühren und Zinsen zu vermeiden. Aber wenn das Geld knapp ist, gehen Miete und Strom vor. Banken können pfänden, aber das dauert und Sie haben Zeit, eine Lösung zu finden.

Schulden bei Versandhäusern oder Online-Händlern: Unangenehm, aber nicht existenzbedrohend. Hier können Sie auf Ratenzahlung oder Vergleich hinarbeiten.

Schulden bei Telekommunikationsanbietern: Diese können Ihnen den Vertrag kündigen, aber das gefährdet nicht Ihr Überleben. Versuchen Sie trotzdem, den Kontakt zu halten und kleinere Beträge zu zahlen.

Forderungen von Inkassobüros oder Rechtsanwälten: Hier wird oft Druck gemacht, aber solange kein Vollstreckungsbescheid vorliegt, haben Sie Zeit zu reagieren. Lassen Sie sich nicht einschüchtern, aber ignorieren Sie die Forderungen auch nicht.

Wie Sie vorgehen



Nehmen Sie Ihre Schuldenliste aus Kapitel 2 zur Hand. Markieren Sie alle existenzsichernden Schulden farblich – zum Beispiel rot. Diese zahlen Sie zuerst, auch wenn es nur kleine Raten sind. Dann markieren Sie die Schulden zweiter Priorität – zum Beispiel gelb. Hier können Sie verhandeln, Zeit gewinnen und schrittweise abbauen.

Wenn Sie merken, dass Sie nicht alle Schulden auf einmal bedienen können, konzentrieren Sie sich auf die roten. Das mag sich unfair anfühlen gegenüber anderen Gläubigern, aber Ihre Aufgabe ist es nicht, alle glücklich zu machen. Ihre Aufgabe ist es, zu überleben und wieder auf die Beine zu kommen. Und das geht nur, wenn Sie ein Dach über dem Kopf, Strom in der Wohnung und Ihre Gesundheit haben.

Viele Menschen machen den Fehler, den lautesten Gläubiger zuerst zu bezahlen. Das ist verständlich, aber strategisch falsch. Bleiben Sie bei Ihrer Prioritätenliste. Kommunizieren Sie mit allen Gläubigern, aber handeln Sie nach Ihrem Plan.

4. Kommunikation mit Gläubigern – Musterschreiben und Vorgehensweisen

Die meisten Menschen haben Angst davor, mit Gläubigern zu sprechen. Sie schweigen, werfen Mahnungen ungeöffnet in eine Schublade und hoffen, dass das Problem von selbst verschwindet. Das tut es nicht. Im Gegenteil: Schweigen macht alles schlimmer. Gläubiger interpretieren Schweigen als Desinteresse oder bösen Willen. Kommunikation hingegen zeigt, dass Sie die Schuld anerkennen und eine Lösung suchen. Das öffnet Türen.

Grundregeln der Kommunikation

Erstens: Immer schriftlich. Telefonate sind wichtig, aber rechtlich zählt nur, was schriftlich vorliegt. Schreiben Sie Briefe oder E-Mails und bewahren Sie Kopien auf. Bei Briefen am besten per Einschreiben mit Rückschein, zumindest bei wichtigen Gläubigern.

Zweitens: Bleiben Sie sachlich und höflich. Sie müssen sich nicht rechtfertigen oder Ihr Leben erklären. Ein kurzer Hinweis auf finanzielle Schwierigkeiten reicht. Vermeiden Sie emotionale Ausbrüche oder Vorwürfe. Das bringt nichts.

Drittens: Seien Sie ehrlich, aber strategisch. Wenn Sie nicht zahlen können, sagen Sie das. Aber bieten Sie Lösungen an: eine Ratenzahlung, eine Stundung, einen Vergleich. Gläubiger wollen ihr Geld – wenn sie sehen, dass Sie bereit sind zu zahlen, auch wenn es dauert, sind viele kompromissbereit.

Viertens: Setzen Sie Fristen und halten Sie sie ein. Wenn Sie ankündigen, am 15. des Monats eine Rate zu überweisen, tun Sie das. Glaubwürdigkeit ist Ihr wichtigstes Kapital.

Musterschreiben: Bitte um Aufstellung der Forderung

Wenn Sie nicht sicher sind, wie hoch eine Schuld ist oder welche Posten sie enthält, können Sie um eine detaillierte Aufstellung bitten.


[Ihr Name]
[Ihre Adresse]
[PLZ, Ort]

[Name des Gläubigers]
[Adresse]
[PLZ, Ort]

[Ort, Datum]

Bitte um Aufstellung der Forderung

Sehr geehrte Damen und Herren,



ich beziehe mich auf die Forderung mit dem Aktenzeichen [falls bekannt] bzw. auf die Mahnung vom [Datum].

Ich bitte Sie, mir eine detaillierte Aufstellung der Forderung zuzusenden, die folgende Punkte enthält:

- Ursprüngliche Hauptforderung
- Angefallene Zinsen (mit Berechnungsgrundlage)
- Mahnkosten und sonstige Nebenkosten
- Gesamtforderung zum heutigen Tag

Ich benötige diese Aufstellung, um meine finanzielle Situation zu klären und eine Lösung zu finden.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift]

Musterschreiben: Bitte um Ratenzahlung

Wenn Sie zahlen wollen, aber nicht alles auf einmal können, bieten Sie eine Ratenzahlung an.

[Ihr Name]
[Ihre Adresse]
[PLZ, Ort]

[Name des Gläubigers]
[Adresse]
[PLZ, Ort]

[Ort, Datum]

Antrag auf Ratenzahlung

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich beziehe mich auf die Forderung in Höhe von [Betrag] Euro.

Aufgrund meiner aktuellen finanziellen Situation bin ich nicht in der Lage, den Betrag in einer Summe zu begleichen. Ich möchte die Schuld jedoch abtragen und bitte Sie, einer Ratenzahlung zuzustimmen.

Ich biete Ihnen an, ab dem [Datum] monatlich [Betrag] Euro zu zahlen. Die Zahlungen erfolgen jeweils zum [z.B. 1. oder 15.] eines Monats auf das von Ihnen angegebene Konto.

Ich bitte um schriftliche Bestätigung dieser Vereinbarung und um Verzicht auf weitere Mahnkosten, solange ich die Raten pünktlich zahle.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift]

Musterschreiben: Bitte um Stundung

Wenn Sie zeitweise gar nicht zahlen können, können Sie um Stundung bitten – also um Aussetzung der Zahlungspflicht für eine bestimmte Zeit.

[Ihr Name]
[Ihre Adresse]
[PLZ, Ort]

[Name des Gläubigers]
[Adresse]
[PLZ, Ort]

[Ort, Datum]

Antrag auf Stundung

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich beziehe mich auf die Forderung in Höhe von [Betrag] Euro.

Aufgrund einer akuten finanziellen Notlage bin ich derzeit nicht in der Lage, Zahlungen zu leisten. Ich bitte Sie daher, die Forderung bis zum [Datum] zu stunden.

Ab [Datum] werde ich in der Lage sein, eine monatliche Rate von [Betrag] Euro zu zahlen. Ich bitte um schriftliche Bestätigung dieser Vereinbarung.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift]

Was Sie bei Inkassobüros und Anwälten beachten sollten

Inkassobüros und Anwaltskanzleien arbeiten im Auftrag des ursprünglichen Gläubigers. Sie dürfen Mahnkosten und Verzugszinsen geltend machen, aber diese müssen angemessen sein. Prüfen Sie Forderungen genau. Oft werden überhöhte Kosten verlangt.

Sie haben das Recht, die Höhe der Forderung anzuzweifeln und um Belege zu bitten. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Auch Inkassobüros müssen sich an Gesetze halten. Wenn Sie Zweifel haben, holen Sie sich Rat bei einer Schuldnerberatungsstelle.

Ein letzter Hinweis

Kommunikation bedeutet nicht Unterwerfung. Sie geben nicht auf, Sie kämpfen – nur klug und mit Plan. Jeder Brief, den Sie schreiben, ist ein Schritt aus der Ohnmacht heraus. Sie zeigen, dass Sie handlungsfähig sind. Das gibt Ihnen Würde zurück. Und oft auch Handlungsspielraum.


5. Haushaltsbuch und Budgetplanung – Grundlagen der finanziellen Stabilität

Schulden zu begleichen ist die eine Seite der Medaille. Die andere ist, zu verhindern, dass neue entstehen. Und dafür braucht es Klarheit über Ihre finanzielle Situation – nicht nur einmalig, sondern dauerhaft. Ein Haushaltsbuch ist kein bürokratischer Selbstzweck. Es ist Ihr Kompass. Es zeigt Ihnen, wo Sie stehen, wohin Ihr Geld fließt und wo Sie gegensteuern können.

Viele Menschen scheuen den Blick ins eigene Portemonnaie. Zu groß ist die Angst vor dem, was sie dort finden könnten. Doch genau diese Angst kostet Geld – und Handlungsfähigkeit. Wer nicht weiß, wofür er ausgibt, kann nicht entscheiden, wo er sparen oder umschichten kann. Ein Haushaltsbuch bringt Licht ins Dunkel. Und Licht schafft Handlungsspielraum.

Warum ein Haushaltsbuch führen?

Ein Haushaltsbuch erfüllt mehrere Funktionen zugleich. Es dokumentiert Ihre Einnahmen und Ausgaben, macht unsichtbare Kostenfresser sichtbar und schafft die Grundlage für realistische Budgetplanung. Es hilft Ihnen, Prioritäten zu setzen: Was ist wirklich notwendig? Wo geben Sie unbewusst mehr aus, als Sie dachten? Und wo können Sie mit kleinen Anpassungen große Wirkung erzielen?



Zudem ist ein Haushaltsbuch ein wichtiges Instrument im Umgang mit Gläubigern und Beratungsstellen. Es zeigt schwarz auf weiß, wie viel Ihnen tatsächlich zur Verfügung steht. Das schützt Sie vor unrealistischen Forderungen und gibt Ihnen eine solide Verhandlungsgrundlage.

Nicht zuletzt gibt es Ihnen ein Gefühl von Kontrolle zurück. Schulden entstehen oft in einem Nebel aus Unübersichtlichkeit, Verdrängung und kleinen, unbeachteten Ausgaben. Das Haushaltsbuch durchbricht diesen Nebel. Es macht Sie zum aktiven Gestalter Ihrer Finanzen – nicht zum Getriebenen.

So starten Sie: Einnahmen erfassen

Beginnen Sie mit Ihren Einnahmen. Listen Sie alles auf, was regelmäßig auf Ihr Konto fließt: Gehalt, Rente, Kindergeld, Unterhalt, Arbeitslosengeld, Wohngeld oder andere Sozialleistungen. Notieren Sie auch unregelmäßige Einnahmen wie Steuerrückerstattungen, einmalige Zuwendungen oder Nebenverdienste – aber rechnen Sie mit ihnen vorsichtig. Verlassen Sie sich nur auf das, was wirklich verlässlich kommt.

Notieren Sie den Nettobetrag, also das, was tatsächlich bei Ihnen ankommt. Nicht das, was auf der Gehaltsabrechnung steht, sondern das, was Sie ausgeben können.

Ausgaben strukturiert erfassen

Nun kommen die Ausgaben. Hier wird es ehrlich. Teilen Sie Ihre Ausgaben in Kategorien ein. Das erleichtert die Übersicht und macht es leichter, Einsparpotenziale zu erkennen. Bewährte Kategorien sind:

Fixkosten: Miete, Strom, Gas, Wasser, Internet, Telefon, Versicherungen, Kreditraten, GEZ, Abos, Mitgliedschaften.

Lebenshaltung: Lebensmittel, Drogerieartikel, Hygieneartikel.

Mobilität: Fahrkarten, Benzin, Kfz-Versicherung, Reparaturen.

Gesundheit: Zuzahlungen, Medikamente, Brillen, Arztkosten.

Kinder: Kleidung, Schulmaterial, Betreuung, Freizeitaktivitäten.

Freizeit und Sonstiges: Kleidung, Friseur, Geschenke, Ausgehen, Unterhaltung.

Unvorhergesehenes: Reparaturen, Ersatzbeschaffungen, Notfälle.

Erfassen Sie diese Ausgaben für mindestens einen Monat so genau wie möglich. Am besten über drei Monate, um ein realistisches Bild zu bekommen. Sammeln Sie Kassenzettel, schauen Sie in Kontoauszüge, notieren Sie Bargeldausgaben sofort. Jede vergessene Ausgabe verzerrt das Bild.

Es geht nicht darum, sich zu geißeln. Es geht um Klarheit. Nur wer weiß, wo das Geld hingeht, kann entscheiden, ob dieser Weg noch der richtige ist.

Auswertung und Analyse

Nach einem Monat ziehen Sie Bilanz. Was fällt auf? Wo sind die größten Posten? Gibt es Ausgaben, die Sie überraschen? Oft sind es die kleinen, wiederkehrenden Beträge, die sich summieren: der tägliche Kaffee to go, das vergessene Abo, die Spontankäufe im Supermarkt.

Schauen Sie sich auch die Fixkosten an. Gibt es Verträge, die Sie kündigen oder wechseln können? Versicherungen, die Sie doppelt haben? Mitgliedschaften, die Sie nicht mehr nutzen?

Bilden Sie nun die Differenz: Einnahmen minus Ausgaben. Ist das Ergebnis positiv, haben Sie Spielraum. Ist es negativ, leben Sie über Ihre Verhältnisse – und müssen dringend handeln. Ist



es null, leben Sie am Limit – was bedeutet, dass jede unerwartete Ausgabe Sie aus der Bahn wirft.

Budgetplanung: Realistische Ziele setzen

Ein Haushaltsbuch allein reicht nicht. Es muss in eine Planung münden. Setzen Sie sich für jede Kategorie ein monatliches Budget. Dieses Budget sollte realistisch sein – weder zu knapp noch zu großzügig. Es soll Ihnen helfen, bewusst zu wirtschaften, nicht Sie in ein Korsett zwingen, das Sie nach zwei Wochen sprengen.

Beginnen Sie mit den Fixkosten. Die sind gesetzt. Dann planen Sie die Lebenshaltung: Wie viel brauchen Sie realistisch für Lebensmittel? Rechnen Sie mit einem kleinen Puffer für Unvorhergesehenes – aber nicht zu viel. Setzen Sie für Freizeit und Sonstiges einen Betrag fest, der Ihnen Lebensqualität lässt, aber nicht in Verschwendung mündet.

Wichtig: Planen Sie auch kleine Rücklagen ein, wenn möglich. Selbst zehn oder zwanzig Euro im Monat können auf Dauer einen Unterschied machen. Sie schaffen ein Polster für Notfälle – und verhindern, dass Sie bei der nächsten Waschmaschinenreparatur wieder in die Verschuldung rutschen.

Disziplin und Flexibilität

Ein Budget ist kein Gefängnis. Es ist ein Rahmen. Manchmal wird es enger, manchmal weiter. Das Leben ist nicht planbar. Aber ein Budget gibt Ihnen die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, wo Sie von der Planung abweichen – und wo Sie gegensteuern müssen.

Führen Sie das Haushaltsbuch konsequent weiter. Mindestens drei Monate, besser ein Jahr. Es wird zur Gewohnheit. Und Gewohnheiten schaffen Sicherheit. Sie werden merken: Mit der Zeit brauchen Sie weniger Aufwand. Sie bekommen ein Gefühl für Ihre Finanzen. Sie wissen, was geht – und was nicht.

Das Haushaltsbuch ist kein Instrument der Selbstkasteiung. Es ist ein Werkzeug der Selbstermächtigung. Sie nehmen Ihr Leben in die Hand. Und das ist der erste Schritt in eine Zukunft, in der Schulden nicht mehr Ihr Leben bestimmen.


6. Wege aus der Schuldenfalle – Vergleich, Insolvenz und Beratungsstellen

Schulden zu verwalten ist der eine Weg. Sie zu überwinden der andere. Manchmal reichen Ratenzahlungen und Haushaltsdisziplin nicht mehr aus. Die Last ist zu groß, die Forderungen zu zahlreich, die Überforderung zu erdrückend. Dann braucht es strukturierte, rechtlich abgesicherte Wege, um wieder auf die Beine zu kommen. Drei Wege stehen Ihnen offen: der außergerichtliche Vergleich, die Privatinsolvenz und die professionelle Schuldnerberatung. Jeder dieser Wege hat seine Berechtigung – und seine Voraussetzungen.

Der außergerichtliche Vergleich

Ein außergerichtlicher Vergleich bedeutet, dass Sie mit Ihren Gläubigern eine Einigung erzielen, ohne dass ein Gericht eingeschaltet wird. Das kann bedeuten: Teilerlass der Schulden, Stundung, reduzierte Raten oder eine einmalige Abschlagszahlung gegen Verzicht auf den Restbetrag. Solche Vergleiche sind möglich, wenn alle Beteiligten kooperationsbereit sind – und wenn Sie eine realistische Perspektive bieten können.

Der Vorteil: Es geht schneller als ein Insolvenzverfahren, ist weniger formell und belastet Ihre Kreditwürdigkeit nicht zusätzlich. Der Nachteil: Sie brauchen die Zustimmung aller Gläubiger. Schon ein einziger, der nicht mitmacht, kann den Vergleich scheitern lassen. Zudem brauchen Sie eine Verhandlungsgrundlage – etwa eine einmalige größere Summe aus einer Erbschaft, einem Verkauf oder durch die Unterstützung von Angehörigen.



Einen außergerichtlichen Vergleich sollten Sie nicht allein angehen. Holen Sie sich Unterstützung von einer Schuldnerberatungsstelle. Diese verfügt über Erfahrung, juristische Kenntnis und Verhandlungsgeschick. Viele Gläubiger nehmen Beratungsstellen ernster als Privatpersonen – allein das kann den Unterschied machen.

Die Privatinsolvenz – ein Neuanfang mit System

Wenn ein Vergleich nicht möglich ist, bleibt die Privatinsolvenz. Viele Menschen scheuen diesen Schritt. Das Wort klingt nach Scheitern, nach Stigma, nach endgültigem Verlust. Doch das Gegenteil ist wahr: Die Privatinsolvenz ist ein rechtlich geregelter Neuanfang. Sie ist keine Strafe, sondern eine Chance.

Seit Oktober 2020 dauert ein Insolvenzverfahren in Deutschland nur noch drei Jahre – früher waren es sechs. Nach diesen drei Jahren werden Sie von Ihren restlichen Schulden befreit, sofern Sie sich an die Auflagen gehalten haben. Das nennt sich Restschuldbefreiung. Sie beginnen wieder bei null – ohne die Altlasten, die Sie Jahre oder Jahrzehnte mit sich herumgeschleppt haben.

Voraussetzungen für die Privatinsolvenz

Sie müssen zahlungsunfähig oder überschuldet sein. Das heißt: Sie können Ihre Schulden nicht mehr in absehbarer Zeit begleichen. Zudem müssen Sie nachweisen, dass Sie versucht haben, eine außergerichtliche Einigung zu erzielen. Das geschieht über eine sogenannte Bescheinigung über das Scheitern des außergerichtlichen Einigungsversuchs. Diese erhalten Sie von einer anerkannten Schuldnerberatungsstelle oder einem Anwalt.

Während der drei Jahre müssen Sie jede angemessene Erwerbstätigkeit annehmen und die Hälfte Ihres pfändbaren Einkommens an einen Treuhänder abgeben. Dieser verteilt das Geld anteilig an Ihre Gläubiger. Sie dürfen in dieser Zeit keine neuen Schulden machen und müssen Wohnort- und Einkommensänderungen melden.

Das klingt streng – und das ist es auch. Aber es ist überschaubar. Und es hat ein klares Ende. Nach drei Jahren sind Sie frei. Keine Forderungen mehr. Keine Pfändungen. Kein ewiges Kreisen um dieselben Probleme.

Die Rolle der Schuldnerberatungsstellen

Schuldnerberatungsstellen sind keine Almosen. Sie sind professionelle, oft öffentlich geförderte Einrichtungen, die Menschen in finanziellen Notlagen unterstützen. Sie beraten kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr, erstellen mit Ihnen einen Sanierungsplan, verhandeln mit Gläubigern, begleiten Sie durch Insolvenzverfahren und helfen Ihnen, Ihre Finanzen langfristig zu stabilisieren.

Die Beratung ist vertraulich, unabhängig und auf Ihre individuelle Situation zugeschnitten. Die Beraterinnen und Berater kennen die rechtlichen Möglichkeiten, haben Kontakt zu Gläubigern und wissen, welche Strategien funktionieren – und welche nicht. Sie sind Anwälte Ihrer Interessen, ohne dass Sie dafür ein Anwaltshonorar zahlen müssen.

Wo finden Sie Schuldnerberatungsstellen?

Schuldnerberatungsstellen gibt es bei Wohlfahrtsverbänden wie Caritas, Diakonie, Deutschem Roten Kreuz oder der Arbeiterwohlfahrt. Auch Verbraucherzentralen bieten Schuldnerberatung an. Kommunale Sozialämter haben oft eigene Beratungsstellen. Eine Übersicht finden Sie im Internet oder bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung.

Achtung: Es gibt auch kommerzielle Schuldnerberatungen. Diese verlangen oft hohe Gebühren – und bringen nicht unbedingt bessere Ergebnisse. Setzen Sie auf anerkannte, gemeinnützige Beratungsstellen. Diese sind verpflichtet, im Interesse der Ratsuchenden zu handeln – nicht im Interesse des eigenen Gewinns.

Was Sie zur Beratung mitbringen sollten

Bereiten Sie sich gut vor. Bringen Sie alle Unterlagen mit: Schuldenliste, Mahnbescheide, Vollstreckungsbescheide, Kontoauszüge, Einkommensnachweise, Mietvertrag, Versicherungspolicen. Je vollständiger Ihre Unterlagen, desto präziser kann die Beratung arbeiten. Auch Ihr Haushaltsbuch – falls Sie eines führen – ist hilfreich.

Seien Sie ehrlich. Verschweigen Sie nichts. Die Berater sind nicht da, um Sie zu verurteilen, sondern um Ihnen zu helfen. Nur wenn sie das ganze Bild sehen, können sie die richtigen Schritte einleiten.

Ein Wort zur Scham

Viele Menschen schämen sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie glauben, sie hätten versagt. Doch Schulden sind keine moralische Kategorie. Sie sind eine finanzielle. Und finanzielle Probleme lassen sich lösen – mit Wissen, Strategie und Unterstützung.

Eine Schuldnerberatung aufzusuchen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen von Stärke. Sie stellen sich der Realität. Sie holen sich die Werkzeuge, die Sie brauchen. Und Sie gehen den Weg aus der Krise – nicht allein, aber selbstbestimmt.

Die Wege aus der Schuldenfalle existieren. Sie sind real, rechtlich abgesichert und für jeden zugänglich. Sie müssen nur den ersten Schritt tun. Danach geht es Schritt für Schritt weiter. Und am Ende steht nicht das Ende – sondern ein Neuanfang.

7. Kontakt und weiterführende Unterstützung

Sie haben nun einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Schritte im Umgang mit Schulden erhalten: vom Erstellen einer Schuldenliste über die Kommunikation mit Gläubigern bis hin zu konkreten Lösungswegen wie Vergleich und Insolvenz. Doch Wissen allein reicht manchmal nicht aus. Es braucht auch den Mut, dieses Wissen anzuwenden – und die Gewissheit, dass Sie nicht allein sind.

Dieser Leitfaden ist ein Werkzeug. Er ersetzt keine persönliche Beratung, aber er bereitet Sie darauf vor. Er gibt Ihnen Orientierung und Sprache für das, was viele Menschen als überwältigend empfinden. Und er zeigt Ihnen: Es gibt Wege. Immer.

EntfaltungsRaum e.V. – Wer wir sind

EntfaltungsRaum e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Menschen in herausfordernden Lebenssituationen unterstützt. Unser Ansatz basiert auf hermetischen Prinzipien: Wie innen, so außen. Wir glauben daran, dass äußere Veränderung mit innerer Klarheit beginnt. Dass finanzielle Stabilität nicht nur eine Frage von Zahlen ist, sondern auch von Selbstvertrauen, Struktur und einem realistischen Blick auf die eigene Situation.

Wir bieten keine klassische Schuldnerberatung im juristischen Sinne. Wir sind keine Anwälte, keine Insolvenzverwalter, keine offiziell anerkannte Beratungsstelle im Sinne der Insolvenzordnung. Aber wir sind da. Wir hören zu. Wir helfen Ihnen, Ihre Situation zu verstehen, Ihre Unterlagen zu ordnen und die richtigen Ansprechpartner zu finden.

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die einen ersten Schritt brauchen. Die nicht wissen, wo sie anfangen sollen. Die Angst haben, allein zu sein mit ihrer Überforderung. Wir begleiten Sie durch den Prozess der Bestandsaufnahme und helfen Ihnen, Ihre nächsten Schritte zu planen – konkret, umsetzbar und mit Respekt für Ihre Würde.

Was wir anbieten

Wir bieten Ihnen Raum. Raum, um Ihre Situation zu sortieren. Raum, um Fragen zu stellen, ohne sich verurteilt zu fühlen. Raum, um Ihre Finanzen so zu ordnen, dass Sie wieder Boden unter den Füßen spüren.



Konkret bedeutet das:

Wir helfen Ihnen, eine vollständige Schuldenliste zu erstellen.

Wir unterstützen Sie beim Erstellen eines Haushaltsbuches.

Wir bereiten Sie auf Gespräche mit Gläubigern, Anwälten oder Beratungsstellen vor.

Wir vermitteln Sie weiter. Wenn Sie eine anerkannte Schuldnerberatungsstelle brauchen, eine Rechtsberatung oder eine psychosoziale Unterstützung – wir kennen die Adressen, wir kennen die Wege, und wir helfen Ihnen, den Kontakt herzustellen.

Unser Angebot ist kostenlos. Wir glauben, dass Hilfe dort ankommen muss, wo sie gebraucht wird – unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten.

So erreichen Sie uns

Wenn Sie Unterstützung benötigen, zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen. Sie können uns per E-Mail erreichen unter:

Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de

Beschreiben Sie in wenigen Sätzen Ihre Situation. Sie müssen nicht alles offenlegen, aber je klarer Sie formulieren, was Sie brauchen, desto gezielter können wir Ihnen helfen. Wir melden uns innerhalb weniger Tage bei Ihnen und vereinbaren einen Termin – persönlich, telefonisch oder per Videogespräch, je nachdem, was für Sie am besten passt.

Alternativ können Sie uns auch telefonisch erreichen. Die aktuelle Nummer finden Sie auf unserer Webseite:

www.entfaltungsraum-ev.de

Dort finden Sie auch weitere Informationen zu unseren Angeboten, unseren Öffnungszeiten und unserem Team.

Wenn Sie uns eine E-Mail schreiben, achten Sie bitte darauf, eine Telefonnummer anzugeben, unter der wir Sie erreichen können. Manche Dinge lassen sich im Gespräch einfacher klären als schriftlich.

Weitere Anlaufstellen und Ressourcen

Neben EntfaltungsRaum e.V. gibt es zahlreiche weitere Organisationen, die Sie unterstützen können. Hier eine Auswahl wichtiger Anlaufstellen:

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e.V. (BAG-SB)** ist der Dachverband der Schuldnerberatungsstellen in Deutschland. Auf deren Webseite finden Sie eine Suche nach anerkannten Beratungsstellen in Ihrer Nähe: **www.bag-sb.de**

Die **Caritas**, die **Diakonie** und die **Arbeiterwohlfahrt (AWO)** bieten ebenfalls kostenlose Schuldnerberatung an. Die Wartezeiten können lang sein, aber die Beratung ist professionell und umfassend.

Die **Verbraucherzentralen** bieten Erstberatung zu Verbraucherfragen, auch zu Schulden und Verträgen. Manche Bundesländer haben spezielle Angebote zur Schuldnerberatung. Informationen finden Sie unter: **www.verbraucherzentrale.de**

Wenn Sie von Zwangsvollstreckung betroffen sind, können Sie sich an einen **Rechtsanwalt für Insolvenzrecht** wenden. Viele Anwälte bieten eine kostenlose Erstberatung an. Zudem haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf **Beratungshilfe** oder **Prozesskostenhilfe**, um die Kosten zu decken.



Das **Bundesministerium der Justiz** stellt auf seiner Webseite umfangreiche Informationen zur Privatinsolvenz bereit, inklusive Vordrucke und rechtlicher Erklärungen: **www.bmj.de**

Wenn Sie psychisch belastet sind durch die finanzielle Situation, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen. Die **Telefonseelsorge** ist kostenlos und anonym erreichbar unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**. Auch lokale psychosoziale Beratungsstellen können Ihnen weiterhelfen.

Wichtige offizielle Links und weiterführende Hilfen

Neben der Begleitung durch den EntfaltungsRaum e.V. empfehlen wir Ihnen zur eigenständigen Information die Nutzung anerkannter und staatlicher Quellen. Hier finden Sie seriöse Hilfsangebote:

1. Informationsportal für Ratsuchende (meine-schulden.de)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e.V. (BAG-SB) betreibt dieses Portal speziell für Betroffene. Hier finden Sie leicht verständliche Informationen, Musterbriefe und ein Suchportal für anerkannte, kostenfreie Schuldnerberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Link: www.meine-schulden.de

2. Beratungshilfe beantragen (Offizielles Justizportal)

Wenn Sie anwaltliche Hilfe benötigen (z. B. für eine Insolvenzberatung), die Kosten aber nicht tragen können, steht Ihnen staatliche Beratungshilfe zu. Auf dem offiziellen Service-Portal der Justiz können Sie in 5 Minuten vorab prüfen, ob Sie die Voraussetzungen erfüllen, und den Beratungshilfeschein direkt online stellen.

Link: service.justiz.de/beratungshilfe

3. Aktuelle Pfändungsfreigrenzen (Bundesjustizministerium)

Die gesetzlichen Pfändungsfreigrenzen sichern Ihr Existenzminimum. Die Beträge werden regelmäßig (jeweils zum 1. Juli) angepasst. Die offiziellen, aktuell gültigen Tabellen und Informationen zum Pfändungsschutzkonto (P-Konto) finden Sie beim Bundesministerium der Justiz.

Link: www.bmj.de (Suchbegriff: "Pfändungsfreigrenzen")

4. Kostenlose Telefonseelsorge (Krisenintervention)

Finanzielle Notlagen sind oftmals mit einer enormen seelischen Belastung verbunden. Wenn der Druck zu groß wird, müssen Sie da nicht allein durch. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr, anonym und kostenfrei ein offenes Ohr.

*Telefon: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222***

Ein Wort zum Schluss

Schulden sind eine Belastung. Aber sie sind keine Sackgasse. Sie sind eine Herausforderung, die bewältigt werden kann – mit den richtigen Informationen, den richtigen Schritten und der richtigen Unterstützung.

Dieser Leitfaden hat Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Schulden sortieren, Prioritäten setzen, mit Gläubigern kommunizieren und langfristig finanzielle Stabilität aufbauen können. Er hat Ihnen auch gezeigt, dass Sie nicht allein sind. Dass es Strukturen gibt, die Sie auffangen. Und dass es legitim ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Der Weg aus den Schulden ist kein Sprint. Es ist ein Marathon. Es wird Rückschläge geben. Es wird Momente geben, in denen Sie zweifeln. Aber es wird auch Fortschritte geben. Kleine Siege. Momente, in denen Sie merken: Es geht voran.

Erinnern Sie sich an das hermetische Prinzip: Wie innen, so außen. Ihre äußere Situation ist ein Spiegel Ihrer inneren Haltung. Wenn Sie beginnen, Ordnung in Ihre Finanzen zu bringen, bringen Sie auch Ordnung in Ihr Leben. Wenn Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen –



nicht im Sinne von Schuld, sondern im Sinne von Handlungsfähigkeit –, dann verändert sich etwas Grundlegendes.

Sie sind nicht Ihre Schulden. Sie sind nicht die Summe Ihrer Verbindlichkeiten. Sie sind ein Mensch mit Würde, mit Rechten, mit Möglichkeiten. Und Sie haben das Recht, neu anzufangen.

Wir von EntfaltungsRaum e.V. stehen Ihnen dabei zur Seite. Nicht als Richter, nicht als Retter, sondern als Begleiter. Wir glauben an Ihre Fähigkeit, Ihr Leben zu gestalten. Und wir wissen: Wenn Sie den ersten Schritt tun, folgt der zweite. Und dann der dritte. Und irgendwann blicken Sie zurück und stellen fest, dass Sie einen weiten Weg gegangen sind.

Nehmen Sie Kontakt auf. Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen. Und gehen Sie los. Der Weg ist da. Sie müssen ihn nur betreten.

Alles Gute auf Ihrem Weg.

Ihr Team von EntfaltungsRaum e.V.

EntfaltungsRaum e.V.

Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below
VR 10797 Amtsgericht Schwerin

Kontakt

Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de

Bankverbindung

Qonto
IBAN: DE66 1001 0123 8426
3724 78
BIC: QNTODEB2XXX

Online

EntfaltungsRaum-eV.de
@entfaltungsraum