



## Wir sind Sparhelden

Erstellt am 8.11.2025 · [wir-sind-sparhelden.de](http://wir-sind-sparhelden.de)

# Notgroschen-Planer – ruhig schlafen, stark handeln

Der Notgroschen ist dein finanzielles Airbag-Konto: liquide, sicher, jederzeit verfügbar. Er schützt Familie, Budget und Sparpläne – und verhindert Panikverkäufe in Krisen.

## Zielhöhe bestimmen

Faustregel: Monatliche Basis-Ausgaben  $\times$  3–6 Monate (Alleinverdiener eher 6–9 Monate).

Basis-Ausgaben sind: Miete/NK, Lebensmittel, Energie, Mobilität, Versicherungen, verpflichtende Zahlungen.

Parameter	Wert/Notiz
Monatliche Basis-Ausgaben (€)	_____
Monatsfaktor (3–6; Alleinverdiener 6–9)	_____
Ziel-Notgroschen (€)	= Ausgaben $\times$ Faktor

## Strategie – so füllst du den Puffer

- Pay-Yourself-First: Dauerauftrag am Zahltag auf Tagesgeld.
- Automatisieren: fester Monatsbetrag + variable Aufrundungen (z. B. Rückerstattungen/Verkäufe).
- Kein Risiko: Tagesgeld statt Börse. Erst nach Erreichen investieren.
  - Schwellen setzen: 500 € ! 1.000 € ! 3.000 € ! Zielhöhe.
- Nur echte Notfälle anzapfen (Auto/Heizung/Jobverlust).
- Nach Nutzung sofort nachfüllen.



## Wir sind Sparhelden

Erstellt am 8.11.2025 · [wir-sind-sparhelden.de](http://wir-sind-sparhelden.de)

### Bastelvorlage: Meine ersten 1.000 €

Streiche ab oder hake ab, was du schon geschafft hast. Reihen bilden zusammen 1.000 €.

#### € 5-Scheine (20x)

5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	
5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	5 €	
5 €	5 €								

#### € 10-Scheine (30x)

10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €
10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €
10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €
10 €	10 €	10 €						

#### € 20-Scheine (20x)

20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	
20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	
20 €	20 €								

#### € 50-Scheine (4x)

50 €	50 €	50 €	50 €
------	------	------	------

Ziel erreicht bei: 1.000 € !



## Wir sind Sparhelden

Erstellt am 8.11.2025 · [wir-sind-sparhelden.de](http://wir-sind-sparhelden.de)

### Beispielrechnung (Familie, 1 Verdiner)

Kategorie	Betrag/Monat
Miete + NK	1.000 €
Lebensmittel	550 €
Energie/Internet/Versicherungen	250 €
Mobilität	150 €
Pflichten (Kita/Schule etc.)	150 €
Basis-Ausgaben Summe	2.100 €
Faktor (6 Monate, Alleinverdiener)	× 6
Ziel-Notgroschen	12.600 €

### Regeln & Disziplin

- Parke den Notgroschen auf einem separaten Tagesgeldkonto (Zinsen mitnehmen, kein Kursrisiko).
- Kein Karten-Zugriff im Alltag – bewusste Hürde schaffen.
- Nur nutzen für: Reparaturen, Gesundheit, Jobverlust, Heizung/Auto, zwingende Rechnungen.
- Nicht nutzen für Konsum, Urlaube, Geschenke.
- Nach Nutzung planvoll wieder auffüllen (Dauerauftrag + Sonderzahlungen).

### Notizen