DIETER PLOGMANN

MEIN GELD. MEINE ZEIT.



Raus aus dem Hamsterrad

Mit dem 5-Säulen-System zu
Ordnung, Sicherheit und Vermögen

Ratgeberlotse.de

Ihr Wegweiser für ein selbstbestimmtes Leben

DIETER PLOGMANN

Mein Geld.
Meine Zeit.

Raus aus dem Hamsterrad –
mit dem 5-Säulen-System zu
Ordnung, Sicherheit und Vermögen

LESEPROBE

Leseprobe aus: Dieter Plogmann, *Mein Geld. Meine Zeit. Raus aus dem Hamsterrad – mit dem 5-Säulen-System zu Ordnung, Sicherheit und Vermögen*, 2027.

Die Leseprobe enthält das Vorwort, die Einleitung und Kapitel 1. Das vollständige Buch umfasst 23 Kapitel, einen 90-Tage-Plan, 16 Arbeitsblätter und fünf Anhänge.

© 2027 Dieter Plogmann. Alle Rechte vorbehalten. Die Weitergabe dieser Leseprobe in unveränderter Form ist ausdrücklich erlaubt.

Dieter Plogmann, Holstenstraße 22, 49809 Lingen · info@ratgeberlotse.de · www.ratgeberlotse.de

Dieses Buch ist keine Anlage-, Steuer- oder Rechtsberatung. Alle Angaben ohne Gewähr; Stand 2027. Die Personen Jana, Markus, Selin und Thomas sind erfunden. Covergestaltung unter Verwendung einer mit KI erstellten Illustration.

Inhalt

Vorwort · in dieser Leseprobe
Bevor du startest: Wie dieses Buch funktioniert · in dieser Leseprobe

Teil I – Erkenne das Hamsterrad
Kapitel 1: Das Leben im Autopilot · in dieser Leseprobe
Kapitel 2: Der Preis der Gewohnheit
Kapitel 3: Was bedeutet finanzielle Freiheit wirklich?
Kapitel 4: Dein persönliches Warum

Teil II – Bring deine Finanzen in Ordnung
Kapitel 5: Die Wahrheit über dein Geld
Kapitel 6: Wo dein Geld verschwindet
Kapitel 7: Das System für mehr Überblick
Kapitel 8: Schulden und finanzielle Altlasten
Kapitel 9: Dein erster finanzieller Puffer
Kapitel 10: Absichern, was wirklich zählt

Teil III – Lass dein Geld für dich arbeiten
Kapitel 11: Die Macht der Zeit
Kapitel 12: Die Grundlagen des Investierens
Kapitel 13: Altersvorsorge neu gedacht
Kapitel 14: Dein persönlicher Vermögensplan
Kapitel 15: Die häufigsten Anlagefehler

Teil IV – Schaffe zusätzliche Möglichkeiten
Kapitel 16: Mehr verdienen statt nur weniger ausgeben
Kapitel 17: Digitale Einkommensmöglichkeiten
Kapitel 18: Künstliche Intelligenz als Werkzeug
Kapitel 19: Baue langfristig statt kurzfristig

Teil V – Gewinne deine Freiheit zurück
Kapitel 20: Zeit ist dein wertvollstes Vermögen
Kapitel 21: Dein Leben nach eigenen Regeln
Kapitel 22: Der 90-Tage-Freiheitsplan
Kapitel 23: Der Anfang eines neuen Weges

Anhang
Anhang A: Alle Arbeitsblätter im Überblick
Anhang B: Glossar
Anhang C: Hilfreiche Anlaufstellen
Anhang D: Quellenverzeichnis
Anhang E: Häufige Fragen

Vorwort

Im Jahr 1999 bin ich nach Jahren in Südostasien nach Deutschland gezogen. Wer in einem Land neu anfängt, braucht vor allem eines: ein Einkommen. Ich hatte Glück. Nach kurzer Zeit saß ich als Programmierer in einem Büro – mit festem Gehalt, festen Arbeitszeiten und allem, was man hierzulande gemeinhin als sicher bezeichnet.

Drei Jahre habe ich das ausgehalten. Ich wähle das Wort mit Bedacht, denn es beschreibt genau, was ein fester Job sein kann: etwas, das funktioniert, das einen ernährt und das sich trotzdem nicht nach dem eigenen Leben anfühlt. 2003 habe ich mich selbstständig gemacht. Seitdem gibt es keinen Arbeitgeber mehr, der am Monatsende automatisch überweist. Ich weiß also, wie sich beides anfühlt: die Sicherheit, die einen festhält, und die Freiheit, die einen fordert.

Doch der wichtigste Eindruck aus diesen ersten Jahren hatte wenig mit Software zu tun. Er hatte mit Geld zu tun. Wer länger in einer anderen Kultur gelebt hat, sieht das Vertraute plötzlich mit fremden Augen. Mir fiel sehr schnell auf, wie unterschiedlich Menschen aus verschiedenen Kulturen ihr Geld ausgeben – wofür sie es selbstverständlich ausgeben, wofür nie, und was sie unter „sich etwas leisten“ verstehen.

Ich erinnere mich an eine Mittagspause in meinen ersten Wochen im Büro. Ein Kollege legte stolz den Prospekt seines neuen Autos auf den Kantinentisch. Gekauft hatte er es nicht – er hatte es finanziert, fünf Jahre, kleine Raten. Die anderen am Tisch nickten anerkennend und rechneten mit ihm durch, was „nur“ im Monat fällig wurde. Niemand fragte nach dem Gesamtpreis.

Ich saß dabei und dachte an die Menschen, mit denen ich in den Jahren davor zu tun gehabt hatte. Viele von ihnen hatten deutlich weniger Geld. Aber was sie sich leisteten, bezahlten sie in aller Regel dann, wenn das Geld da war – und was nicht bezahlt werden konnte, wurde eben nicht gekauft. Keine Seite war klüger als die andere. Aber in diesem Moment verstand ich, dass „sich etwas leisten können“ nicht überall dasselbe bedeutet.

Daraus habe ich eine Erkenntnis mitgenommen, die sich durch dieses ganze Buch zieht: Die Art, wie wir mit Geld umgehen, ist kein Naturgesetz. Sie ist gelernt – von den Eltern, vom Umfeld, von der Werbung, vom eigenen Stolz. Und was gelernt ist, lässt sich auch neu lernen.

Was dieses Buch ist – und was nicht

Ich bin kein Bankkaufmann, kein Finanzberater und kein Steuerberater. Ich verkaufe keine Finanzprodukte und bekomme von niemandem eine Provision. Dieses Buch ist das Ergebnis von Recherche: Ich habe Zahlen der Statistischen Ämter, der Deutschen Rentenversicherung, der Verbraucherzentralen und der Stiftung Warentest ausgewertet, Gesetze gelesen und jedes Rechenbeispiel nachgerechnet. Wo die Faktenlage unsicher ist, sage ich es. Wo ich eine Meinung habe, kennzeichne ich sie als meine.

Bei Recherche, Gliederung und Formulierung habe ich KI-Werkzeuge eingesetzt – so, wie ich es in Kapitel 18 empfehle: als Assistenten, nicht als Berater. Jede Zahl und jede Quelle wurde an Originalquellen überprüft. Die Verantwortung für den Inhalt liegt bei mir.

Was ich beitragen kann, ist ein Blick von außen und die Erfahrung, mehr als zwei Jahrzehnte ohne festes Gehalt zu leben und zu planen. Das macht mich nicht zum Experten für deine Finanzen. Aber es hat mich gelehrt, dass finanzielle Freiheit selten mit einem großen Wurf beginnt. Sie beginnt mit dem Moment, in dem man aufhört, im Autopiloten zu leben.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die arbeiten, verdienen und trotzdem das Gefühl haben, nicht vom Fleck zu kommen. Es verspricht dir keinen Reichtum. Es zeigt dir einen Weg in fünf Schritten, an dessen Ende du mehr Überblick, mehr Sicherheit und mehr Spielraum hast – und vielleicht die Freiheit, ein paar Entscheidungen anders zu treffen als bisher.

Wenn das Buch dir dabei hilft, hat es seinen Zweck erfüllt.

Dieter Plogmann

Lingen, 2027

Bevor du startest: Wie dieses Buch funktioniert

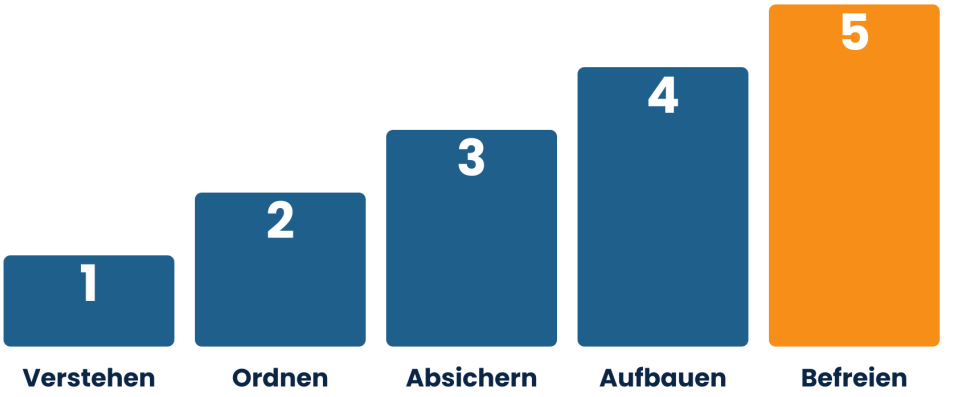
Ein Hamster im Rad läuft nicht, weil er faul ist oder dumm. Er läuft, weil das Rad sich unter ihm bewegt, sobald er einen Schritt macht. Je schneller er rennt, desto schneller dreht es sich. Von außen sieht das nach Bewegung aus. Von innen fühlt es sich nach Anstrengung an. Nur vorwärts kommt er nicht.

Viele Menschen erleben ihr Verhältnis zu Geld genau so. Sie arbeiten, verdienen, bezahlen Miete, Versicherungen, Einkauf, Auto und Urlaub – und am Monatsende ist der Kontostand wieder dort, wo er im Vormonat war. Manchmal ein wenig darüber, oft ein wenig darunter. Mehr Gehalt lässt das Rad meist nur schneller laufen.

Dieses Buch will dir nicht erklären, dass du das Rad sofort verlassen sollst. Die meisten von uns brauchen ihr Einkommen, und Arbeit ist für viele mehr als Broterwerb. Es geht um etwas anderes: Du sollst wieder selbst entscheiden, wie schnell sich das Rad dreht, wofür du läufst – und wann du einen Schritt zur Seite machen kannst.

Das 5-Säulen-Freiheitssystem

Der Weg dorthin folgt fünf Säulen. Sie bauen aufeinander auf. Wer die dritte vor der ersten errichtet, baut auf Sand.



Grafik 1: Die fünf Säulen: Verstehen, Ordnen, Absichern, Aufbauen, Befreien

1. **Verstehen.** Du erkennst, wie deine Geldgewohnheiten entstanden sind und was finanzielle Freiheit für dich ganz persönlich bedeutet. Ohne ein eigenes Ziel bleibt jeder Sparplan ein Vorsatz.
2. **Ordnen.** Du verschaffst dir einen ehrlichen Überblick über Einnahmen, Ausgaben und Schulden und baust ein einfaches System, das den Alltag für dich regelt.
3. **Absichern.** Du legst einen finanziellen Puffer an und sicherst die Risiken ab, die dich ruinieren könnten. Erst dann ist Geld übrig, das langfristig arbeiten darf.
4. **Aufbauen.** Du lässt Geld für dich arbeiten, nutzt die neue staatliche Förderung für die Altersvorsorge und prüfst, wie du dein Einkommen erweitern kannst.
5. **Befreien.** Du setzt Geld als Werkzeug ein – für Zeit, für Entscheidungen, für ein Leben nach deinen eigenen Regeln.

Das System ist kein wissenschaftliches Modell. Es ist eine Ordnungshilfe, die ich für dieses Buch entwickelt habe, damit du jederzeit weißt, wo du stehst und was als Nächstes kommt. Am Anfang jedes Kapitels zeigt dir ein Säulen-Symbol, an welcher Stelle du dich gerade befindest.

Drei Menschen, die dich begleiten

Durch das Buch begleiten dich drei Personen. Sie sind **erfunden**. Ihre Situationen sind aber so gewählt, dass sich viele Leserinnen und Leser darin wiederfinden – zumindest in Teilen.

- **Jana, 34,** arbeitet als Pflegefachkraft in Teilzeit und erzieht ihren Sohn allein. Sie verdient ordentlich, und trotzdem rutscht ihr Konto gegen Monatsende regelmäßig in den Dispo.
- **Markus und Selin, 41 und 39,** haben zwei Einkommen, ein Auto auf Raten und den Traum von einer eigenen Wohnung. Was sie für die Rente zurückgelegt haben, wissen sie nicht genau.
- **Thomas, 52,** ist Sachbearbeiter mit gutem Gehalt. Gespart hat er wenig. Seit der letzten Renteninformation schläft er schlechter.

Du wirst sie nicht in jedem Kapitel treffen. Aber du wirst sehen, wie jede der drei Geschichten sich verändert, wenn die fünf Säulen nach und nach stehen.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Du kannst das Buch von vorn nach hinten lesen. Du wirst aber mehr davon haben, wenn du es benutzt. Dazu gibt es vier wiederkehrende Elemente:

- **Arbeitsblätter** an den Stellen, an denen du rechnen, notieren oder entscheiden sollst. Alle Blätter findest du gesammelt im Anhang und als Download auf der Website zum Buch.
- **Nachgerechnet:** Kästen mit Rechenbeispielen. Jedes Beispiel nennt seine Annahmen, damit du es mit deinen eigenen Zahlen wiederholen kannst.
- **Faktencheck:** Kästen, die verbreitete Irrtümer prüfen.
- **Dein Baustein:** Am Ende jedes Kapitels steht genau eine Handlung. Zusammen ergeben diese Bausteine deinen 90-Tage-Freiheitsplan, den du in Kapitel 22 zusammensetzt.

Nimm dir einen Stift. Schreib in dieses Buch. Es ist ein Werkzeug, kein Ausstellungsstück.

Ein Wort zu Zahlen

Wer über Geld schreibt, muss rechnen – und wer rechnet, kann schönrechnen. Ich halte mich deshalb an drei Regeln:

1. **Jede langfristige Rechnung zeigt drei Szenarien:** ein vorsichtiges, ein mittleres und ein günstiges. Die Zukunft kennt niemand. Wer dir eine einzige Zahl für das Jahr 2057 verspricht, verkauft dir eine Vermutung.
2. **Jede langfristige Rechnung zeigt die Kaufkraft.** 100.000 Euro in dreißig Jahren sind nicht 100.000 Euro von heute. Die Inflation frisst einen Teil davon, und das sollst du sehen.
3. **Kosten und Steuern werden berücksichtigt** – oder es steht ausdrücklich dabei, dass sie es nicht sind.

Alle Werte haben den Stand von 2027. Freibeträge, Zulagen und Grenzen ändern sich. Aktualisierungen findest du auf der Website zum Buch.

Was dieses Buch nicht leisten kann

Dieses Buch dient der allgemeinen Finanzbildung. Es ersetzt keine individuelle Finanz-, Steuer- oder Rechtsberatung. Ich nenne bewusst keine einzelnen Fonds, Banken, Broker oder Versicherer, sondern Kriterien, mit denen du selbst auswählen kannst. Wenn deine Lage komplizierter ist – hohe Schulden, eine Erbschaft, eine Scheidung, eine Selbstständigkeit mit vielen Mitarbeitern –, hol dir unabhängigen Rat, zum Beispiel bei einer Verbraucherzentrale oder einer Schuldnerberatung.

Und noch etwas: Dieses Buch wird dich nicht reich machen. Es kann dir helfen, freier zu werden. Das ist weniger glamourös, aber erreichbar. Fang mit der ersten Säule an.

TEIL I – ERKENNE DAS HAMSTERRAD

Kapitel 1: Das Leben im Autopilot

SÄULE 1: VERSTEHEN

Ein ganz normaler Monatsletzter

Es ist der 27. Jana sitzt nach der Spätschicht am Küchentisch, die Jacke noch an, und öffnet die Banking-App. Minus 340 Euro. Sie weiß nicht genau, warum. Es gab keinen Urlaub, keine neue Waschmaschine, keinen Unfall. Nur einen Monat wie jeden anderen.

Auf dem Tisch liegt ein Zettel aus der Schule ihres Sohnes: Klassenfahrt im Frühjahr, 280 Euro, Anzahlung bis zum 15. Jana legt den Zettel unter die Obstschale. Sie wird das Geld irgendwie zusammenbekommen. Sie bekommt es immer irgendwie zusammen. Genau das ist das Problem.

Jana verdient nicht schlecht. Sie arbeitet in einem anstrengenden Beruf, sie gibt kein Geld für Luxus aus, sie raucht nicht, sie fährt ein altes Auto. Und trotzdem fühlt sich jeder Monat an wie ein Wettlauf gegen den Kontostand, den sie selten gewinnt und nie ganz verliert. Am Ersten kommt das Gehalt, das Minus verschwindet, und für zwei, drei Wochen ist alles in Ordnung.

Wenn du dich in dieser Szene wiedererkennst, bist du in guter Gesellschaft. Und du bist wahrscheinlich nicht schlecht im Umgang mit Geld. Du lebst nur, wie die meisten Menschen leben: im Autopiloten.

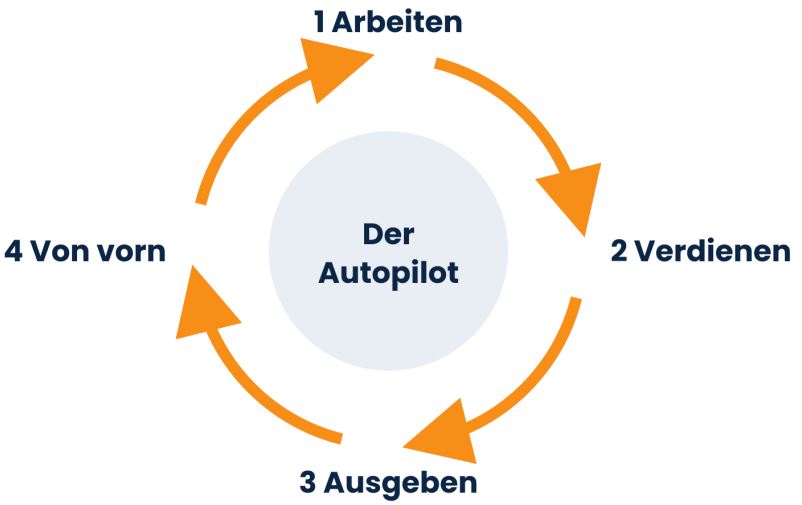
Der Kreislauf, den niemand geplant hat

Der Autopilot ist eine großartige Erfindung. In einem Flugzeug hält er Kurs und Höhe, während die Piloten sich um anderes kümmern. In unserem Alltag erledigt er dasselbe: Er nimmt uns Entscheidungen ab. Wir müssen nicht jeden Morgen neu überlegen, wie wir zur Arbeit fahren, was wir frühstücken oder bei welchem Supermarkt wir einkaufen. Gewohnheiten sparen Kraft.

Bei Geld ist das nicht anders. Die Miete geht per Dauerauftrag ab, die Versicherungen per Lastschrift, das Streamingabo per Kreditkarte. Der Wocheneinkauf folgt einem Muster, der Kaffee auf dem Weg zur Arbeit auch. Niemand von uns hat diesen Kreislauf bewusst entworfen. Er ist gewachsen – Vertrag für Vertrag, Gewohnheit für Gewohnheit, Gehaltserhöhung für Gehaltserhöhung.

Das Ergebnis ist ein Kreislauf aus vier Schritten, der sich jeden Monat wiederholt:

1. **Arbeiten.** Du gibst Zeit und Kraft.
2. **Verdienen.** Am Monatsanfang kommt das Gehalt.
3. **Ausgeben.** Ein großer Teil fließt automatisch ab, der Rest verteilt sich auf viele kleine Entscheidungen.
4. **Von vorn.** Am Monatsende ist wenig übrig, also beginnt der Kreislauf erneut.



Grafik 2: Der Monatskreislauf im Autopiloten

Das Tückische an diesem Kreislauf ist nicht, dass er existiert. Das Tückische ist, dass er sich selbst stabilisiert. Wer am Monatsende nichts übrig hat, kann nichts zurücklegen. Wer nichts zurücklegen kann, muss jede unerwartete Ausgabe aus dem laufenden Monat bezahlen – oder über den Dispo. Und wer den Dispo nutzt, zahlt Zinsen, die im nächsten Monat wieder fehlen. Das Rad dreht sich weiter, und es dreht sich ein kleines bisschen schwerer.

Die gute Seite dieser Erkenntnis: Ein Autopilot lässt sich neu programmieren. Die gleiche Kraft, die heute Geld automatisch abfließen lässt, kann es morgen automatisch zurücklegen. Wie das geht, zeigt Kapitel 7. Vorher musst du verstehen, warum der Kurs, den dein Autopilot gerade hält, nicht unbedingt deiner ist.

Warum ein gutes Einkommen keine Freiheit garantiert

Thomas, der Sachbearbeiter aus der Einleitung, verdient deutlich mehr als Jana. Er hat nie im Dispo gestanden. Wenn man ihn fragt, ob er finanziell frei ist, lacht

er trotzdem bitter. Sein Gehalt ist mit den Jahren gestiegen, seine Ausgaben auch: größere Wohnung, besseres Auto, längere Urlaube. Was zwischen Einnahmen und Ausgaben übrig blieb, war selten mehr als ein paar hundert Euro, und die verschwanden in Reparaturen und Geschenken. Mit 52 hat Thomas ein gutes Leben – und kaum Rücklagen.

Diese Geschichte ist häufiger, als die Statistik vermuten lässt. Im internationalen Vergleich gelten die Deutschen als fleißige Sparer. Die privaten Haushalte legten 2025 laut Statistischem Bundesamt 18,9 Prozent ihres verfügbaren Einkommens zurück, deutlich mehr als der EU-Durchschnitt von 14,3 Prozent.[1] Nach der engeren, klassischen Berechnung lag die Sparquote bei rund zehn Prozent.[2] Beide Werte sind Durchschnitte. Sie sagen nichts darüber, wie das Sparen verteilt ist. Ein Haushalt, der viel zurücklegt, und einer, der gar nichts zurücklegt, ergeben zusammen einen ordentlichen Mittelwert.

Was passiert, wenn kein Polster da ist, zeigt eine andere Statistik. Wer 2025 eine Schuldnerberatung aufsuchte, nannte als häufigsten Auslöser seiner Überschuldung Krankheit, Sucht oder Unfall (18 Prozent), gefolgt von Arbeitslosigkeit (rund 17 Prozent).[3] Es sind also meist keine teuren Hobbys, die Menschen in die Schuldenfalle treiben, sondern Ereignisse, die jeden treffen können. Der Unterschied zwischen einem schweren Jahr und einer finanziellen Krise ist oft nur eines: ob ein Puffer da ist.

Daraus folgt ein Gedanke, der sich durch dieses Buch zieht: **Freiheit hängt nicht an der Höhe deines Einkommens, sondern am Abstand zwischen dem, was hereinkommt, und dem, was hinausgeht.**

> **Nachgerechnet: Wer ist freier?**
>
> Person A verdient 2.400 Euro netto und gibt 2.250 Euro aus. Am Monatsende bleiben 150 Euro.
>
> Person B verdient 4.200 Euro netto und gibt 4.250 Euro aus. Am Monatsende fehlen 50 Euro.
>
> B verdient fast doppelt so viel. Trotzdem baut A jeden Monat Sicherheit auf, während B jeden Monat ein Stück davon verliert. Nach einem Jahr hat A 1.800 Euro zurückgelegt. B hat 600 Euro Schulden – plus Zinsen.
>
> Annahmen: gleichbleibende Einnahmen und Ausgaben, keine Zinsen auf das Ersparte.

Natürlich ist es mit 4.200 Euro leichter, einen Überschuss zu erzielen als mit 2.400. Ein höheres Einkommen ist ein echter Vorteil, und niemand sollte so tun,

als wäre es egal. Aber es ist kein Automatismus. Ohne bewusste Entscheidung wächst der Lebensstil fast immer mit dem Gehalt mit. Warum das so ist, erfährst du im nächsten Kapitel.

Was Freiheit kostet, wenn man sie nicht plant

Der Autopilot hat einen Preis, den man nicht auf dem Kontoauszug sieht: Er nimmt dir Wahlmöglichkeiten. Wer keinen Puffer hat, kann einen Job nicht kündigen, der ihn krank macht. Wer jeden Euro verplant hat, kann keine Weiterbildung bezahlen, keine Auszeit nehmen, keine Stunden reduzieren, um sich um einen kranken Elternteil zu kümmern. Das Geld entscheidet – nicht du.

Das ist der Kern dessen, was in diesem Buch „Hamsterrad“ heißt. Es ist kein Vorwurf an Menschen, die arbeiten gehen. Es beschreibt einen Zustand, in dem du zwar läufst, aber das Rad die Richtung vorgibt.

Der Ausweg ist unspektakulär: Den Ausstieg schaffst du nicht mit einem großen Sprung, sondern mit vielen kleinen Kurskorrekturen. Die erste ist die einfachste und zugleich die unangenehmste. Du musst hinsehen.

Selbsttest: Lebst du im Autopiloten?

Beantworte die folgenden Fragen spontan mit Ja oder Nein. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, nur ehrliche.

Frage	Ja	Nein
1. Weißt du ohne nachzusehen, wie viel du letzten Monat insgesamt ausgegeben hast?	☐	☐
2. Kannst du alle Abos und Verträge aufzählen, die monatlich von deinem Konto abgehen?	☐	☐
3. Hättest du eine unerwartete Rechnung von 1.000 Euro sofort bezahlen können, ohne Dispo oder Kreditkarte?	☐	☐
4. Legst du jeden Monat einen festen Betrag zurück, bevor du den Rest ausgibst?	☐	☐
5. Hast du in den letzten zwölf Monaten bewusst einen Vertrag gekündigt oder gewechselt?	☐	☐
6. Hat sich dein Erspartes nach der letzten Gehaltserhöhung spürbar erhöht?	☐	☐
7. Weißt du ungefähr, wie hoch deine gesetzliche Rente laut letzter Renteninformation sein wird?	☐	☐
8. Kannst du in einem Satz sagen, wofür du Geld sparst?	☐	☐

Auswertung: Zähle deine Nein-Antworten. Bei null bis zwei steuerst du bereits weitgehend selbst. Bei drei bis fünf läuft vieles im Autopiloten, aber du hast gute Ansatzpunkte. Bei sechs bis acht hat der Autopilot das Steuer übernommen. Über dich als Mensch sagt das nichts. Es zeigt nur, wo du gerade stehst – und jede Nein-Antwort ist ein Kapitel in diesem Buch, das für dich besonders wichtig sein wird.

Heb dir das Ergebnis auf. Am Ende des 90-Tage-Plans wirst du den Test wiederholen.

Warum der Autopilot so bequem ist

Der Autopilot hat einen schlechten Ruf, den er nur zur Hälfte verdient. Gewohnheiten sind eine Leistung deines Gehirns: Sie nehmen dir Entscheidungen ab, damit du deine Aufmerksamkeit für Neues frei hast. Niemand will jeden Morgen neu überlegen, wie man Kaffee kocht oder welchen Weg man zur Arbeit nimmt.

Beim Geld wird diese Leistung zum Problem, weil die Entscheidungen, die der Autopilot übernimmt, sich über Jahre aufsummieren. Ein Vertrag, den du einmal abgeschlossen hast, läuft weiter, auch wenn er längst nicht mehr zu deinem Leben passt. Eine Ausgabe, die du einmal als normal empfunden hast, fühlt sich auch dann noch normal an, wenn dein Einkommen gesunken ist. Der Autopilot fragt nicht, ob etwas noch sinnvoll ist. Er wiederholt, was er kennt.

Das Ziel dieses Buches ist deshalb nicht, den Autopiloten abzuschalten. Das wäre anstrengend und würde nicht lange halten. Das Ziel ist, ihn neu zu programmieren: Du entscheidest einmal bewusst, und danach arbeitet die Gewohnheit für dich statt gegen dich. Ein Dauerauftrag auf ein Sparkonto ist genauso ein Autopilot wie ein vergessenes Abo – nur in die andere Richtung.

Drei Fragen, die den Autopiloten unterbrechen

Du musst nicht sofort alles ändern. Für den Anfang reicht es, den Autopiloten an drei Stellen kurz anzuhalten:

1. **Beim Gehaltseingang:** „Weiß ich, wohin dieses Geld in den nächsten vier Wochen fließen wird?“ Wenn die Antwort „ungefähr“ lautet, findest du in Teil II das passende Werkzeug.
2. **Vor jeder Ausgabe über 100 Euro:** „Würde ich das auch kaufen, wenn ich es bar bezahlen müsste?“ Bargeld fühlt sich für viele Menschen greifbarer an als eine Kartenzahlung. Die Frage holt dieses Gefühl zurück, ohne dass du Bargeld brauchst.
3. **Einmal im Monat:** „Welcher Vertrag oder welches Abo würde mir nicht fehlen?“ Eine Antwort pro Monat genügt.

Jana hat diese drei Fragen auf einen Zettel geschrieben und ihn in ihre Geldbörse gesteckt. In der ersten Woche hat sie zweimal darauf geschaut. In der dritten Woche hat sie gemerkt, dass sie die Fragen nicht mehr nachlesen musste.

Woher deine Geldgewohnheiten kommen

Niemand beginnt beim Thema Geld bei null. Die meisten Gewohnheiten, die heute automatisch ablaufen, haben wir nicht bewusst gewählt, sondern übernommen –

aus dem Elternhaus, aus dem Freundeskreis, aus den ersten Jahren mit eigenem Einkommen.

Wer in einem Haushalt aufgewachsen ist, in dem am Monatsende das Geld knapp war, entwickelt oft eine von zwei Haltungen: ängstliches Festhalten an jedem Euro oder das Gefühl, dass Sparen ohnehin nichts bringt. Wer in einem Haushalt aufgewachsen ist, in dem über Geld nie gesprochen wurde, hat oft nie gelernt, wie man ein Budget führt. Beides ist verständlich, und beides lässt sich ändern.

Diese Fragen helfen dir, deine eigene Prägung zu erkennen:

- Wie wurde in deiner Familie über Geld gesprochen – offen, gar nicht, im Streit?
- Welchen Satz über Geld hast du als Kind oft gehört?
- Wofür wurde in deiner Familie gern Geld ausgegeben, wofür nie?
- Was machst du heute genauso, und was machst du bewusst anders?

Selins Antwort auf die zweite Frage war: „Börse ist Glücksspiel." Kapitel 12 erzählt, woher dieser Satz kam und warum sie ihn heute anders sieht. Thomas' Antwort war: „Wer gut verdient, muss sich keine Sorgen machen." Er hat dreißig Jahre gebraucht, um zu merken, dass der Satz nicht stimmt.

Drei kleine Schritte für heute

Du musst nicht bis zum 90-Tage-Plan in Kapitel 22 warten, um anzufangen. Diese drei Schritte kannst du noch heute erledigen, jeder dauert weniger als zehn Minuten:

1. **Schau auf deinen Kontostand** und schreib ihn mit Datum auf einen Zettel. Nicht bewerten, nur notieren.
2. **Öffne die Abo-Übersicht** in deinem Smartphone und zähle, wie viele Abos laufen.
3. **Trag dir einen Termin ein**, an dem du in einer Woche das nächste Kapitel liest.

Das klingt nach wenig. Aber es ist der erste Moment, in dem du den Autopiloten nicht nur verstehst, sondern ihn bewusst unterbrichst.

Was bleibt

Jana wird am Ersten wieder im Plus sein, und für ein paar Wochen wird sich das Thema erledigt anfühlen. Das ist der Moment, in dem die meisten Menschen ihre guten Vorsätze vergessen. Der Autopilot ist bequem, solange er nicht abstürzt.

Du hast jetzt einen Vorsprung: Du weißt, dass er fliegt.

> **Dein Baustein für den 90-Tage-Plan**
> Notiere in den nächsten 30 Tagen an drei festen Terminen deinen Kontostand: am Tag nach dem Gehaltseingang, zur Monatsmitte und am Tag vor dem nächsten Gehalt. Nicht mehr, nicht weniger. Du musst noch nichts ändern. Du sollst nur sehen, wann dein Geld verschwindet.

Anmerkungen zu Kapitel 1

1. Statistisches Bundesamt (Destatis): Bruttosparquote in Deutschland mit 18,9 % im internationalen Vergleich überdurchschnittlich hoch. Zahl der Woche, Oktober 2026. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2026/PD26_44_p002.html
2. Statistisches Bundesamt (Destatis), Volkswirtschaftliche Gesamtrechnungen: Nettosparquote der privaten Haushalte 2025: 10,1 %; zur Abgrenzung von Brutto- und Nettosparquote: Destatis, Zahl der Woche, Oktober 2026.
3. Statistisches Bundesamt (Destatis): Überschuldung am häufigsten durch Erkrankung, Sucht oder Unfall ausgelöst. Pressemitteilung Nr. 249 vom 15. Juli 2026. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/07/PD26_249_63511.html

Wie geht es weiter?

Du hast jetzt gesehen, wie der Autopilot funktioniert. Kapitel 2 zeigt, was er dich kostet – an Geld und an Lebenszeit. Im vollständigen Buch geht es von hier aus Schritt für Schritt weiter:

- **Teil I – Verstehen:** was finanzielle Freiheit für dich bedeutet und welches Warum dich trägt.
- **Teil II – Ordnen und Absichern:** Bestandsaufnahme, Kontenmodell, Schuldenabbau, Notgroschen und die Versicherungen, die wirklich zählen.
- **Teil III – Aufbauen:** Zinseszins ehrlich gerechnet, ETF-Sparplan, Altersvorsorge mit dem neuen Altersvorsorgedepot ab 2027 und dein persönlicher Vermögensplan.
- **Teil IV – Möglichkeiten:** mehr verdienen im Beruf und nebenher, realistische digitale Einkommen und KI als Werkzeug.
- **Teil V – Befreien:** Zeit als Vermögen, eigene Geldregeln und der 90-Tage-Freiheitsplan.

Dazu kommen 16 Arbeitsblätter, über 20 nachgerechnete Beispiele, ein Glossar, Anlaufstellen und häufige Fragen.

Das vollständige Buch

Mein Geld. Meine Zeit. erscheint 2027 als Taschenbuch in Farbe (17,78 × 25,4 cm), als E-Book und als Hörbuch – erhältlich bei Amazon, im KvS Buchhandel (kvs-buchladen.de) und auf ratgeberlotse.de.