

Plus statt Minus – so habt ihr euer Geld im Griff

Markenkleidung, Handy, Urlaub: Die Welt ist voller kostspieliger Verlockungen. Schnell kann man da den Überblick über seine Finanzen verlieren. Doch mit etwas Planung sowie einigen Tricks und Kniffen behaltet ihr euer Geld im Griff.

M1: Wann liegt eine Überschuldung vor?

Wenn eine Person mehr Geld ausgibt, als sie besitzt, macht sie Schulden. Kann sie die angehäuften Schulden nicht mehr abbezahlen, spricht man von einer Überschuldung. Der Studie „SchuldnerAtlas Deutschland“ zufolge waren im Jahr 2025 insgesamt rund 5,67 Millionen Personen über 18 Jahre in Deutschland überschuldet.

Auch junge Erwachsene geraten in die Schuldenfalle – oft unbewusst. 2025 waren laut „SchuldnerAtlas“ rund 763.000 unter 30-Jährige überschuldet; das ist eine Schuldnerquote von 6,95 Prozent. Im Vergleich zu 2024 sind dies circa 19.000 Fälle und damit 2,6 Prozent mehr.

Ein Blick zehn Jahre zurück zeigt jedoch, dass die Überschuldung junger Menschen langfristig betrachtet gesunken ist: Im Jahr 2015 waren noch 1,689 Millionen junge Erwachsene überschuldet; die Quote überschuldeter junger Erwachsener betrug 14,86 Prozent.

Viele junge Menschen leiden viele Jahre lang unter ihren Schulden, manche tragen diesen finanziellen Fehlstart sogar ihr Leben lang mit sich herum.

Zahl überschuldeter Personen in Deutschland nach Altersgruppen

Altersgruppe	2015	2024	2025	Abweichung	
				2024/2025	2015/2025
unter 30	1.689.000	744.000	763.000	+ 19.000	- 926.000
30 bis 39	1.827.000	1.442.000	1.465.000	+ 23.000	- 362.000
40 bis 49	1.494.000	1.216.000	1.245.000	+ 29.000	- 249.000
50 bis 59	1.087.000	1.035.000	1.028.000	- 7.000	- 59.000
60 bis 69	471.000	723.000	747.000	+ 24.000	+ 276.000
ab 70	150.000	398.000	420.000	+ 23.000	+ 270.000

Quelle: eigene Darstellung nach: Creditreform; SchuldnerAtlas Deutschland 2025, Seiten 45 - 47.

Quote überschuldeter Personen in Deutschland nach Altersgruppen

Altersgruppe	2015	2024	2025	Abweichung in Prozentpunkten	
				2024/2025	2015/2025
unter 30	13,0%	5,4%	5,5%	+ 0,1	- 7,5
30 bis 39	12,5%	10,5%	10,6%	+ 0,1	- 1,9
40 bis 49	11,1%	8,8%	9,0%	+ 0,2	- 2,1
50 bis 59	7,3%	7,5%	7,4%	- 0,1	+ 0,1
60 bis 69	3,1%	5,2%	5,4%	+ 0,2	+ 2,3
ab 70	0,8%	2,9%	3,1%	+ 0,2	+ 2,3

Quelle: eigene Darstellung nach: Creditreform; SchuldnerAtlas Deutschland 2025, Seite 47.

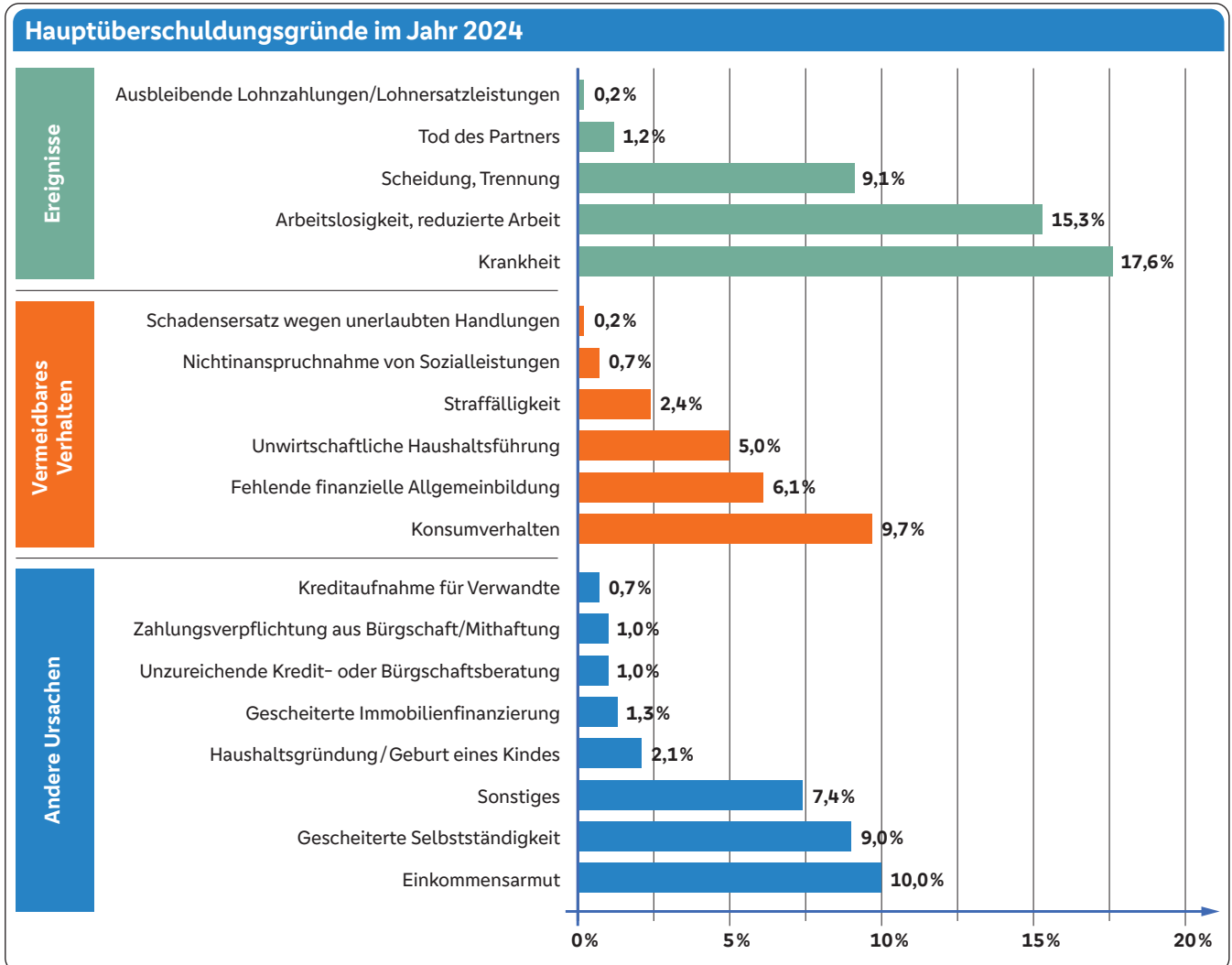
M2: Hauptgründe für eine Überschuldung

Es gibt viele Gründe, die zu einer Überschuldung führen können. Neben Arbeitslosigkeit, einer gescheiterten Selbstständigkeit, Krankheit, Unfall oder Trennung beziehungsweise Scheidung spielt vor allem das Konsumverhalten und eine damit verbundene unwirtschaftliche Haushaltsführung eine entscheidende Rolle. Auch eine fehlende finanzielle Allgemeinbildung kann ein Grund für Überschuldung sein.

Schon gewusst?

Bei Fragen zu Geldanlagen suchen junge Leute vor allem Rat bei ihren Eltern. Sie übernehmen damit auch deren Sparmuster; einschließlich ihrer Wissenslücken. Viele Erwachsene überschätzen jedoch ihr Wissen – besonders bei Geldanlagen und Wertpapieren. Dadurch könnten sich Halbwissen und ungeeignete Sparmuster bei den Kindern verfestigen. Eine eher nachrangige Quelle bei Fragen zu Geldanlagen sind für die 13- bis 30-jährigen Befragten bei der Informationsbeschaffung soziale Medien.

Quelle: Union Investment, Pressemeldung zur Studie „Küchentisch statt TikTok: Eltern sind die Finanz-Coaches der Gen Z“ > unternehmen.union-investment.de > Mediacenter > Aktuelles



Quelle: nach Institut für Finanzdienstleistungen e.V. (iff) mit Unterstützung der Stiftung „Deutschland im Plus“; iff-Überschuldungsreport 2025, Seite 64.

M3: Fallbeispiel: der Weg in die Überschuldung

Julia ist 19 Jahre alt und hat ihre Ausbildung abgeschlossen. Sie arbeitet bei einem kleinen Konditor in ihrem Wohnort. Die Arbeit macht ihr Spaß. Sie verdient knapp 1.650 Euro netto im Monat. Alles läuft prima. Deshalb beschließt sie, sich eine kleine Wohnung für 870 Euro Warmmiete monatlich zu mieten. Sie kauft sich noch ein neues Schlafsofa. Dieses zahlt sie in monatlichen Raten von 70 Euro ab. Um zur Arbeit zu gelangen, kauft sie sich auch noch einen neuen E-Motorroller. Den bezahlt sie mit einer monatlichen Rate von 100 Euro ab. Es bleiben ihr jetzt noch 610 Euro. Wenn sie davon die Kosten für

Strom, Handy-Internet-Flat und Streamingdienste abzieht, schätzt sie, dass ihr noch 520 Euro im Monat zum Leben bleiben. Das scheint auf den ersten Blick viel. Aber alles ist doch teurer als Julia dachte: Essen, Kleidung, Versicherungen und noch vieles mehr. Schon nach kurzer Zeit übersteigen die Ausgaben ihre Einnahmen. Immer häufiger überzieht sie ihr Konto und das Minus wird immer größer. Schließlich kommt auch noch eine Mahnung wegen einer unbezahlten Rate für den E-Motorroller. Schon jetzt hat sie über 1.500 Euro Schulden. Aber es wird noch schlimmer: Der Konditor, bei dem Julia arbeitet, muss schließen und sie verliert ihren Job.

M4: Die eigenen Finanzen im Griff: Einnahmen-Ausgaben-Plan

Damit ihr nicht in die Schuldenfalle tappt, ist es wichtig, euer Taschengeld und eure sonstigen Einnahmen richtig einzuteilen. Ein Einnahmen-Ausgaben-Plan hilft euch, die eigenen Finanzen im Blick zu behalten. Dabei werden alle Einnahmen und Ausgaben aufgelistet und einander gegenübergestellt. Anschließend zieht man die Summe aller Ausgaben von der Summe aller Einnahmen ab. Ein positives Ergebnis zeigt euch, dass ihr noch Geld zur Verfügung habt, ein negatives Ergebnis bedeutet, dass ihr Schulden macht. Hier muss schnellstens gehandelt werden. Einen solchen Einnahmen-Ausgaben-Plan könnt ihr sowohl bezogen auf einen wöchentlichen, monatlichen als auch jährlichen Zeitraum anlegen.

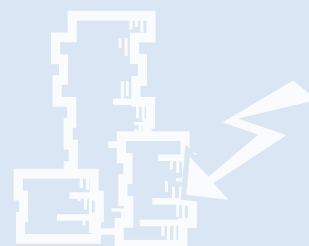
Tipp: Geld, das am Ende übrig bleibt, könnt ihr sparen oder langfristig anlegen, zum Beispiel für größere Wünsche oder eure Zukunft.

Beispiel eines monatlichen Einnahmen-Ausgaben-Plans

Einnahmen in Euro (im Monat)		
Regelmäßige Einnahmen	Taschengeld	70
	Nebenjob	120
Unregelmäßige Einnahmen	Geldgeschenke (umgerechnet)	20
	Ferienjob (umgerechnet)	30
	Sonstiges	10
Einnahmen gesamt		250
Ausgaben in Euro (im Monat)		
Regelmäßige Ausgaben	Streamingdienste/Abonnements	12
	Fitnessstudio/Sportverein	25
	Handyvertrag	15
Unregelmäßige Ausgaben	Kleidung/Schuhe	45
	Schulkiosk, Snacks, Getränke	30
	Ausgehen, Kino, Fast Food	40
	Gaming/In-App-Käufe	16
	Kosmetik/Pflege	15
	Geschenke	10
Sonstiges	20	
Ausgaben gesamt		228
Bilanz	250 € – 228 € = 22 €	

Vorsicht: typische Kostenfallen

- Last-Minute-Angebote, All-inclusive-Urlaub oder Billigflüge versprechen eine preiswerte Urlaubszeit. Viele denken dabei aber nicht an „versteckte“ Kosten, die auf sie zukommen können: Flugnebenkosten, Reiseversicherungen, Kurtaxe, Visumgebühren, Daten-Roaming etc.
- Das Taschengeld ist ausgegeben – das „Sparschwein“ geplündert. Trotzdem möchtet ihr mit euren Freunden Eis essen gehen oder an den See fahren. Man könnte sich ja kurzfristig ein paar Euro von einem Freund leihen. Aber Vorsicht: Leih euch lediglich in absoluten Notfällen Geld – und auch nur dann, wenn ihr es zurückzahlen könnt.
- Schnell noch die neueste Serie gestreamt oder einen Skin für die neueste Spieleapp heruntergeladen: Leicht verliert man da die Kosten aus den Augen und die monatlichen Ausgaben fallen höher aus als gewollt: Es ist wichtig, dass ihr euch ein Limit setzt – noch wichtiger ist aber, dass ihr euch daran haltet.
- Mit Beginn der Volljährigkeit könnt ihr im Regelfall einen Dispokredit aufnehmen, das heißt, das eigene Konto bis zu einer bestimmten Höhe überziehen. Doch aufgepasst: Leih man sich Geld von der Bank, so muss man im Gegenzug dafür Zinsen bezahlen. Und ein Dispokredit eignet sich nur für unvorhergesehene, kleine und schnell vorübergehende finanzielle Engpässe.
- Nur rund 18 Euro monatlich und nach 24 Monaten gehört euch das Tablet: Das klingt verlockend. Ein Ratenkauf sollte aber gut überlegt sein, denn zusätzlich können Zinsen anfallen und die monatlichen Raten müssen regelmäßig bezahlt werden.



Aufgaben

- Plenum: Erstellt mit Hilfe der Wortwolke eine Checkliste, die euch darin unterstützt, euer Geld richtig einzuteilen und den Überblick über eure Finanzen zu behalten.



- Plenum: Analysiert auf Grundlage der Tabellen „Zahl überschuldeter Personen in Deutschland nach Altersgruppen“, „Quote überschuldeter Personen in Deutschland nach Altersgruppen“ unter M1 sowie „Hauptüberschuldungsgründe im Jahr 2024“ unter M2, welche Auslöser für eine Überschuldung in den einzelnen Altersgruppen verantwortlich sind. Warum ist die Schuldnerquote bei einigen Altersgruppen höher als bei anderen? Bezieht auch die unter M2 im Kasten „Schon gewusst“ aufgeführten Studienergebnisse in eure Überlegungen mit ein. Tauscht euch abschließend im Plenum darüber aus.
- Plenum: Schaut euch die „typischen Kostenfallen“ im Kasten unter M4 an. Welche weiteren Beispiele fallen euch ein? Tragt diese in der Klasse zusammen.
- Partnerarbeit/Plenum: Erstellt auf Basis der nachfolgenden Angaben jeweils einen Einnahmen-Ausgaben-Plan für Maike und Niklas. Orientiert euch dabei an dem beispielhaften Einnahmen-Ausgaben-Plan unter M4. Wie wirtschaften die beiden mit ihrem Geld? Was würdet ihr Maike und Niklas raten?
 - Maike (Angaben pro Monat): Taschengeld (50 Euro), Schulkiosk (12 Euro), Kino und Ausgehen (22 Euro), Nebenjob (100 Euro), Handy (15 Euro)
 - Niklas (Angaben pro Monat): Taschengeld (45 Euro), Nebenjob (80 Euro), Sport (25 Euro), Handy (10 Euro), Kleidung/Sneakers (35 Euro)
 - Niklas möchte sich eine Spielekonsole für 250 Euro kaufen. Berechnet, wie lange Niklas das auf Basis seines Einnahmen-Ausgaben-Plans verfügbare Geld zurücklegen muss, um sich diesen Wunsch aus eigenen Mitteln erfüllen zu können und vergleicht eure Ergebnisse im Klassenverband.
- Partnerarbeit/Plenum: Lest euch das Fallbeispiel unter M3 durch. Was kann Julia tun? Recherchiert im Internet nach Wegen aus der Überschuldung. Was raten Experten und Verbraucherzentralen? An wen kann sich Julia wenden? Wie sollte sie vorgehen? Erstellt dazu ein Wandplakat und präsentiert dieses im Klassenverband.
- Partnerarbeit/Plenum: Recherchiert, welche Gefahren bei „Buy Now Pay Later“-Angebote lauern. Wie funktionieren die Angebote? Warum sind sie besonders für junge Menschen verlockend? Welche Alternativen gibt es? Nutzt dafür die Website der Verbraucherzentrale. Tragt eure Ergebnisse im Plenum zusammen und gestaltet gemeinsam eine Instagram-Story oder einen Flyer.

Internet und Literatur

- Kostenlose Budgetplaner-App „Mein Budget“ für iOS und Android:** www.deutschland-im-plus.de > Finanzielle Bildung > Budgetplaner-App
- Instagram-Kanal der Stiftung Deutschland im Plus:** www.instagram.com > Suche: Finanztippvomsofa
- Videos der Stiftung Deutschland im Plus:** www.deutschland-im-plus.de > Suche: Die erste eigene Wohnung/Soll und Haben
- Informationen zum Thema Überschuldung, Schuldenregulierung und Schuldnerberatung:** www.meine-schulden.de
- Erklärvideo zum Thema Überschuldung:** www.youtube.com/@SchulserviceJugendundFinanzen > Suche: Was ist Überschuldung?
- Informationen zu „Buy Now Pay Later“-Angeboten:** www.verbraucherzentrale.de > Suche: Buy now pay later