



Praxis-Ratgeber

Altersarmut - NEIN DANKE!

Mehr Sicherheit, Würde und Selbstbestimmung im Alter

Der praktische Ratgeber für Menschen, die ihre finanzielle Zukunft aktiv ordnen, mögliche Einkommenslücken erkennen und neue Chancen nutzen möchten.

Vorwort: Es geht nicht um Angst - es geht um Handlungsfähigkeit



Altersarmut –
NEIN
DANKE!

Heute planen.
Morgen sicherer leben.

Finanzplan

- ✓ Einnahmen
- ✓ Ausgaben
- ✓ Vorsorge
- ✓ Rücklagen
- ✓ Ziele

ZIELE SETZEN
Was ist Ihnen wichtig?

PLANEN
Finanzen im Blick behalten.

VORSORGEN
Heute handeln, Zukunft sichern.

GELASSEN LEBEN
Mit einem guten Gefühl in die Zukunft.

Mit Klarheit, Plan und Struktur in die Zukunft.

Danke, dass Du Dir diesen Ratgeber gesichert hast. Allein diese Entscheidung zeigt: Du willst Deine finanzielle Zukunft nicht ignorieren, sondern aktiv gestalten.

Altersarmut ist ein sensibles Thema. Viele Menschen schieben es weg, weil es unangenehm ist. Andere fühlen sich von komplizierten Finanzbegriffen abgeschreckt. Dieser Ratgeber bleibt deshalb bewusst verständlich und praxisnah.

Du bekommst keine Zauberformel und keine Erfolgsgarantie. Du bekommst Struktur. Und Struktur ist genau das, was aus diffusen Sorgen konkrete nächste Schritte macht.

Wichtig:

Dieser Ratgeber ist eine Orientierungshilfe. Er ersetzt keine individuelle Finanz-, Steuer-, Renten-, Rechts- oder Gesundheitsberatung. Einnahmen, Einsparungen und Ergebnisse hängen immer von Deiner persönlichen Situation, Deiner Umsetzung und den äußeren Rahmenbedingungen ab.

Inhaltsübersicht

1. Die ehrliche Ausgangslage: Warum frühes Handeln zählt
2. Deine persönliche Bestandsaufnahme
3. Die Rentenlücke verstehen
4. Fixkosten senken, ohne Lebensqualität zu zerstören
5. Rücklagen und Notfalltopf aufbauen
6. Schulden, Raten und Verpflichtungen ordnen
7. Zusatzeinnahmen im Alter und davor
8. Die 4 MDW-Märkte als moderne Zusatzchance
9. Entlastungen, Hilfen und Anlaufstellen prüfen
10. Die persönliche Sicherheitsstrategie
11. Der 30-Tage-Aktionsplan
12. Der 12-Wochen-Fahrplan
13. Checklisten, Vorlagen und Abschluss

1. Die ehrliche Ausgangslage

Altersarmut – NEIN DANKE!

Jetzt handeln statt später überrascht werden.

ZUKUNFT PLANEN – JETZT!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ihre Renteninformation
Überblick über Ihre zu erwartende Altersrente

Ihre voraussichtliche monatliche Bruttorente
1.023,45 €
(Stand: Mai 2024)

Wichtige Informationen für Ihre Zukunft

- ✓ Rentenansprüche prüfen
- ✓ Versorgungslücke erkennen
- ✓ Jetzt vorsorgen und absichern

Früh informieren
Richtig entscheiden
Sorgenfrei leben

Ihre Zukunft. Ihre Verantwortung. Ihre Entscheidung.

Jetzt handeln statt später überrascht werden.

Altersarmut ist kein Thema, das man verdrängen sollte. Gleichzeitig ist es kein Thema, dem man hilflos ausgeliefert sein muss. Wer früh hinsieht, kann eher gegensteuern.

Die entscheidenden Fragen lauten: Wo stehe ich heute? Welche Kosten bleiben oder steigen später? Welche Einnahmen sind sicher? Welche zusätzlichen Möglichkeiten kann ich vorbereiten?

Die drei größten Denkfehler

- "Das wird schon irgendwie reichen." - Hoffnung ersetzt keine Rechnung.
- "Ich kümmere mich später darum." - Später ist oft teurer und schwieriger.
- "Ich kann sowieso nichts ändern." - Viele kleine Stellschrauben sind beeinflussbar.

Dein Ziel mit diesem Ratgeber

- Du erkennst Deine finanzielle Ausgangslage.
- Du verstehst mögliche Lücken und Risiken.
- Du findest einfache Einspar- und Entlastungsmöglichkeiten.
- Du prüfst seriöse Zusatzoptionen.
- Du lernst die 4 MDW-Märkte als mögliche moderne Zusatzchance kennen.
- Du setzt einen klaren 30-Tage-Plan um.

2. Deine persönliche Bestandsaufnahme

Viele Menschen scheuen die Bestandsaufnahme, weil sie Angst vor der Wahrheit haben. Doch die Wahrheit ist nicht Dein Gegner. Sie ist Dein Startpunkt.

Die 4 Bereiche Deiner Bestandsaufnahme

Bereich	Worum es geht
Einnahmen	Rente, Lohn, Minijob, private Vorsorge, Unterstützung, mögliche Zusatzwege.
Ausgaben	Miete, Energie, Lebensmittel, Versicherungen, Mobilität, Gesundheit, Verträge.
Risiken	Rücklagen, Schulden, Pflege, Reparaturen, Krankheit, steigende Preise.
Chancen	Entlastungen, Einsparungen, neue Fähigkeiten, digitale oder lokale Zusatzmöglichkeiten.

Arbeitsblatt: Monatsübersicht

Posten	Heute	Später erwartet	Handlungsbedarf

3. Die Rentenlücke verstehen

INFORMIERT. PLANEN. VORSORGEN.
SELBSTBESTIMMT IM ALTER.

Altersarmut – NEIN DANKE!

Rentenlücke verstehen. Besser entscheiden.

Ihre Renteninformation

Übersicht	
Beiträge insgesamt	238.450,00 €
Entgeltpunkte	45,321
Rentenbeginn	01.08.2031
Regelaltersrente (brutto)	1.268,00 €

Prognose – Monatliche Rente (brutto) bei Rentenbeginn mit 67 Jahren
1.268,00 €

Geschätzte monatliche Ausgaben im Alter

Wohnkosten	900,00 €
Lebenshaltung	600,00 €
Gesundheit & Pflege	250,00 €
Sonstiges	200,00 €
Gesamt	1.950,00 €

Ihre Rentenlücke
-682,00 € monatlich

Rentenlücke im Überblick

Kategorie	Betrag
Voraussichtliche Rente	1.268 €
Benötigtes Einkommen	1.950 €

Was Sie tun können:

- ☒ Renteninformation prüfen
- ☒ Rentenlücke berechnen
- ☒ Vorsorge planen
- ☒ Zukunft selbst gestalten

PLANEN ANALYSIEREN HANDELN

ZIELE SETZEN ZUKUNFT SICHERN | **INFORMATIONEN NUTZEN KLARHEIT GEWINNEN** | **HEUTE ENTSCHEIDEN MORGEN PROFITIEREN**

Rentenlücke erkennen und besser entscheiden.

Die Rentenlücke ist der Unterschied zwischen dem Geld, das Du später voraussichtlich zur Verfügung hast, und dem Geld, das Du für ein würdiges, sicheres Leben brauchst.

Drei wichtige Quellen für Deine Einschätzung

- Deine Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung.
- Die Digitale Rentenübersicht für gesetzliche, betriebliche und private Ansprüche.
- Eigene Unterlagen zu Versicherungen, Betriebsrenten, Verträgen und Rücklagen.

Einfache Formel

Voraussichtliche monatliche Einnahmen im Alter minus realistische monatliche Ausgaben im Alter = Deine grobe Rentenlücke oder Dein grober Überschuss.

- ☐ Renteninformation abgelegt.
- ☐ Versicherungsverlauf geprüft.
- ☐ Fehlende Zeiten notiert.
- ☐ Fragen für die Rentenberatung gesammelt.

4. Fixkosten senken, ohne Lebensqualität zu zerstören

Sparen bedeutet nicht, sich alles zu verbieten. Gutes Sparen bedeutet: Geld dort behalten, wo es Dir nicht wirklich fehlt.

Die 10 Fixkosten-Bereiche

- Miete und Nebenkosten
- Strom, Heizung, Energie
- Versicherungen
- Telefon, Internet, Streaming
- Mobilität
- Lebensmittel und Haushalt
- Gesundheit und Medikamente
- Kredite und Raten
- Mitgliedschaften und Abos
- Sonstige regelmäßige Zahlungen

Der 3-Stufen-Sparfilter

1. Sofort streichen: Dinge, die Du nicht nutzt und nicht brauchst.
2. Verhandeln oder wechseln: Verträge, Tarife, Anbieter.
3. Bewusst reduzieren: Gewohnheiten, die viel kosten und wenig Nutzen bringen.

5. Rücklagen und Notfalltopf aufbauen



Rücklagen aufbauen. Sicherheit gewinnen.

Rücklagen sind der Sicherheitsgurt Deiner Finanzen. Sie verhindern, dass jede Überraschung zur Krise wird.

Die 3 Rücklagen-Stufen

Stufe	Ziel
Stufe 1: Mini-Reserve	100 bis 300 EUR, damit kleine Überraschungen nicht sofort Druck erzeugen.
Stufe 2: Monatsreserve	Ein Monatsbedarf, um mehr Ruhe und Handlungsspielraum zu haben.
Stufe 3: Sicherheitsreserve	Mehrere Monatsbedarfe, wenn es zur persönlichen Situation passt.

So startest Du, auch wenn wenig übrig bleibt

- Richte einen kleinen automatischen Dauerauftrag ein.
- Nutze Bargeldreste oder Rundungsbeträge.
- Verkaufe ungenutzte Dinge und lege den Erlös direkt zurück.
- Überweise eingesparte Vertragskosten sofort in den Notfalltopf.

6. Schulden, Raten und Verpflichtungen ordnen

Schulden sind nicht automatisch ein moralisches Problem. Sie werden aber gefährlich, wenn sie unübersichtlich werden oder dauerhaft den Alltag bestimmen.

Die Schuldenliste

Gläubiger/Vertrag	Restbetrag	Monatsrate	Zins	Nächster Schritt

Prioritäten setzen

- Existenz sichern: Miete, Energie, Krankenversicherung und notwendige Lebenshaltung zuerst.
- Teure Schulden identifizieren: Dispo und hohe Konsumzinsen vermeiden oder reduzieren.
- Kleine Altlasten schließen: Jede erledigte Verpflichtung schafft mentale Entlastung.
- Bei Überforderung Hilfe holen: Schuldnerberatung ist kein Scheitern, sondern ein kluger Schritt.

7. Zusatzeinnahmen im Alter und davor

INFORMIERT.
VORSORGEN.
SELBSTBESTIMMT.

Altersarmut – NEIN DANKE!

Wissen nutzen. Zukunft gestalten.

FINANZEN VERSTEHEN
Ihre Situation analysieren und Chancen erkennen.

PLANEN & HANDELN
Individuelle Strategien für eine sichere Zukunft.

SELBSTBESTIMMT LEBEN
Heute die richtigen Entscheidungen für morgen treffen.

GUTE ENTSCHEIDUNGEN HEUTE – SICHERHEIT FÜR MORGEN.

Wissen nutzen. Zukunft gestalten.

Nicht jeder kann oder will im Alter zusätzlich arbeiten. Aber es lohnt sich, Möglichkeiten zu kennen. Schon kleine Zusatzeinnahmen können Druck reduzieren.

Mögliche Zusatzwege

- Minijob oder stundenweise Tätigkeit, wenn Gesundheit und Zeit es erlauben.
- Verkauf ungenutzter Dinge.
- Vermietung einzelner Gegenstände oder Räume, wenn rechtlich und praktisch möglich.
- Digitale Produkte, Empfehlungen, Kurse oder Ratgeber.
- Eigene Erfahrung in Beratungs-, Service- oder Informationsangebote übersetzen.

Warum die MDW-Märkte hier interessant werden

Der Marktplatz-Deiner-Wünsche-Ansatz setzt genau an diesem Punkt an: Er zeigt Themenfelder, in denen Menschen bereits Nachfrage haben und in denen Wissen, Empfehlungen, digitale Inhalte oder einfache Angebote aufgebaut werden können. Besonders interessant sind die 4 MDW-Märkte: Glücksspiel-Markt, Online-Marketing-Markt, Ratgeber-Markt und Gesundheits-Markt.

8. Die 4 MDW-Märkte als moderne Zusatzchance

Die 4 MDW-Märkte können ein sinnvoller Bestandteil Deiner persönlichen Sicherheitsstrategie sein, wenn Du neben Sparen und Entlastungen auch neue Einnahmechancen prüfen möchtest. Wichtig ist: Es gibt keine Garantie. Aber es gibt die Chance, Fähigkeiten, Interessen und Erfahrungen in ein strukturiertes Angebot zu verwandeln.

Die 4 MDW-Märkte im Überblick

MDW-Markt	Mögliche Rolle zur Vermeidung von Altersarmut
1. Glücksspiel-Markt	Ein stark nachgefragtes Thema für Informationen, Ratgeber, Strategien, Vergleichsinhalte oder verantwortungsvolle Aufklärung. Wichtig: kein Gewinnversprechen, klare Risikohinweise und verantwortungsvoller Umgang.
2. Online-Marketing-Markt	Digitale Empfehlung, Affiliate-Marketing, E-Mail-Funnel, kleine digitale Angebote oder die Vermarktung eigener Inhalte. Vorteil: ortsunabhängig, skalierbar und mit überschaubarem Start möglich.
3. Ratgeber-Markt	Eigenes Wissen, Lebenserfahrung oder Spezialthemen als Report, E-Book, Kurs, Checkliste oder Vorlage anbieten. Besonders geeignet für Menschen, die gut erklären, strukturieren oder helfen können.
4. Gesundheits-Markt	Inhalte rund um Wohlbefinden, Alltag, Prävention, Bewegung, Ernährung, Selbstfürsorge und Lebensqualität. Wichtig: keine Heilversprechen, keine unseriösen Aussagen, nur verantwortungsvolle Information und Orientierung.

Aktive Empfehlung

Wenn Du Dir neben klassischer Vorsorge eine zusätzliche Einkommensmöglichkeit aufbauen möchtest, prüfe die 4 MDW-Märkte ernsthaft. Sie können Dir helfen, aus Wissen, Erfahrung und Interessen ein eigenes kleines digitales Angebot zu entwickeln. Starte klein, seriös und mit klarer Verantwortung.

Welcher MDW-Markt passt zu Dir?

- Wenn Dich Chancen, Systeme, Wahrscheinlichkeiten und Aufklärung interessieren: prüfe den Glücksspiel-Markt.
- Wenn Du gern online arbeitest, Funnels baust oder Produkte empfiehlst: prüfe den Online-Marketing-Markt.
- Wenn Du Wissen einfach erklären kannst: prüfe den Ratgeber-Markt.
- Wenn Dich Wohlbefinden, Vitalität und Alltagshilfe interessieren: prüfe den Gesundheits-Markt.

Arbeitsblatt: Mein MDW-Markt-Check

Markt	Interesse 1-5	Eigene Stärke	Erste Idee	Nächster Schritt

Seriöser Grundsatz

Die MDW-Märkte sind keine Abkürzung zu garantierten Einnahmen. Sie sind Themenfelder, in denen Du mit Struktur, Geduld, guten Inhalten und sauberem Marketing zusätzliche Chancen schaffen kannst.

9. Entlastungen, Hilfen und Anlaufstellen prüfen

Viele Menschen verzichten aus Scham oder Unwissenheit auf Unterstützung, auf die sie möglicherweise Anspruch haben könnten. Dieser Ratgeber kann keine Ansprüche prüfen, aber er kann Dich motivieren, offizielle Stellen zu nutzen.

Mögliche Entlastungsbereiche

- Wohngeld prüfen, besonders bei niedriger Rente und hohen Wohnkosten.
- Grundsicherung im Alter prüfen, wenn Einkommen und Vermögen nicht für den Lebensunterhalt reichen.
- Befreiungen oder Ermäßigungen prüfen, z.B. Rundfunkbeitrag, Sozialtarife oder lokale Angebote.
- Pflegeleistungen und Hilfsmittel prüfen, wenn gesundheitliche Einschränkungen bestehen.
- Rentenberatung nutzen, um Versicherungsverlauf und Ansprüche zu klären.
- Schuldnerberatung nutzen, wenn Verpflichtungen nicht mehr tragbar sind.

10. Deine persönliche Sicherheitsstrategie



Mit Plan zu mehr Sicherheit im Alter.

Eine gute Sicherheitsstrategie besteht aus drei Ebenen: schützen, entlasten und aufbauen.

Ebene 1: Schützen

- Existenzkosten sichern.
- Notfalltopf aufbauen.
- Wichtige Unterlagen ordnen.
- Unseriöse Angebote meiden.

Ebene 2: Entlasten

- Fixkosten senken.
- Ansprüche und Entlastungen prüfen.
- Schulden ordnen.
- Verträge optimieren.

Ebene 3: Aufbauen

- Rücklagen steigern.
- Zusatzoptionen prüfen.
- Die 4 MDW-Märkte als digitale Chance bewerten.
- Wissen aufbauen und monatliche Routine etablieren.

Dein Strategie-Blatt

Bereich	Mein Ziel	Erster Schritt	Termin

11. Der 30-Tage-Aktionsplan

Dieser Plan gibt Dir jeden Tag eine kleine Aufgabe. Nimm Dir pro Tag 10 bis 30 Minuten. Wenn ein Tag nicht passt, verschiebe ihn. Wichtig ist der Fortschritt, nicht Perfektion.

- ☐ Tag 1: Geld-Ordner anlegen.
- ☐ Tag 2: Renteninformation suchen.
- ☐ Tag 3: Fixkosten grob notieren.
- ☐ Tag 4: Einnahmen notieren.
- ☐ Tag 5: Kontoauszüge prüfen.
- ☐ Tag 6: Drei größte Kostenblöcke markieren.
- ☐ Tag 7: Einen Vertrag prüfen.
- ☐ Tag 8: Notfalltopf-Ziel festlegen.
- ☐ Tag 9: Kleinen Dauerauftrag einrichten.
- ☐ Tag 10: Offene Verpflichtungen notieren.
- ☐ Tag 11: Eine Entlastungsmöglichkeit recherchieren.
- ☐ Tag 12: Wohngeld oder Beratungsmöglichkeiten prüfen.
- ☐ Tag 13: Gesundheits- und Pflegekosten grob bedenken.
- ☐ Tag 14: Zwischenstand ziehen.
- ☐ Tag 15: Fähigkeitenliste schreiben.
- ☐ Tag 16: Drei mögliche Zusatzideen sammeln.
- ☐ Tag 17: Die 4 MDW-Märkte prüfen.
- ☐ Tag 18: Einen MDW-Markt auswählen, der zu Dir passt.
- ☐ Tag 19: Erste Angebotsidee formulieren.
- ☐ Tag 20: Zielgruppe beschreiben.
- ☐ Tag 21: Kleines Informationsprodukt oder Empfehlungsthema skizzieren.
- ☐ Tag 22: Eine Ausgabenkategorie optimieren.
- ☐ Tag 23: Beratungsfrage vorbereiten.

- ☐ Tag 24: Termin oder Telefonat planen.
- ☐ Tag 25: Monatsübersicht aktualisieren.
- ☐ Tag 26: Sicherheitsstrategie ausfüllen.
- ☐ Tag 27: 12-Wochen-Ziel festlegen.
- ☐ Tag 28: Einen festen Geldtermin eintragen.
- ☐ Tag 29: Erste Mini-Umsetzung starten.
- ☐ Tag 30: Fortschritt feiern und nächsten Schritt planen.

12. Der 12-Wochen-Fahrplan

Nach dem 30-Tage-Plan geht es darum, aus ersten Schritten eine Gewohnheit zu machen.

Woche	Fokus
1-2	Unterlagen ordnen und Rentenlücke grob verstehen.
3-4	Fixkosten prüfen und erste Einsparung umsetzen.
5-6	Notfalltopf und Rücklagenroutine starten.
7-8	Entlastungen, Beratung und offene Verpflichtungen prüfen.
9-10	Zusatzoptionen und MDW-Märkte bewerten.
11-12	Eine kleine Idee testen und persönliche Sicherheitsstrategie aktualisieren.

Monatliche Routine

- ☐ Kontostand und Ausgaben prüfen.
- ☐ Notfalltopf aktualisieren.
- ☐ Eine Ausgabe optimieren.
- ☐ Eine Entlastungsmöglichkeit prüfen.
- ☐ Eine MDW-Idee weiterentwickeln oder testen.
- ☐ Nächsten Termin eintragen.

13. Checklisten, Vorlagen und Abschluss

Checkliste: Warnzeichen

- ☐ Meine voraussichtliche Rente liegt unter meinen späteren Mindestkosten.
- ☐ Meine Fixkosten sind heute schon sehr hoch.
- ☐ Ich habe keine oder kaum Rücklagen.
- ☐ Ich zahle mehrere Raten oder nutze regelmäßig Dispo/Kreditkarte.
- ☐ Ich kenne meine Ansprüche und Entlastungsmöglichkeiten nicht.
- ☐ Ich habe keine Zusatzoptionen oder keinen Plan B.
- ☐ Ich verdränge das Thema seit Monaten oder Jahren.

Vorlage: Mein persönlicher 90-Tage-Vertrag

Ich, _____, nehme mir vor, in den nächsten 90 Tagen meine finanzielle Situation aktiv zu ordnen. Ich mache kleine Schritte, bleibe ehrlich zu mir selbst und prüfe zusätzlich, ob einer der 4 MDW-Märkte zu meinen Fähigkeiten und Zielen passt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Abschlussgedanke

Altersarmut vermeidest Du nicht mit einem einzigen Trick. Du vermeidest sie, indem Du früh hinsiehst, Zahlen kennst, Risiken reduzierst, Rücklagen aufbaust und neue Chancen prüfst. Die 4 MDW-Märkte können dabei eine moderne Ergänzung sein - verantwortungsvoll, realistisch und Schritt für Schritt.

Viele Grüße

Ulli - Dein Cashbote

Quellen, Transparenz und Aktualität

Dieses Dokument verwendet allgemeine Informationen und öffentlich zugängliche Quellen. Zahlen und Regelungen können sich ändern. Prüfe vor konkreten Entscheidungen immer die aktuellen Informationen offizieller Stellen oder nutze eine qualifizierte Beratung.

- Statistisches Bundesamt (Destatis): Informationen zu Armutsgefährdung und Alter.
- Deutsche Rentenversicherung: Renteninformation, Rentenkonto und Online-Rechner. <https://www.deutsche-rentenversicherung.de/>
- Digitale Rentenübersicht: Überblick über gesetzliche, betriebliche und private Altersvorsorge. <https://www.rentenuebersicht.de/>
- Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen: Wohngeld und Wohngeldrechner. <https://www.bmwsb.bund.de/>
- Verbraucherzentralen und kommunale Beratungsstellen: Hinweise zu Budgetplanung, Schulden, Vorsorge und Entlastungen.