



# Haushalt & Geld

**Bleiben Sie im Plus mit  
dem AK Haushaltsbuch**

**in Zusammenarbeit mit der Schuldenberatung Tirol**



# HELFEN, WO ES NÖTIG IST

Wohnen, Energie, Lebensmittel – die Kosten dafür sind in den letzten Jahren immer weiter angestiegen. Immer mehr Menschen geraten dadurch unter Druck und können sich das Leben kaum noch leisten, das Geld reicht vielfach nicht bis zum Ende des Monats. Umso wichtiger ist es, Unterstützung zu bekommen, dazu zählt auch die Beratung und Tipps zum Umgang mit den Finanzen. Das neue Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ von AK Tirol und Schuldenberatung Tirol soll mithilfe in Geldfragen den Überblick zu behalten. Neben diesem Angebot und den umfassenden Beratungstätigkeiten der Schuldenberatung Tirol können Betroffene in Härtefällen auch die Hilfe des AK Unterstützungsfonds in Anspruch nehmen. Der AK Unterstützungsfonds versteht sich dabei nicht nur als Stelle für finanzielle Soforthilfe, sondern auch als Ort wo beraten, überbrückt und mit anderen Sozialeinrichtungen vernetzt wird. Denn oft ist eine einmalige Finanzspritze zu wenig.

Wir versuchen, den Menschen Perspektiven zu zeigen, damit sie ihr Leben möglichst wieder sorgenfrei gestalten können, nehmen Sie diese Hilfe in Anspruch!

Erwin Zangerl  
AK Präsident

**So erreichen Sie das Team  
des AK Unterstützungsfonds:**

**persönlich Montag bis Freitag  
von 8 bis 12 Uhr im AK Gebäude  
in der Schöpfstraße 2 in Innsbruck**

**telefonisch Montag bis  
Donnerstag von 8 bis 16 Uhr  
und Freitag von 8 bis 12 Uhr  
unter 0800/22 55 22 - 1111**

**eMail: [ufo@ak-tirol.com](mailto:ufo@ak-tirol.com)**



VORWORT .....	4
TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT GELD .....	5
GELD IN DER FAMILIE.....	7
SPAREN BEIM TÄGLICHEN EINKAUF .....	9
DAS HAUSHALTSBUCH .....	10
JAHRESÜBERBLICK .....	14
LAUFENDE AUSGABEN FÜR DEN MONAT .....	16 - 41
VERTRÄGE IM ÜBERBLICK .....	43
SCHULDEN/VERBINDLICHKEITEN IM ÜBERBLICK .....	45
GEPLANTE ANSCHAFFUNGEN .....	47
ÜBERSICHT ÜBER DIE ERSPARNISSE .....	47



## VORWORT

Einen Haushalt zu führen stellt hohe Anforderungen an uns. Monat für Monat wird dabei eine Menge Geld umgesetzt.

Gerade für Haushalte mit durchschnittlichem oder geringem Einkommen ist es wichtig, die Übersicht zu bewahren, da diese weniger Spielraum haben. Mit einem Haushaltsbuch haben Sie die Kontrolle darüber, wohin Ihr Geld geht!

Dieses kleine Buch „Haushalt & Geld“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Haushaltsfinanzen mit Hilfe übersichtlicher Tabellen im Blick zu behalten. Neben den monatlichen Haushaltsplänen beinhaltet das Haushaltsbuch auch zahlreiche Tipps und Anregungen für einen bewussten Umgang mit Geld.

Wir freuen uns, wenn „Haushalt & Geld“ in Ihrem Haushalt Platz und Verwendung findet und Sie beim Haushaltsmanagement unterstützt.

Herzlichen Dank an die Schuldnerhilfe Oberösterreich, deren Haushaltsbuch wir hier für Tirol als Vorlage verwenden konnten.

Mag. Thomas Pachl  
Geschäftsführer Schuldenberatung Tirol



### Schuldenberatung Tirol

[www.sbtiroil.at](http://www.sbtiroil.at)  
Wilhelm-Greil-Str. 23/5. Stock  
6020 Innsbruck  
Tel. 0512/57 76 49  
Fax 0512/57 76 49-10  
e-mail: [office@sbtiroil.at](mailto:office@sbtiroil.at)

### Regionalstellen:

Bahnhofstr. 37 - 6300 Wörgl  
Tel. 05332/75 5 04  
Fax 05332/75 5 04-11  
e-mail: [woergl@sbtiroil.at](mailto:woergl@sbtiroil.at)

Christian-Plattner-Str. 6 - 6460 Imst  
Tel. 05412/63 8 30  
Fax 0810 9554 348376  
e-mail: [imst@sbtiroil.at](mailto:imst@sbtiroil.at)

# TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT GELD

## **Eine solide Grundlage ist der Überblick über alle Einnahmen und Ausgaben**

Schreiben Sie ehrlich alle Beträge (Einnahmen und Ausgaben) auf.

## **Nicht alles verplanen**

Legen Sie für unvorhergesehene Ereignisse (z.B. für Reparaturen) ein Sparbuch an, auch wenn Sie monatlich nur wenig sparen können.

## **Größere Anschaffungen planen**

Gezieltes Sparen braucht Zeit. Bei einem Kredit bzw. bei Ratenzahlung zahlt man nach dem Kauf noch lange. Das kostet zusätzliches Geld (Zinsen, Spesen,...) und erhöht die Fixkosten.

## **Fixkosten & laufende Kosten**

Bei der Budgetplanung ist darauf zu achten, dass der Fixkostenanteil (z.B. Verträge) nicht den Großteil Ihres Haushaltsbudgets einnimmt. Wenn finanzielle Engpässe (z.B. Arbeitslosigkeit) auftreten, können Sie so mittels Senkung der laufenden Kosten Ihr Budget trotzdem ausgeglichen halten.

## **Warnsignale**

Wer häufig mehr ausgibt als einnimmt (z.B. sein Konto überzieht, Rechnungen nicht zahlen kann) sollte spätestens jetzt eine Einnahmen-Ausgaben-Gegenüberstellung machen. Wo kann eingespart werden?

## **Zahlen mit Bargeld – Geldbehebung mit Karte**

Wenn Sie leicht den Überblick über Käufe verlieren, dann bezahlen Sie in Geschäften mit Bargeld und nicht mit Karte oder Smartphone. Kontrollieren Sie Ihre Geldbehebungen am Bankomat auf Ihrem Kontoauszug.



**HAUS-  
HALT &  
GELD**

# GELD IN DER FAMILIE

## Hört beim Geld die Liebe auf?

### **Thematisieren Sie Geldfragen**

Reden Sie mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin so früh wie möglich über Geld. Partnerschaftlicher Austausch und gemeinsame Planung in Geldangelegenheiten entlasten und verbinden.

### **Liebe und Anerkennung kann man nicht kaufen**

Mit Geld kann man keine Beziehung retten. Bürgschaften belasten Beziehungen. Vermeiden Sie Bürgschaften für Kredite Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin.

### **Hinter dem Streit ums Geld steht oft das Konfliktthema „Macht in der Partnerschaft“**

Gerade bei großen Einkommensunterschieden ist eine klare Regelung in Bezug auf Geldfragen wichtig.

## Kinder und Geld

### **Kinder einbeziehen**

Kinder lernen den Umgang mit Geld am besten, wenn sie — ihrem Alter entsprechend — von den Eltern in finanzielle Fragen und Diskussionen miteinbezogen werden.

### **Es gibt Grenzen**

Zur Erziehung gehört die Erfahrung von Grenzen: Auch Kinder müssen begreifen, dass nicht alles und nicht alles sofort zu haben ist

### **Taschengeld als mögliches Mittel zur Konsumerziehung**

Kinder lernen den Umgang mit Geld am besten mit eigenem Geld, über welches sie frei verfügen können, also ihr Taschengeld.

Zu einer sinnvollen Höhe beim Taschengeld gibt es z.B. Infobroschüren bei Jugendberatungsstellen. Oder online ZB bei [infoeck.at](http://infoeck.at)  
Dort, suche: Taschengeld

**HAUS-  
HALT &  
GELD**





# SPAREN BEIM TÄGLICHEN EINKAUF

## **Preise vergleichen – auch bei Sonderangeboten**

Nicht alles was lauthals beworben wird, ist wirklich billig.  
Groß- und Mehrfachpackungen sind nicht automatisch günstiger.

## **Einkaufszettel hilft**

Mit diesem bewahren Sie die Übersicht und Lockangebote können nicht so leicht zu Spontankäufen verleiten. Das geplante Budget für den Einkauf wird nicht überschritten.

## **Ablenkung vermeiden**

Gehen Sie – wenn möglich - alleine und nicht hungrig einkaufen.  
Begleitung und Hunger verleiten zu teuren Spontankäufen.

## **Platzierungen der Produkte beachten**

Außerhalb von Augen- und Griffhöhe finden Sie oft die günstigeren Angebote.

## **Markenartikel**

„No-Name Produkte“ können qualitativ oftmals mit Markenartikeln konkurrieren, sind aber meist viel günstiger.

## **Alles nachrechnen**

Kontrollieren Sie die Kassazettel. Immer wieder werden z.B. Sonderangebote nicht gegeben. Bei bargeldloser Bezahlung der Einkäufe (z.B. mittels Bankomatkarte) kontrollieren Sie außerdem Ihren Kontoauszug, damit Sie eine sinnvolle Reklamation nicht versäumen.

## **Fahrtkosten und Zeit einkalkulieren**

Eine ehrliche Rechnung ergibt dann vielleicht :  
Der „Greißler ums Eck“ ist unterm Strich günstiger.

## **Misstände reklamieren**

Scheuen Sie sich nicht, die Geschäftsleitung zu informieren. Wenn das erfolglos bleibt, kontaktieren Sie den Verein für Konsumenteninformation (VKI) oder die Konsumenteninformation der Arbeiterkammer.

Mehr zum Thema Einkaufen finden Sie auf der Seite [www.kauf-mit-hirn.at!](http://www.kauf-mit-hirn.at!)

# DAS HAUSHALTSBUCH AUSFÜLLEN

## Jahresüberblick Haushaltsfinanzen

Tragen Sie in die obere Tabelle Ihre **Einnahmen** des jeweiligen Monats ein. Darunter die **Fixausgaben** des Monats (also Miete, Strom, Versicherungen, Ansparbeträge und Co.).

Ziehen Sie anschließend von den Einnahmen Ihre Fixausgaben ab. So erhalten Sie das restliche **Budget** für den Monat, welches Ihnen nun für **laufende Ausgaben** zur Verfügung steht.

Die Höhe dieser laufenden Ausgaben erhalten Sie durch Ausfüllen der folgenden Monats-Tabellen.

Am Monatsende sind dort die Ausgaben aller Tage eingetragen. Diese werden zusammengezählt und die Summe auch im Jahresüberblick eingetragen (**laufende Ausgaben**).

Dann bitte rechnen:

$$\begin{array}{r} \text{Einnahmen} \\ \text{minus Fixkosten} \\ \text{minus laufende Ausgaben} \\ \hline = \text{Saldo} \end{array}$$

Also der Betrag, der am Ende des Monats übrig bleibt (wenn ein Plus bleibt) oder fehlt (wenn sich ein Minus ergibt) .

## Laufende Ausgaben des Monats

Im Anschluss an den Jahresüberblick finden Sie eine Tabelle für jeden Monat des Jahres. Hier tragen Sie all jene Ausgaben ein, die im Laufe eines Monats anfallen. Wir haben fünf Kategorien vorgegeben und eine für sonstige Ausgaben offen gelassen. Tragen Sie ein, an welchem Datum Sie in welcher Kategorie etwas ausgegeben haben.

Schreiben Sie dazu, wofür die Ausgabe war, damit Sie am Ende wissen, wofür Sie Ihr Geld ausgegeben haben.

Am Ende des Monats die Gesamtsumme rechts unten auch in den Jahresüberblick (laufende Ausgaben) hinein schreiben.

Kleinbeträge nicht vergessen (Parkschein, Automatenkaffee, Jause ...). Am besten immer einen Rechnungszettel verlangen und in die Geldtasche stecken, dann ZB abends diese Summen ins Haushaltsbuch schreiben.

### **Verträge im Überblick**

Anschließend an die 12 Monatstabellen finden Sie weitere Tabellen: Die Tabelle „Verträge im Überblick“ gibt Ihnen die Möglichkeit, alle Ihre derzeit laufenden Verträge und damit zusammenhängenden Kosten in einer übersichtlichen Liste zu sammeln.

Geben Sie auch an, wie Sie bezahlen. Zahlungsarten können z.B. sein:

D = Dauerauftrag	L = Lastschrifteneinzug
B = Barzahlung	E = Einzugsermächtigung
Ü = Überweisung	

Sie können auch Bindungs- und Kündigungsfristen für die Verträge eintragen. So können Sie Ihre Verpflichtungen Punkt für Punkt durchgehen, nach unnötigen Ausgaben durchforsten oder auf die Suche nach günstigeren Alternativen gehen. Mit dieser Übersicht entgeht Ihnen auch kein Kündigungstermin mehr. Lästige automatische Vertragsverlängerungen gehören so der Vergangenheit an.

#### **TIPP**

Überprüfen Sie regelmäßig den Nutzen und die Notwendigkeit von Verträgen, die Sie abgeschlossen haben (z.B. Zeitungsabo, Versicherungen, Mitgliedschaften, Handyvertrag) und sprechen Sie etwaige Kündigungen zum richtigen, festgelegten Zeitpunkt aus.

### **Schulden/Verbindlichkeiten im Überblick**

Nicht bezahlte Raten, Schulden bei Freund:innen, offene Rechnungen – häufig entstehen Geldprobleme deswegen, weil die Übersicht verloren geht und ein oder mehrere Gläubiger:innen vergessen werden. In dieser Tabelle haben Sie Platz, um Verbindlichkeiten aller Art (z.B. auch privat geliehenes Geld) aufzulisten. Notieren Sie hier, wem Sie wieviel Geld schulden, welche Rate Sie vereinbart haben und welche sonstigen Vereinbarungen geschlossen wurden.

### **Geplante Anschaffungen**

Ausgehend von Ihren finanziellen Möglichkeiten, die Sie in den bisherigen Tabellen analysiert haben, können hier benötigte oder gewünschte Anschaffungen geplant werden. Was soll angeschafft werden? Wann soll es soweit sein? Mit welchem Betrag ist zu rechnen?

**HAUS-  
HALT &  
GELD**



**TIPP**

Planen Sie größere Anschaffungen langfristig, vermeiden Sie Ratenfinanzierungen, vergleichen Sie Preise und suchen Sie nach günstigen Alternativen (Gebrauchtkauf, Leihe, ...).

**Übersicht über die Ersparnisse**

Ein wichtiger Punkt im Finanzplan sind auch die Ersparnisse. Ob eiserne Reserve, Notgroschen, Sparsbuch oder Vorsorge für später: Kontrollieren Sie, wie sich Ihre Ersparnisse übers Jahr entwickeln und wieviel Sie auf der hohen Kante haben!

**TIPP**

Legen Sie für viertel-, halb- oder jährliche Zahlungen (z.B. Versicherungen) jeden Monat etwas auf ein Sparsbuch. Sparen Sie – wenn möglich - monatlich eine bestimmte Summe für Notfälle (z.B. Reparaturen) sowie für die geplanten Anschaffungen in den nächsten Jahren (z.B. Waschmaschine) an.

**Jetzt können Sie loslegen.**

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausfüllen  
Ihres Haushaltsbuches und beim Im-Plus-bleiben!**

**HAUS-  
HALT &  
GELD**

# JAHRESÜBERBLICK HAUSHALTSFINANZEN



PLUS	Einnahmen	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
	Einnahmen gesamt						



MINUS	Fixausgaben	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
	Fixausgaben gesamt						

= GLEICH	Budget						
----------	--------	--	--	--	--	--	--

MINUS	laufende Ausgaben						
-------	----------------------	--	--	--	--	--	--

=	Saldo						
---	-------	--	--	--	--	--	--

# HAUSHALT & GELD



Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Gesamt

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Gesamt

## LAUFENDE AUSGABEN FÜR DEN MONAT:

Tag	Lebensmittel/Haushalt		Verkehr (Auto/Öffis)		Bekleidung	
	Ausgabe für	€	Ausgabe für	€	Ausgabe für	€
Summe						























**Wer hilft mir  
bei allen Fragen  
rund um Arbeitsrecht  
oder Konsumentenschutz?**

Da gibt's doch was von der AK ...

**EXAKT**

AK Hotline: 0800 / 22 55 22



**AK** *Tirol* 

LAUFENDE AUSGABEN FÜR DEN MONAT:

Tag	Lebensmittel/Haushalt		Verkehr (Auto/Öffis)		Bekleidung	
	Ausgabe für	€	Ausgabe für	€	Ausgabe für	€
Summe						













# LAUFENDE AUSGABEN FÜR DEN MONAT:

Tag	Lebensmittel/Haushalt		Verkehr (Auto/Öffis)		Bekleidung	
	Ausgabe für	€	Ausgabe für	€	Ausgabe für	€
<b>Summe</b>						

















# HAUS- HALT & GELD



# VERTRÄGE IM ÜBERBLICK



Bezeichnung	Betrag	Zahlungsart	Zahlungs-termin	Kündigungs-/ Bindungsfrist



**HAUS-  
HALT &  
GELD**

# SCHULDEN/VERBINDLICHKEITEN IM ÜBERBLICK



Gläubiger (Wem?)	Schulden (Wieviel?)	monatliche Rate	etwaige Vereinbarungen



**HAUS-  
HALT &  
GELD**



## GEPLANTE ANSCHAFFUNGEN

Monat	Bezeichnung	geplanter Betrag

## ÜBERSICHT ÜBER DIE **ERSPARNISSE**

Sparform	Sparguthaben per 1.1.	Sparguthaben per 31.12.	Sparergebnis im Jahr





# HAUS- HALT & GELD



Staatlich  
anerkannte  
Schulden-  
beratung

## Schuldenberatung Tirol

[www.sbtiroel.at](http://www.sbtiroel.at)

Wilhelm-Greil-Str. 23/5. Stock

6020 Innsbruck

Tel. 0512/57 76 49

Fax 0512/57 76 49-10

e-mail: [office@sbtiroel.at](mailto:office@sbtiroel.at)

## Regionalstellen:

Bahnhofstr. 37 - 6300 Wörgl

Tel. 05332/75 5 04

Fax 05332/75 5 04-11

e-mail: [woergl@sbtiroel.at](mailto:woergl@sbtiroel.at)

Christian-Plattner-Str. 6 - 6460 Imst

Tel. 05412/63 8 30

Fax 0810 9554 348376

e-mail: [imst@sbtiroel.at](mailto:imst@sbtiroel.at)



Impressum

Medieninhaber und Verleger:

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol

Maximilianstraße 7, 6020 Innsbruck

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Thomas Pachl, Schuldenberatung Tirol  
Mit freundlicher Genehmigung nach dem Vorbild Haushalt und Geld  
der Schuldnerhilfe Oberösterreich

Stand: Mai 2023

# Gratis aus ganz Tirol

# 0800/22 55 22



Arbeitsrecht	DW 1414
Bildung	DW 1515
Sozialrecht	DW 1616
Steuerrecht	DW 1466
Jugend und Lehrlinge	DW 1566
Konsumentenrecht	DW 1818
Wohn- und Mietrecht	DW 1717
Service für Betriebsräte	DW 1414
Gesundheit und Pflege	DW 1645

## AK Tirol in den Bezirken:

**Imst**, Rathausstraße 1, 6460 Imst

**Kitzbühel**, Rennfeld 13, 6370 Kitzbühel

**Kufstein**, Arkadenplatz 2, 6330 Kufstein

**und Wörgl**, Bahnhofplatz 6, 6300 Wörgl

**Landeck**, Malsersstraße 11, 6500 Landeck

**Osttirol / Lienz**, Beda-Weber-Gasse 22, 9900 Lienz

**Reutte**, Mühler Straße 22, 6600 Reutte

**Schwaz**, Münchner Straße 20, 6130 Schwaz

**Telfs**, Moritzenstraße 1, 6410 Telfs



Maximilianstraße 7  
A-6020 Innsbruck  
info@ak-tirol.com  
www.ak-tirol.com



# #deine Stimme

für Gerechtigkeit am Arbeitsplatz



Die Arbeiterkammer ist deine Stimme für  
mehr Fairness und Wertschätzung am Arbeitsplatz.

Tel. 0800/22 55 22 · [www.ak-tirol.com](http://www.ak-tirol.com)



 [AK.AT/DEINESTIMME](https://www.ak.at/deinestimme)