

Haushaltsbuch führen

Fassung 07.04.2023, Anna-Lisa Schmalz

1. Worum geht's? (Kurzbeschreibung)	Mit dem Führen eines Haushaltsbuches lässt sich Klarheit darüber gewinnen, wie viel Geld eingenommen und wofür es ausgegeben wird.
2. Äußere Form	Selbst-Coaching Analog / digital
3. Ausgangspunkt (Problem und/oder Aufgabenstellung)	Viele Menschen haben das Gefühl, zu wenig Geld zu haben. Sie geben ihr Geld oft für spontane Einkäufe aus und wissen am Ende eines Monats nicht, wo es geblieben ist.
4. Mögliche Ergebnisse (ggf. Ansätze zu Veränderungen)	Erkenntnisse über die großen monatlichen Kostenblöcke; emotionale Betroffenheit; achtsamerer Umgang mit Geld; Einsparungen durch Bewusstwerdung der getätigten Ausgaben (wenn damit Alltags-Entscheidungen beim Einkauf verbunden sind); gesteigerte Fähigkeit, die Ausgaben zu steuern; Erreichen eines Sparziels (z.B. Geld für eine Reise oder eine größere Anschaffung)
5. Anzahl der Teilnehmenden	1
6. Altersstufe	Erwachsene Kinder, sobald sie schreiben und rechnen können und Spaß daran haben, über ihr Taschengeld Buch zu führen
7. Sonstige Voraussetzungen bei den Teilnehmenden	Das Notieren der Ausgaben an sich ist einfach. Es braucht allerdings ein wenig Disziplin, um dies auch wirklich zu tun.
8. Anleitung sinnvoll oder nötig? Qualifikation der Leitung	schriftliche Anleitung genügt
9. Raum und Materialien	Analog: karierte Blätter oder ein kariertes Heft (DIN A5 oder DIN A4), Stift und Lineal. Ggf. Taschenrechner. Digital: eine Tabellenkalkulations-Software oder eine Haushaltsbuch-App
10. Ablauf	Zum Vorbereiten des Haushaltsbuches ist es wichtig, sich Gedanken zu machen über die Kategorien der Einnahmen und Ausgaben, die erfasst werden sollen. Zudem ist zu entscheiden, ob das Haushaltsbuch handschriftlich, per App oder Kalkulationstabelle geführt werden soll. Dementsprechend wird das Heft oder die Tabelle vorbereitet bzw. die App installiert und konfiguriert. Jeden Tag werden die Einnahmen und Ausgaben ins Haushaltsbuch eingetragen. Wichtig ist, wirklich alle Beträge zu erfassen. Am Ende des Jahres wertet man aus, ob man das Geld so wie beabsichtigt ausgegeben hat, und wo ggf. Einsparmöglichkeiten sind.
11. Zeitbedarf	Zur Vorbereitung einmalig etwa eine Stunde. Täglich ein paar Minuten, um die Einkäufe einzutragen. Am Monatsende 30 bis 60 Minuten, um die Zahlen auszuwerten und bei der analogen Variante die Summen zu berechnen. Zum Jahresende ausreichend Zeit für die vergleichende Auswertung über alle Monate
12. Optionale Ergänzung	Budgetplanung: wie viel Geld möchte ich für welchen Zweck zur Verfügung stellen? Selbsthilfegruppe zur gegenseitigen Motivation, für Austausch und Feedback
13. Quelle und ggf. weiterführende Informationen	https://utopia.de/ratgeber/haushaltsbuch-fuehren-so-behaeltst-du-deine-geld https://financer.com/de/blog/haushaltsbuch-app/
14. Ansprechpartner:in	Anna-Lisa Schmalz, anna-lisa.schmalz@posteo.de