

Deine echte Rentenlücke

Die meisten Menschen tragen nur ein diffuses Unbehagen mit sich herum: „Wird die Rente reichen?“ Dieses Blatt macht aus dem Bauchgefühl eine konkrete Zahl. Und eine Zahl kann man angehen — ein Bauchgefühl nicht. Die Formel ist einfach:

Dein Bedarf im Ruhestand – deine Netto-Rente = deine Lücke.

Wichtiger Hinweis: Dieses Rechenblatt ist allgemeine finanzielle Bildung, keine Anlage- oder Steuerberatung. Alle Zahlen sind Beispiele und Näherungen (Stand 2026, Deutschland). Deine persönliche Rente steht in deinem Rentenbescheid der Deutschen Rentenversicherung — nimm diese Zahl als Startpunkt, nicht eine Statistik.

1. So funktioniert die Rechnung

Du brauchst nur drei Bausteine:

1. **Dein Bedarf** — was du im Monat zum Leben brauchst, wenn du nicht mehr arbeitest. Eine grobe Faustregel sind 70 bis 80 Prozent deines letzten Netto-Einkommens. Manches fällt weg (Sparraten, Pendeln, Berufskleidung), manches kommt dazu (Reisen, später Gesundheit und Pflege). Besser: rechne ehrlich mit deinen echten Ausgaben.
2. **Deine Netto-Rente** — die gesetzliche Rente **nach** Steuer und nach Kranken- und Pflegeversicherung. Die Bruttozahl aus dem Bescheid ist nicht das, was ankommt.
3. **Die Lücke** — Bedarf minus Netto-Rente (minus Betriebsrente, falls vorhanden).

Zur Einordnung: Der durchschnittliche Rentenzahlbetrag von Neurentnern liegt grob bei rund 1.400 € (Männer) bzw. rund 1.040 € (Frauen) im Monat. Die sogenannte Standardrente für 45 Beitragsjahre liegt Mitte 2026 bei etwa 1.913 € brutto — und davon gehen Steuer und Beiträge noch ab. Fast jeder hat also eine Lücke. Die Frage ist nur: wie groß ist deine?

2. Beispielrechnung

Angenommen, Petra hatte zuletzt 3.000 € netto im Monat und schätzt ihren Bedarf im Ruhestand auf 80 Prozent.

Position	Betrag / Monat
Letztes Netto-Einkommen	3.000 €
Bedarf im Ruhestand (angenommen 80 %)	2.400 €
Gesetzliche Rente brutto	1.600 €
abzüglich Kranken-/Pflegeversicherung (~11 %)	– 176 €
abzüglich Einkommensteuer (Beispielannahme)	– 60 €
= Netto-Rente	≈ 1.364 €
Betriebsrente (Beispiel, netto)	+ 150 €
Verfügbar im Monat	≈ 1.514 €
Bedarf	2.400 €
= monatliche Rentenlücke	≈ 886 €

Petras Lücke sind rund 886 € im Monat, also etwa 10.600 € im Jahr. Über einen Ruhestand von 25 Jahren gerechnet ist das eine Aufgabe von rund 265.000 € — noch ohne Inflation. Das klingt groß, ist aber genau der Grund, warum es sich lohnt, das eigene Vermögen in Cashflow zu verwandeln, statt es nur zu besitzen.

Die Steuer- und Beitragsposten oben sind bewusst grobe Beispielwerte. Wie viel bei dir wirklich abgeht, hängt von deinem Gesamteinkommen ab — das klärst du mit einem Steuerberater.

3. Dein leeres Rechenblatt

Trag deine eigenen Zahlen ein. Nimm für die Rente die Werte aus deinem Rentenbescheid.

Position	Betrag / Monat
Letztes / aktuelles Netto-Einkommen	_____ €
Dein geschätzter Bedarf im Ruhestand	_____ €
Gesetzliche Rente brutto (aus Bescheid)	_____ €
abzüglich Kranken-/Pflegeversicherung	- _____ €
abzüglich Einkommensteuer (schätzen / vom Berater)	- _____ €
= Netto-Rente	_____ €
Betriebsrente (netto)	+ _____ €
Weitere sichere Einnahmen (z. B. Miete netto)	+ _____ €
Verfügbar im Monat	_____ €
Dein Bedarf	_____ €
= deine monatliche Rentenlücke	_____ €

Und hochgerechnet:

	Betrag
Monatliche Lücke × 12 = Jahreslücke	_____ €
Jahreslücke × geplante Ruhestandsjahre (z. B. 25)	_____ €

4. Nicht vergessen: die Inflation

Deine Rechnung oben gilt für heute. Aber ein Ruhestand dauert 25 bis 30 Jahre — und in dieser Zeit verliert Geld an Kaufkraft. Zwei Punkte, die du im Kopf behalten musst:

- **Dein Bedarf steigt.** Was heute 2.400 € kaufen, kostet in 20 Jahren spürbar mehr. Deine Lücke wächst also mit der Zeit, selbst wenn sich sonst nichts ändert.
- **Der steuerfreie Teil deiner Rente ist fixiert.** Der Rentenfreibetrag wird einmalig in Euro festgeschrieben und bleibt lebenslang gleich. Jede Rentenerhöhung ist voll steuerpflichtig — real wird der Freibetrag über die Jahre also entwertet.

Deshalb solltest du deine Lücke nicht knapp kalkulieren, sondern mit Puffer. Rechne lieber mit einem etwas höheren Bedarf, als dich später zu verrechnen.

Dein Schritt heute: Hol deinen letzten Rentenbescheid heraus und fülle das leere Rechenblatt aus. Diese eine Zahl — deine Lücke — ist die Grundlage für alles, was in diesem Kurs folgt. Ohne sie planst du ins Blaue.