

Deine Entnahme-Strategie

Ein Leben lang hast du gespart. Im Ruhestand dreht sich die Frage um: Nicht „wie lege ich an?“, sondern „wie viel darf ich jedes Jahr entnehmen, ohne dass mir das Geld ausgeht?“ Das ist die wichtigste Frage im Ruhestand — und die am meisten unterschätzte. Dieses Blatt zeigt dir die Regel, ihre Grenzen und wie du eine vorsichtige eigene Quote findest.

Wichtiger Hinweis: Allgemeine finanzielle Bildung, keine Anlageberatung. Alle Prozentsätze und Zahlen sind Beispiele, keine Zusage. Historische Renditen sind keine Garantie für die Zukunft — beworben ist nicht garantiert. Rechne deinen persönlichen Plan mit einer unabhängigen Honorarberatung durch (Stand 2026).

1. Die 4-%-Regel — und warum du ihr nicht blind trauen solltest

Die bekannteste Faustregel lautet: Entnimm im ersten Ruhestandsjahr 4 Prozent deines Vermögens und passe den Betrag danach nur an die Inflation an — dann reicht es statistisch rund 30 Jahre.

Die Regel stammt aus der US-amerikanischen „Trinity Study“ und beruht auf historischen US-Marktdaten. Für dich in Europa hat sie drei ernste Haken:

- Sie **ignoriert Steuern**. In Deutschland fällt auf Kapitalerträge Abgeltungsteuer an (rund 26,4 Prozent über dem Sparerpauschbetrag). Netto bleibt weniger als die Regel annimmt.
- Sie **ignoriert Kosten**. Depot-, Fonds- und Beratungskosten schmälern die Entnahme zusätzlich.
- Sie ist **für lange Ruhestände zu optimistisch**. Wer mit 60 in Rente geht, plant eher 35 Jahre — da ist 4 Prozent oft zu viel.

Deshalb gelten für Europa vorsichtigere **3 bis 3,5 Prozent** vielen als realistischer. Das ist keine feste Wahrheit, sondern eine Sicherheitsmarge: Lieber etwas weniger entnehmen und ruhig schlafen, als das Geld mit 85 aufgebraucht zu haben.

Was die Quote bedeutet — in Zahlen:

Vermögen	4 % / Jahr	3,5 % / Jahr	3 % / Jahr
200.000 €	8.000 €	7.000 €	6.000 €
400.000 €	16.000 €	14.000 €	12.000 €
600.000 €	24.000 €	21.000 €	18.000 €

Das sind Jahresbeträge **vor** Steuer. Zwischen 3 und 4 Prozent liegen bei 400.000 € immerhin 4.000 € Unterschied pro Jahr — deshalb lohnt es sich, die Quote bewusst zu wählen.

2. Kapital erhalten oder verzehren?

Bevor du eine Quote festlegst, triff eine Grundsatzentscheidung:

Kapital erhalten — Du lebst nur von den Erträgen (Zinsen, Dividenden, Miete) und lässt die Substanz unangetastet. Vorteil: Das Vermögen bleibt für deine Erben erhalten und das Geld kann theoretisch ewig reichen. Preis: Du kannst weniger entnehmen.

Kapital verzehren — Du brauchst planvoll auch die Substanz auf, verteilt über deine erwartete Lebenszeit. Vorteil: Du kannst deutlich mehr entnehmen und mehr vom Ersparten selbst genießen. Preis: Das Vermögen wird kleiner, und du musst kalkulieren, dass es lange genug reicht.

Beides ist legitim. Wichtig ist nur, dass du es **bewusst** entscheidest — und nicht aus Versehen die Substanz aufisst, weil du die Erträge überschätzt hast.

3. Das Sequence-of-Returns-Risiko — einfach erklärt

Das ist das gefährlichste und am wenigsten verstandene Risiko im Ruhestand. Kurz gesagt: **Es kommt nicht nur auf die durchschnittliche Rendite an, sondern auf die Reihenfolge — und besonders auf die ersten Jahre.**

Warum? Solange du sparst, ist ein Crash sogar gut: Du kaufst günstig nach. Sobald du aber **entnimmst**, ist ein Crash am Anfang verheerend. Du musst Anteile verkaufen, während sie tief stehen — und dieses verkaufte Kapital fehlt dauerhaft, es kann sich nie wieder erholen.

Ein vereinfachtes Bild: Zwei Rentner starten mit je 400.000 € und entnehmen jährlich 16.000 €. Über 30 Jahre haben beide dieselbe Durchschnittsrendite — nur die Reihenfolge ist anders.

	Rentner A: Crash am Anfang	Rentner B: Crash am Ende
Erste Jahre	starker Kursverlust, muss im Tief verkaufen	gute Jahre, Substanz wächst zuerst
Ergebnis nach 30 Jahren	Geld wird knapp oder geht aus	Vermögen hält durch

Gleiche Durchschnittsrendite, völlig anderes Ergebnis — nur wegen des Zeitpunkts. Deshalb ist ein schlechter Börsenstart in den ersten Ruhestandsjahren so viel gefährlicher als später.

4. Der Schutz: Cash-Puffer und flexible Entnahme

Gegen das Sequence-Risiko hilft kein perfektes Timing (das kann niemand), sondern ein einfaches Prinzip: **Halte 2 bis 3 Jahresbedarfe sicher als Cash.**

- **Im Crash** lebst du aus dem Cash-Puffer und lässt deine Anlagen unangetastet, bis sie sich erholt haben. Du musst nicht im Tief verkaufen.
- **In guten Jahren** entnimmst du etwas mehr und füllst den Puffer wieder auf.

- **In schlechten Jahren** entnimmst du weniger und schränkst dich vorübergehend ein (flexible Entnahme statt starrem Betrag).

So machst du dich unabhängig von der Frage, ob der nächste Crash in dein erstes Ruhestandsjahr fällt oder ins zwanzigste.

5. Dein Entnahme-Blatt

Position	Dein Wert
Dein entnahmefähiges Vermögen (ohne selbstbewohnte Immobilie)	_____ €
Deine gewählte Entnahmekquote (z. B. 3,0 – 3,5 %)	_____ %
= geplante Jahresentnahme (vor Steuer)	_____ €
davon pro Monat	_____ €
Entscheidung: Kapital erhalten oder verzehren?	_____
Dein Jahresbedarf (aus Blatt 01)	_____ €
Cash-Puffer = 2–3 × Jahresbedarf	_____ €
Puffer schon vorhanden?	ja / nein

Merke: Wenn deine geplante Jahresentnahme deinen Bedarf nicht deckt, ist das kein Rechenfehler — es ist das ehrliche Signal, dass entweder mehr Vermögen, mehr laufender Cashflow oder ein angepasster Bedarf nötig ist. Genau dafür sind die anderen Bausteine dieses Kurses da.

Dein Schritt: Leg deine vorsichtige Entnahmekquote fest und rechne aus, wie hoch dein Cash-Puffer sein müsste. Bevor du in den Ruhestand gehst, sollte dieser Puffer stehen — er ist deine Versicherung gegen einen schlechten Start.