

Dein Ruhestands-Budget

Ein Plan ist nur so gut wie seine Umsetzung. Diese Checkliste führt dich Schritt für Schritt von der ersten groben Übersicht zu einem Budget, das wirklich trägt. Druck sie aus und hak jeden Punkt ab, sobald er erledigt ist. Du musst nicht alles an einem Tag schaffen — aber jeder Haken bringt dich von der Sorge zur Kontrolle.

Wichtiger Hinweis: Diese Checkliste ist allgemeine finanzielle Bildung, keine Anlage- oder Steuerberatung (Stand 2026). Die Zahlen und Struktur deines persönlichen Budgets lass von einer unabhängigen Honorarberatung und einem Steuerberater prüfen.

Schritt 1 — Einnahmen erfassen

- ☐ Gesetzliche Rente aus dem aktuellen Rentenbescheid notiert (brutto)
- ☐ Betriebsrente / bAV erfasst (Höhe, ab wann, Kapital oder monatlich)
- ☐ Private Renten / Sofortrente / Rürup erfasst
- ☐ Laufende Kapitalerträge geschätzt (Zinsen, Dividenden)
- ☐ Mieteinnahmen netto (nach Kosten und Rücklage) angesetzt
- ☐ Alle Einnahmen auf **netto pro Monat** heruntergerechnet

Schritt 2 — Ausgaben ehrlich erfassen

- ☐ Fixkosten notiert (Wohnen, Energie, Versicherungen, Abos, Mobilität)
- ☐ Lebenshaltung notiert (Lebensmittel, Kleidung, Gesundheit)
- ☐ Was im Ruhestand **wegfällt** abgezogen (Sparraten, Pendeln, Berufskosten)
- ☐ Was im Ruhestand **dazukommt** eingeplant (Reisen, Hobbys, später Pflege)
- ☐ Unregelmäßige Ausgaben auf den Monat umgelegt (Auto, Reparaturen, Weihnachten)
- ☐ Ausgaben mit den Einnahmen verglichen — deckt sich das? (siehe Lücken-Blatt 01)

Schritt 3 — Notreserve aufbauen

- ☐ Höhe der Notreserve festgelegt (Empfehlung: 3–6 Monatsausgaben)
- ☐ Cash-Puffer für die Entnahme bedacht (2–3 Jahresbedarfe, siehe Blatt 02)
- ☐ Reserve auf einem **jederzeit verfügbaren** Konto (Tagesgeld), getrennt vom Alltagskonto
- ☐ Reserve nicht in schwankende Anlagen gesteckt (sie muss im Crash verfügbar sein)

Schritt 4 — Steuern einplanen

- ☐ Grob geschätzt, ob deine Einkünfte über dem Grundfreibetrag liegen
- ☐ Bedacht: Rente ist teils steuerpflichtig (Rentenfreibetrag wird in Euro fixiert)
- ☐ Freistellungsauftrag bei der Bank gesetzt (Sparerpauschbetrag 1.000 / 2.000 € nutzen)

- ☐ Bedacht: Kranken- und Pflegeversicherung gehen von der Rente ab
- ☐ Bei bAV / Sofortrente die Besteuerung in der Auszahlphase geklärt
- ☐ Für die Steuererklärung im Ruhestand einen Steuerberater eingeplant

Schritt 5 – Vermögensübersicht erstellen

- ☐ Alle Vermögenswerte aufgelistet (Immobilien, Depots, Konten, Gold, Versicherungen)
- ☐ Jedem Wert eine Cashflow-Aufgabe zugeordnet (siehe Ertragsströme, Blatt 03)
- ☐ Notiert, was schon Cashflow liefert und was nur „still“ liegt
- ☐ Klumpenrisiken erkannt (zu viel in einem Haus, einer Aktie, einer Währung?)
- ☐ Übersicht an einem sicheren, auffindbaren Ort hinterlegt (für den Ernstfall)

Schritt 6 – Unabhängige Beratung suchen

- ☐ Eine **Honorarberatung** gesucht (bezahlt für Beratung, nicht für Produktverkauf)
- ☐ Einen Steuerberater für die Ruhestands-Struktur eingeplant
- ☐ Warnsignale unseriöser Anbieter im Kopf: Druck, Traumrenditen, Unverständliches
- ☐ Bei Immobilien-Verrentung zuerst zur Verbraucherzentrale (intransparente Kosten prüfen)
- ☐ Grundsatz verinnerlicht: je höher das Renditeversprechen, desto höher das Risiko

Dein Budget auf einer Seite

Position	Betrag / Monat
Summe Einnahmen (netto)	_____ €
Summe Ausgaben	_____ €
Überschuss oder Lücke	_____ €
Notreserve – Zielhöhe	_____ €
Notreserve – schon vorhanden?	ja / nein

Dein erster Schritt heute: Nimm dir Schritt 1 und 2 vor und trag in einer Stunde deine echten Einnahmen und Ausgaben zusammen. Sobald du diese beiden Zahlen ehrlich vor dir hast, ist aus der diffusen Sorge eine Aufgabe geworden, die du lösen kannst.