

Optionale Zusatz-Challenges

Die folgenden Challenges sind optional. Ihr könnt einzelne Themen auswählen oder mehrere Wochen anhängen, wenn sie gut zu eurer Situation passen oder wenn ihr ein Thema aus der Kern-Challenge vertiefen möchtet.

Versicherungen

Versicherungen sind wichtig – gleichzeitig wird hier oft zu viel oder für unpassende Produkte gezahlt. In dieser Woche prüft ihr, welche Versicherungen ihr habt, ob ihr sie wirklich braucht und ob es günstigere Alternativen gibt.



Aufgaben

1. Liste aller Versicherungen erstellen (z. B. Haftpflicht, Hausrat, Kfz, Rechtsschutz, Unfall, Berufsunfähigkeit, Zusatzversicherungen, Handyversicherung).
2. Für jede Versicherung prüfen: Brauchen wir diese Absicherung wirklich? Ist die Versicherungssumme sinnvoll? Gibt es günstigere Anbieter bei vergleichbarer Leistung?
3. Bei relevanten Verträgen Angebote vergleichen und ggf. Wechsel einleiten oder beim aktuellen Anbieter nach einem besseren Tarif fragen.

Tipp: Manche Versicherungen können auch steuerlich relevant sein. Diese Woche lässt sich gut mit „Steuern & Abgaben“ kombinieren.

Ersparnis Versicherungen	
Monatliche Ersparnis in €	
Jährliche Ersparnis in €	

Steuern & Abgaben

Gerade Familien mit Kindern übersehen oft steuerliche Möglichkeiten. In dieser Woche schaut ihr euch an, ob ihr Freibeträge, Pauschalen und Abzugsmöglichkeiten besser nutzen könnt.



Aufgaben

1. Steuerbescheide der letzten Jahre (falls vorhanden) durchsehen: Gibt es Positionen, die ihr nicht versteht?
2. Prüfen (ggf. mit Unterstützung, z. B. Lohnsteuerhilfe, Steuerberatung): Kinderbezogene Freibeträge, Werbungskosten (z. B. Arbeitsweg, Arbeitsmittel), Sonderausgaben (z. B. bestimmte Versicherungen, Altersvorsorge, Spenden).
3. Notieren, ob durch Korrekturen, Erstattungen oder bessere Nutzung von Freibeträgen künftig eine höhere Steuererstattung oder geringere Belastung möglich ist.

Tipp: Diese Woche lässt sich gut mit „Versicherungen“ kombinieren, wenn ihr Versicherungsbeiträge steuerlich berücksichtigen könnt.

Ersparnis Steuern	
Voraussichtliche jährliche Ersparnis in €	

Banken & Finanzen

In dieser Woche prüft ihr eure Bankprodukte und Finanzgebühren. Auch hier verstecken sich oft Kosten, die man mit wenig Aufwand senken kann.



Aufgaben

1. Prüft eure Kontoführungsgebühren. Gibt es ein vergleichbares, kostenloses oder deutlich günstigeres Konto?
2. Prüft eure Kreditkartenkosten und notiert Jahresgebühren und sonstige Gebühren. Nutzt ihr wirklich alle vorhandenen Karten?
3. Dispokredit analysieren: Besteht ein Dispo? Falls ja, Höhe und Zinssatz notieren und einen Plan zur Rückführung festlegen.
4. Notiert Ratenkredite (z. B. für Auto, Möbel, Handy) und deren Zinssätze. Prüft, ob eine Umschuldung oder bessere Konditionen möglich sind.
5. Checkt abschließend die Gebühren bei Sparplänen, Depots oder ETFs (Depotgebühren, Ausgabeaufschläge, laufende Kosten der Produkte) und steigt ggf. auf kostengünstigere Angebote um.
6. Identifiziert und vermeidet mindestens eine Bankgebühr (z. B. Kontowechsel, Karte kündigen, Depot wechseln).

Tipp: Diese Woche lässt sich gut mit „Versicherungen“ und „Steuern & Abgaben“ kombinieren.

Ersparnis Banken & Finanzen	
Monatliche Ersparnis in €	
Jährliche Ersparnis in €	

Gesundheit & Ernährung

Diese Woche vertieft ihr das Thema Ernährung mit Fokus auf Gesundheit, Prävention und langfristige Kosten. Es geht darum, gesundheitlich sinnvolle Entscheidungen zu treffen, ohne unnötige Zusatzkosten zu produzieren.



Aufgaben

1. Krankenkassen-Bonusprogramme, Präventionskurse und Zuschüsse prüfen: Welche Angebote nutzt ihr bereits, welche könntet ihr zusätzlich nutzen?
2. Ausgaben für Gewohnheiten wie Rauchen, Alkohol, Softdrinks und Snacks überschlagen und deren Jahreskosten sichtbar machen.
3. Sport- und Fitnessausgaben (Fitnessstudio, Kurse, Vereine) prüfen: Werden Angebote tatsächlich genutzt? Gibt es günstigere, gleiche oder sogar bessere Alternativen?
4. Überlegt, wie ihr gesunde Routinen mit kostengünstigen Lösungen verbinden könnt (z. B. mehr Bewegung ohne Mitgliedschaft, Kochen statt Fertigessen).

Ersparnis Gesundheit & Ernährung	
Monatliche Ersparnis in €	
Jährliche Ersparnis in €	

Psychologie, Gewohnheiten & Alltagsroutinen

Viele finanziellen Entscheidungen laufen automatisch ab – gesteuert durch Gewohnheiten und Routinen. In dieser Woche schaut ihr euch an, wie ihr euer Verhalten so verändern könnt, dass es eurem Geldbeutel hilft, ohne dass es sich nach ständigem Verzicht anfühlt.

Aufgaben – Psychologie & Gewohnheiten

1. Identifiziert typische Auslöser für Spontankäufe (z. B. Stress, Langeweile, Belohnung).
2. Führt für nicht notwendige Käufe eine 48-Stunden-Wartefrist ein.
3. Legt einen festen „No-Spend-Day“ pro Woche fest, an dem ihr keine unnötigen Ausgaben tätigt.
4. Testet eine Budget- oder Haushalts-App und legt ein einfaches Ausgabenbudget für eine Kategorie fest (z. B. Freizeit oder Snacks).



Aufgaben – Alltagsroutinen & Haushalt

1. Identifiziert zehn Dinge, die ihr regelmäßig kauft, und prüft, ob ihr günstiger oder seltener kaufen könnt.
2. Stellt ein einfaches Haushaltsmittel selbst her (z. B. Allzweckreiniger aus Essig und Wasser) und ersetzt damit ein gekauftes Produkt.
3. Testet Meal-Prep für zwei Tage und kocht eure Mahlzeiten vor, um teure Spontankäufe zu vermeiden.
4. Überwacht einen Tag lang bewusst eure Ausgaben. Notiert jede Ausgabe sofort. Falls euch Bargeld dabei hilft, euch bewusst zu machen wie viel und für was ihr Geld ausgeben, zahlt einen Tag lang nur mit Bargeld.



Tip: Diese Woche lässt sich gut mit „Gesundheit & Ernährung“ und „Höchstpreis-Challenge“ kombinieren, wenn ihr günstigere Alternativen ermittelt.

Ersparnis Psychologie, Gewohnheiten & Alltagsroutinen	
Monatliche Ersparnis in €	
Jährliche Ersparnis in €	

Arbeitsweg & Homeoffice



In dieser Woche betrachtet ihr euren Arbeitsweg im Detail und prüft, wie ihr Kosten und Zeitaufwand reduzieren könnt. Die Woche ist eine Vertiefung zur Kern-Woche „Energie, Haushalt & Mobilität“ mit Fokus auf den Jobkontext.

Aufgaben

1. Pendelkosten pro Monat berechnen (Sprit, ÖPNV-Tickets, Parkgebühren) und auf ein Jahr hochrechnen.
2. Alternativen prüfen: ÖPNV, Fahrgemeinschaften, Fahrrad, Kombination verschiedener Verkehrsmittel.
3. Homeoffice-Regelungen und Möglichkeiten mit dem Arbeitgeber prüfen: Wie viele Tage Homeoffice sind möglich und wie würden sich dadurch Fahrtkosten ändern?
4. Eventuelle Zuschüsse vom Arbeitgeber prüfen (z. B. Jobticket, Fahrtkostenzuschüsse) und deren Nutzung optimieren.
5. Neben den direkten Kosten auch die Zeitkosten des Pendelns betrachten und bewusst bewerten.

Ersparnis Arbeitsweg & Homeoffice	
Monatliche Ersparnis in €	
Jährliche Ersparnis in €	

Dinge, die ihr besitzt (Minimalismus & Verkauf)

In dieser Woche geht es um euren Besitz: Was nutzt ihr wirklich, was steht nur herum und bindet Platz, Energie und Geld? Ziel ist es, Dinge loszuwerden, die ihr nicht mehr braucht, und daraus nach Möglichkeit Geld zu machen.

Aufgaben

1. Eine oder zwei Kategorien auswählen (z. B. Kinderkleidung, Spielzeug, Elektronik, Möbel) und eine kleine Inventur machen.
2. Dinge identifizieren, die ihr nicht mehr nutzt oder die keinen echten Wert mehr für euch haben.
3. Verkaufswege wählen (Online-Kleinanzeigen, Flohmarkt, Second-Hand-Plattformen) und realistische Preise festlegen.
4. Reparatur statt Neukauf prüfen: Lohnt sich eine Reparatur (z. B. über Repair-Cafés), um einen Ersatzkauf zu vermeiden?
5. Optional eine „Ein-Teil-rein, ein-Teil-raus“-Regel einführen: Für jedes neue Teil verlässt ein altes Teil das Haus.

Ersparnis Minimalismus & Verkauf	
Einmalige Ersparnis in € durch Verkäufe	
Monatliche Ersparnis in € (z. B. Lagerkosten, Wartung)	
Jährliche Ersparnis in €	

Höchstpreis-Challenge

Bei der Höchstpreis-Challenge definiert ihr einen Betrag, über dem ihr keine spontanen Käufe mehr tätigt. Damit trainiert ihr eure Kaufentscheidungen und reduziert Impuls-Käufe.



Aufgaben

1. Einen Höchstbetrag für Spontankäufe festlegen (z. B. 20 €): Alles, was darüber liegt, wird nicht mehr spontan gekauft.
2. Für Käufe oberhalb dieses Betrags immer eine Bedenkzeit einbauen (z. B. 48 Stunden) und erst danach oder sogar zusammen entscheiden (Ausnahme: Wocheneinkäufe im Supermarkt).
3. Nach ein bis zwei Wochen auswerten, welche Käufe ihr dadurch verschoben oder ganz gelassen habt.
4. Den Höchstbetrag bei Bedarf anpassen (z. B. erhöhen, wenn ihr sehr gute Erfahrungen gemacht habt).

Ersparnis Höchstpreis-Challenge	
Monatliche Ersparnis in €	
Jährliche Ersparnis in €	