

# Finanzpower für Frauen - finanziell unabhängig sein

## Digitaler Engel

Heike Höhfeld  
Freie Vortragsreferentin im Auftrag des DSGV e.V.

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT



**FINANZ  
BILDUNG**  
für alle.

**Diese Unterlagen dienen ausschließlich  
Ihrer privaten Verwendung.**



## Beratungsdienst Geld und Haushalt

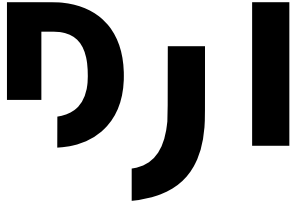
- 1958 als Einrichtung des Deutschen Sparkassen- und Giroverbandes gegründet
- Bildungsangebote zur Vermittlung von **Finanzwissen** sowie **Stärkung von Handlungskompetenzen** in der Alltags- und Lebensökonomie privater Haushalte
- **Neutral, werbefrei, kostenfrei**
- Angebote stehen **allen Bürgerinnen und Bürgern** offen
- Auch Einrichtungen der Schuldner- oder Sozialberatung und Lehrkräfte im Bildungsbereich können Angebote nutzen
- **[www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)**

Bild: Geld und Haushalt

# Geld und Haushalt hat starke Kooperationen und Netzwerke in Wissenschaft und Gesellschaft



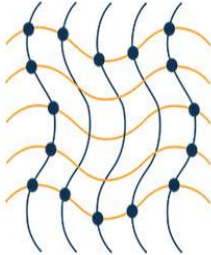
Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.



Deutsches Jugendinstitut



Deutschland sicher im Netz



Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz e.V.

# Vorteile für private Haushalte

- leicht verständliche Informationen zu allen wichtigen Budget- und Finanzthemen
- Ausgaben im Griff behalten und eigenes Budget vernünftig einteilen
- finanziellen Spielraum verbessern und Wünsche leichter verwirklichen
- mit diesem Wissen bei Finanzentscheidungen die bessere Wahl treffen
- Prävention vor Überschuldung

Bild: Geld und Haushalt

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT



# Geld und Haushalt fördert lebensbegleitendes Lernen

Multimediale Angebote für jedes Alter und alle Lebenslagen



## Vorträge

zu Verbraucher- und Rechtsthemen von Onlineshopping über Geld in der Familie bis hin zu Pflege und Erbe. Vorträge sind in Präsenz und als Online-Vortrag möglich, kostenfrei buchbar durch nicht kommerzielle Einrichtungen und Sparkassen

Bilder: iStock: Halfpoint; Geld und Haushalt



## Ratgeber

Breites Informationsangebot mit Ratgebern zur Budgetplanung sowie zur Vorbereitung von Finanzentscheidungen. Versand erfolgt direkt an Verbraucher:innen oder an Multiplikator:innen, Beratungseinrichtungen und Sparkassen



## Onlineplaner

Vier praktische Tools, darunter ein Online-Haushaltsbuch und eine Haushaltsbuch-App, ein Check-up für die Gesamtfinanzen, sowie Referenzbudgets – ein statistischer finanzieller Vergleich mit ähnlichen Haushalten

# Über mich

40 Jahre Berufserfahrung in Finanzdienstleistungen, von der Kund:innenberatung bis Marketing



Patchwork-Familie mit 5 (fast) erwachsenen Kindern, 15 Jahre Teilzeitarbeit, zeitweise alleinerziehend  
Seit mehr als 20 Jahren als Vortragsreferentin zu Finanzthemen  
Rentnerin im Unruhestand

## Sonstiges:

- Als „Finanzpatin“ unabhängige Finanz-Coachin für Frauen und Familien
- Minijob als Alltagsassistenz für eine hörgeschädigte Rollstuhlfahrerin
- Ehrenamtlich tätig zu feministischen Themen und in der Jugendhilfe



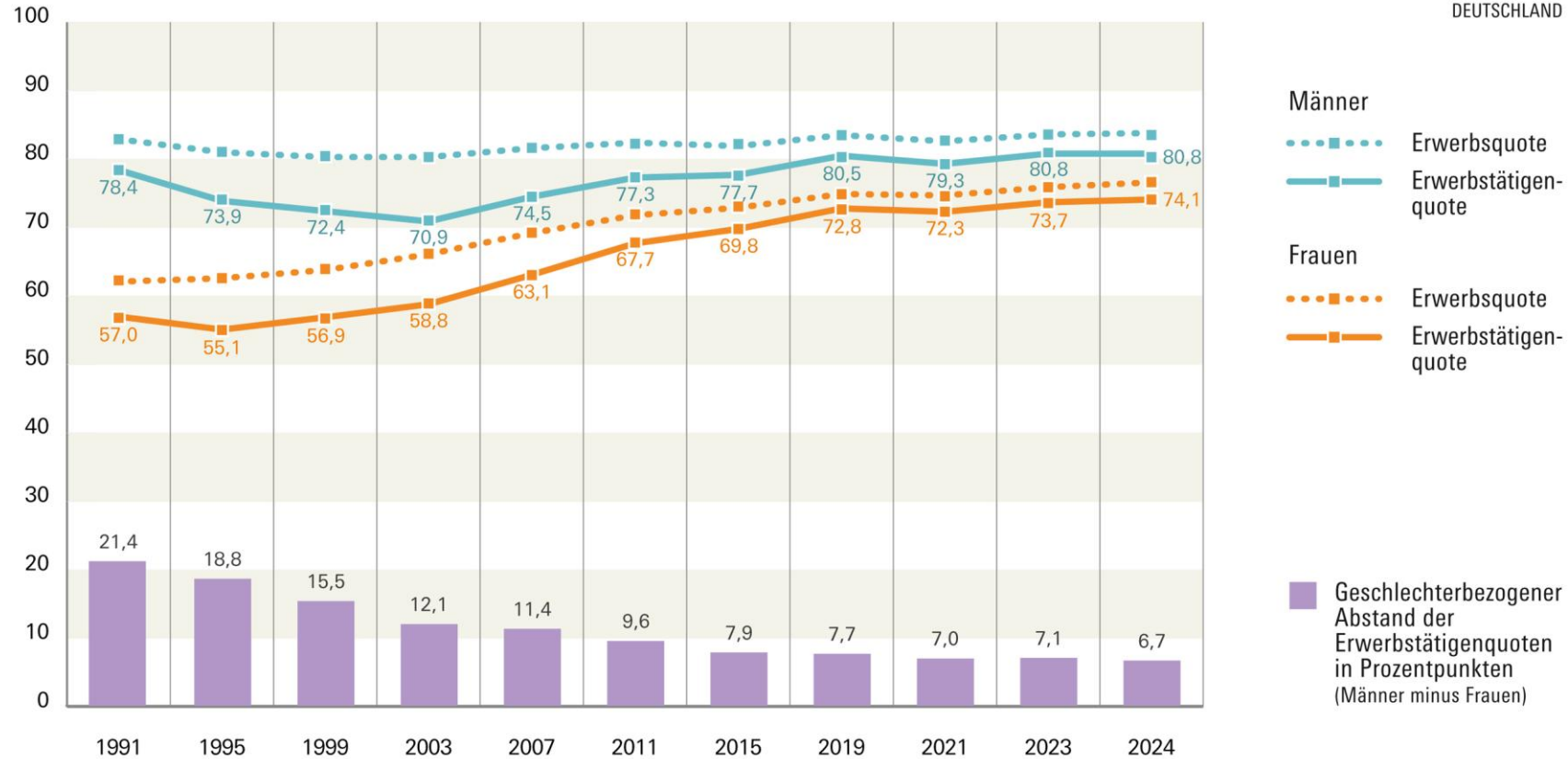
[LinkedIn: Heike Höfeld](#)

# Unsere Themen heute

1. Partnerschaftliche Finanzplanung
2. Partnerschafts- und Ehevertrag:  
Wann ist er sinnvoll?
3. Welche Vorsorge ist für Frauen  
wichtig? Schritt für Schritt zur  
finanziellen Absicherung

# Erwerbstätigenquote

Erwerbstätigenquoten und Erwerbsquoten der 15- bis unter 65-jährigen Frauen und Männer in **Deutschland** (1991–2024), in Prozent



Datenquelle: Statistisches Bundesamt, Mikrozensus

Bearbeitung: WSI GenderDatenPortal 2025

Quelle: Erwerbstätigenquoten und Erwerbsquoten 1991-2024 - Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT



## Einstieg

- Trotz Berufsqualifikation und in der Mitte der Erwerbsbiografie sind **nur 39 % der Frauen** im Alter von 30 bis 50 Jahren **vollzeiterwerbstätig** – aber 88 % der Männer.
- Nur **10 % der Frauen** im Alter zwischen 30 und 50 Jahren haben ein eigenes **Nettoeinkommen über 2.000 Euro** – aber 42 % der Männer.
- Von den **verheirateten Frauen** dieser Altersphase haben 19 % kein eigenes Einkommen und insgesamt **63 % unter 1.000 Euro**.
- Für sehr viele Frauen sind Existenzsicherung, Risikovorsorge und Alterssicherung trotz beruflicher Qualifikation und ausgeprägter Berufsmotivation kaum möglich.

Quelle: BMFSFJ (2016): Mitten im Leben. Wünsche und Lebenswirklichkeiten von Frauen zwischen 30 und 50 Jahren  
Bild: Deutscher Sparkassenverlag

# Equal Pay Day, Einkommensunterschiede Frauen-Männer

**27. Februar 2026**

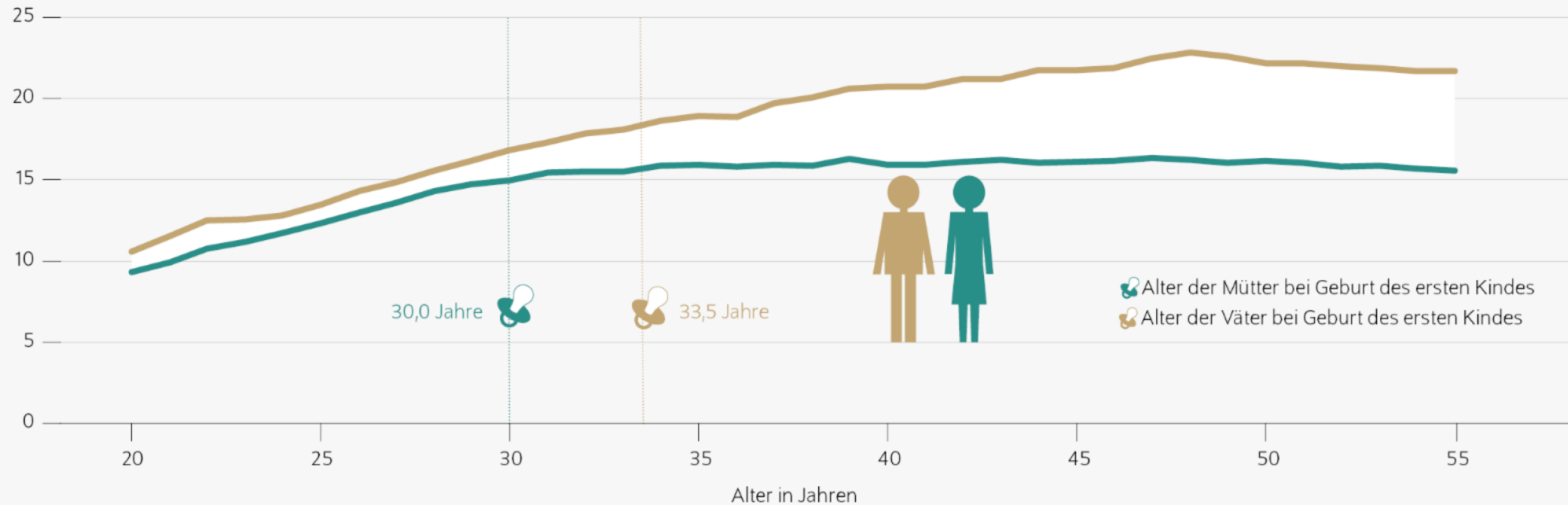
**Der unbereinigte Einkommensunterschied pro  
Arbeitsstunde betrug von 2020-2023 18%,  
lag in 2024 + 2025 bei 16%,  
bereinigt bleibt es weiterhin bei 6%**

Einstieg

# Lohnlücken

## Lohnlücke nimmt ab dem Alter von 30 Jahren zu – Mittlerer Lohn von Frauen stagniert ab Geburt des ersten Kindes

Bruttostundenlohn in Euro



Quelle: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung, 2020

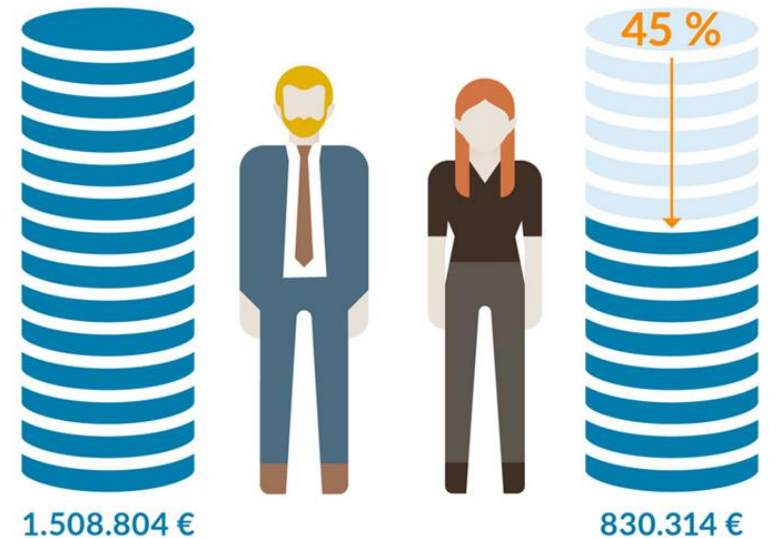
EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# Gender Lifetime Earnings Gap: Differenz Lebenseinkommen

- Auf das gesamte Erwerbsleben gerechnet, verdienen Frauen nur etwas mehr als die Hälfte der Erwerbseinkommen der Männer, Deutschland West 55%, Ost 60%
- Teilzeitbeschäftigung und längere Auszeiten von Frauen sind entscheidend für die Einkommenslücke
- Bis zum Geburtsjahrgang 1974 erzielen hochqualifizierte Frauen im Durchschnitt nur so viel Erwerbseinkommen wie geringqualifizierte Männer
- Jüngere Akademikerinnen können immerhin ein ähnliches Lebenserwerbseinkommen wie mittelqualifizierte Männer erwarten und holen damit etwas auf

## Gender Lifetime Earnings Gap in Westdeutschland

Frauen erzielen in ihrem Leben durchschnittlich **45 Prozent** weniger Erwerbseinkommen als Männer.



Erwartete durchschnittliche Bruttolebenserwerbseinkommen in Preisen von 2015 für Westdeutschland (Kohorte 1995) sowie die erwartete Geschlechterlücke (Gender Lifetime Earnings Gap).  
Quelle: Bönke et al. (2020), Wer gewinnt? Wer verliert? Die Entwicklung und Prognose von Lebenserwerbseinkommen in Deutschland. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

BertelsmannStiftung

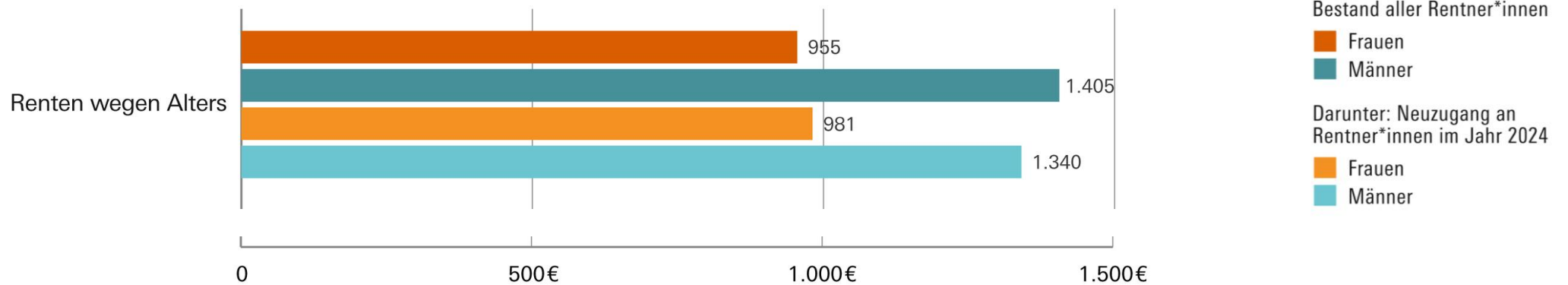
Quelle Bertelsmann Stiftung: Medien

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# Gender Pension Gap: Altersarmut ist weiblich



Durchschnittlicher Rentenzahlbetrag von Frauen und Männern nach Bestand und Zugang in **Deutschland** (2024), in Euro (Angaben gerundet)



Anmerkung: Der Rentenbestand weist alle Bezieher\*innen von Renten im jeweiligen Erhebungsjahr aus. Im Rentenzugang werden nur Personen betrachtet, die 2024 neu in den Rentenbezug eingetreten sind.

Datenquelle: Statistikportal Deutsche Rentenversicherung (DRV)

Bearbeitung: WSI GenderDatenPortal 2025



Rentenzahlbetrag: Brutto-Rente abzüglich des Eigenbeitrags zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung

Quelle: [wsi\\_gdp\\_ek-pensiongap\\_02.1\\_rdax\\_2880x1540s.jpg \(2880x1540\)](#) und mehr Informationen: [Durchschnittliche Rentenhöhe von Frauen und Männern 2024 - Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut](#)



# Daran können wir selbst arbeiten

Rollenverständnis und Glaubenssätze  
zum Thema Finanzen und Geld  
oder „neudeutsch“: **Money Mindset**

# Rollen- verständnis

**Wofür sind wir Frauen „zuständig“?**

**Wofür die Männer?**

Solange Frauen, insbesondere Mütter, die mentale Verantwortung für das Funktionieren zu Hause tragen, sind viele froh wenigstens einen Bereich in die Verantwortung des Partners geben zu können.

**Beim Geld ist das eine unkluge Entscheidung!**

# Daran können wir selbst arbeiten: Glaubens- sätze

Wir alle haben in uns Sätze, die wir, ohne sie zu hinterfragen, glauben. Diese nennt man Glaubenssätze. Diese sind in uns verankerte Informationen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Aus den Bewertungen, Erfahrungen und Erinnerungen unseres Lebens, bilden wir **vermeintliche Wirklichkeiten** und Überzeugungen, die in unserem Unterbewusstsein verankert sind.

**Glaubenssätze können unterstützend und hilfreich sein, sie sind unsere Antreiber. Oder blockierend und hinderlich, dann sind sie unsere Bremsen.**

# Glaubens- sätze, die eher hindern

- Über Geld spricht man nicht
- Geld allein macht nicht glücklich
- Geld haben wollen bedeutet harte Arbeit
- Ich kenne mich bei Geld nicht aus
- Geld ist nicht wichtig, ich will / wollte doch für meine Kinder da sein
- Wird im Alter schon passen, wir als Familie haben ja vorgesorgt
- Und auch: Geld ist Männersache

# Glaubenssätze, die helfen

- Es ist okay über Geld zu sprechen
- Mich um mein Geld zu kümmern, gibt mir Freiheit
- Ich kann gut mit Geld umgehen
- Ich schäme mich nicht, Zuschüsse zu beantragen, wenn meine Rente nicht zum Leben ausreicht
- Für junge Mütter: Natürlich steht mir ein Ausgleich für geleistete Sorgearbeit zu



# Die Finanzen partnerschaftlich planen, Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit

**FINANZ  
BILDUNG**  
für alle.

**Finanziell unabhängig sein, was heißt das für Sie?**

**Ein gutes Auskommen mit dem Einkommen?**

**Sicherheit?**

**Freiheit?**

**Noch was?**

## Finanziell unabhängig sein

**Verfügung über das Familieneinkommen  
Eigenes Konto**

**Wichtige Unterlagen: Kenntnis und Zugriff**

**Faire Verteilung des Familieneinkommens**

**Sicherheitsreserve „Fluchtgeld“**

**Für Frauen im Erwerbsalter: Eigene „auskömmliche“**

**Altersvorsorge**



**Finanzielle  
Gewalt !**

## Finanziell unabhängig sein

**Haben Sie schon einen Notfall-Ordner?**

**Kennen Sie sich in allen wichtigen Unterlagen aus?**

**Haben Sie Zugang zu allen Konten und wissen Sie, wie das geht?**

**Wenn nein, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt sich damit zu beschäftigen! Frau kann das alles (lernen).**

# Lösungsansätze partnerschaftlicher Finanzplanung

**Gefühlssache Geld => klare Regelungen verhindern Konflikte**

Prägung und Glaubenssätze

Unterschiedliche Geldtypen  
Belohnungssystem im Gehirn



Emotionale Bedeutung von Geld: Status, Besitz und Macht vs.  
Sicherheit und Freiheit

Bildquelle: pixabay.com

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# Basis jeder Finanzplanung I

## Übersicht haben!

Einnahmen

Feste Ausgaben

Veränderliche Ausgaben

Frei verfügbares Einkommen

Bild: Geld und Haushalt

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

Einnahmen und Ausgaben im Überblick					
	Januar	Februar	März	April	Mai
<b>+ Einnahmen</b>					
<b>= Gesamteinnahmen</b>					
<b>- Feste Ausgaben</b>					
Wohnen					
Telefon und TV					
Versicherungen					
Kredite und Raten					
Weitere Ausgaben					
<b>= Geld zum Leben</b>					
<b>- Tägliche Ausgaben</b>					
Essen und Trinken					
Fahren					
Familie					
Kleidung					
Weitere Ausgaben					
<b>= Saldo</b>					



# Lösungsansätze partnerschaftlicher Finanzplanung

## Familiengründung

- Früher war es ganz normal, das „Ernährermodell“ zu wählen.
- Auch heute noch leisten vorwiegend die Frauen/Mütter den größten Teil der Sorgearbeit.
- Mütter gehen oft in den Hinzuverdienst.

Bild: Bild von [Tú Anh](#) auf [Pixabay](#)

# Lösungsansätze partnerschaftlicher Finanzplanung

**Auch gut ausgebildete Frauen gehen in das Hinzuverdienst-Modell, oft auch noch mit der „schlechten“ Steuerklasse V =>**  
**Wert der eigenen Arbeit? Mehr Stunden zu arbeiten, lohnt sich ja nicht!**

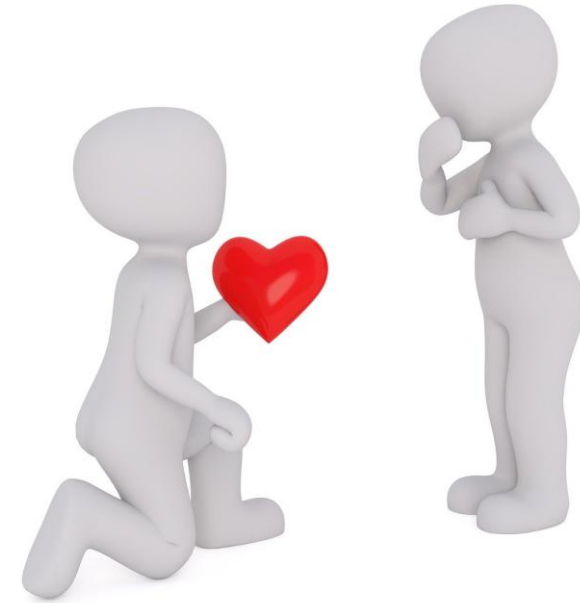
# Lösungsansätze partnerschaftlicher Finanzplanung

## Das 3-Konten-Modell: Dein Geld – Mein Geld – Unser Geld Beispiele (Gehalt geht immer auf das eigene Konto)

- Paare ohne Kinder: Anteilig nach Einkommen prozentual die Kosten auf das gemeinsame Konto. Rest behält jede:r selbst
- Wenn eine Person aufgrund der Kinderbetreuung weniger arbeitet: Alle Einkommen in Summe minus alle gemeinsamen Kosten inkl. Altersvorsorge zum Ausgleich Carearbeit => was bleibt übrig? Differenz „halbe:halbe“
- **Link-Tipp:** Finanzen fair regeln: Das 3-Konten-Modell - Beratungsdienst Geld und Haushalt

# Lösungsansätze partnerschaftlicher Finanzplanung

- **Reden hilft!**
- **Am besten in Friedenszeiten, wenn die Partner:innen bereit sind faire Vereinbarungen zu schließen!**
- **Verträge schließen erst recht!**



Bildquelle: pixabay.com

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT



# Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?

## Partnerschafts- und Ehevertrag –wann ist er sinnvoll?

- Ein Ehevertrag kann keine Romantik zerstören, weil die Ehe auf einer Vertragsunterzeichnung (rund 200 Paragraphen im BGB) basiert. Mehr Informationen: [Das Eherecht](#)
- Dieser Vertrag kann allerdings in einigen Punkten so geändert werden, wie sich das Paar dies wünscht.
- Ein Ehevertrag ist auch während der Ehe möglich

**Das ist Partnerschaft auf Augenhöhe: Individuell füreinander sorgen, in Liebe und damit höchst romantisch.**

# Partnerschafts- und Ehevertrag –wann ist er sinnvoll?

## Auswahl guter Gründe dafür:

- Gemeinsamer Haushalt bei unterschiedlichen Einkommensverhältnissen
- Gemeinsame Kinder mit und ohne Trauschein
- Ungleiche Aufteilung der Care-Arbeit, auch Unterhalt nach Trennung
- Immobilien, insbesondere ohne Trauschein
- Unterschiedliches Konsum- und Sparverhalten
- Selbständigkeit
- ...

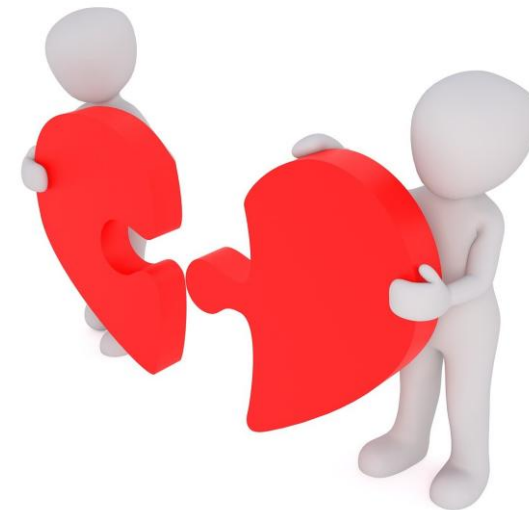
# Partnerschafts- und Ehevertrag –wann ist er sinnvoll?

## Was könnte geregelt werden?

- Welche Regelungen für gemeinsam geschlossene Verträge
- Wem gehört was
- Wer übernimmt die Care-Arbeit, wer reduziert die Arbeitszeit
- Ausgleichzahlungen bei ungleicher Verteilung von Carearbeit, **siehe auch Folien mit Beispielrechnung im BackUp**
- Was passiert bei Trennung oder Scheidung
- Unterhaltsregelungen
- ...

# Partnerschafts- und Ehevertrag –wann ist er sinnvoll?

- Jede 3. Ehe wird geschieden, durchschnittlich nach 15 Ehejahren
- Auf jeden Fall anwaltlich beraten lassen! Auch hinsichtlich Durchsetzbarkeit im Falle des Falles.
- Notarielle Beurkundung erforderlich!



Bildquelle: pixabay.com

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig? Schritt für Schritt zur finanziellen Absicherung

Gilt für Frauen und Männer!

# Absicherung der Lebens-Risiken

## Versicherungen:

- Bei Erwerbstätigkeit:  
Berufsunfähigkeit
- Haftpflicht-Schäden
- Pflegebedürftigkeit =>  
Langlebigkeits- und  
Pflege-Risiko zum  
Vermögensschutz und  
Absicherung der Familie

## Notfälle:

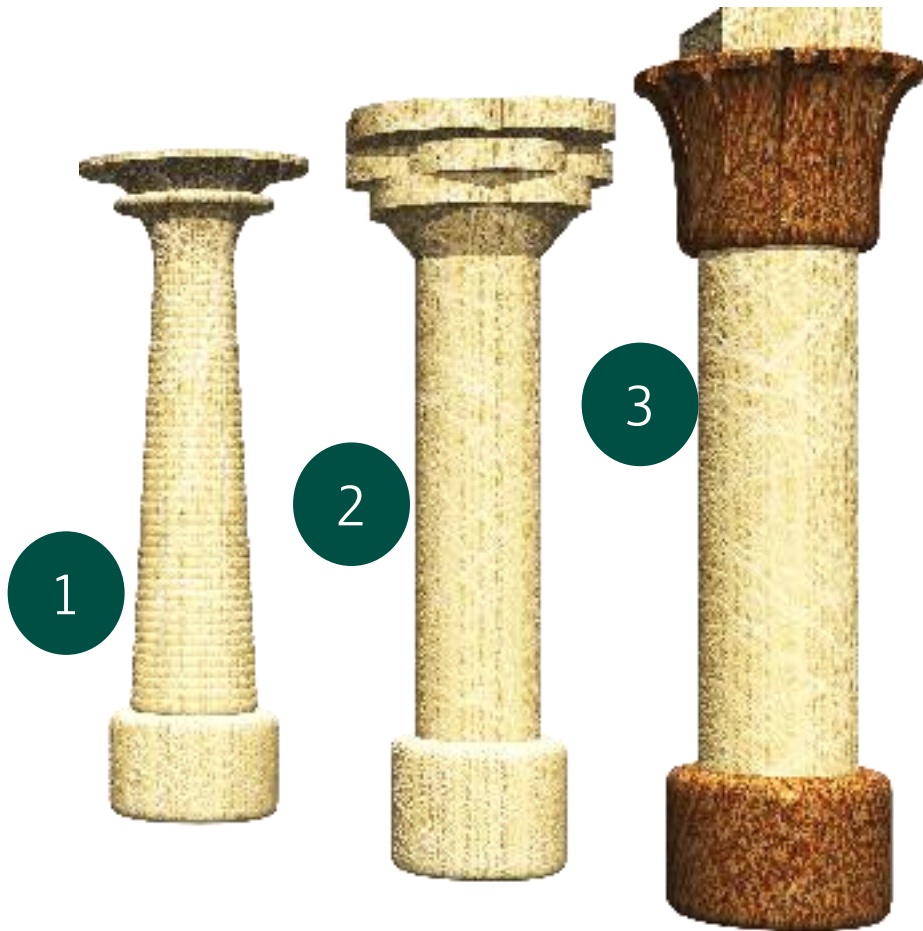
- Eigene Sicherheitsreserve
- Regelungen für Trennung  
/ Scheidung / Tod
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Der Rest: Es kommt darauf

an!

Bildquelle: pixabay.com

# Exkurs: Rentensystem



## 1. Basisvorsorge:

Gesetzliche Rente / Beamtenpension/  
Rürup / berufsständische  
Versorgungswerke

## 2. Geförderte Vorsorge

Betriebsrente / Direktversicherung /  
Riester

## 3. Private Vorsorge

Rentenversicherung / ETF/Fonds-  
Sparpläne

# Die Säulen der Altersvorsorge

3



## 3. Private Vorsorge

ETF-/Fonds-Sparpläne  
Rentenversicherung  
vermietete Immobilien

...

**Private Vorsorge muss sein!**  
**Ohne private Vorsorge wird sich der gewünschte  
Lebensstandard nicht halten lassen!**

# Welchen Betrag benötige ich im Alter?

**Um den Lebensstandard zu halten: 80% des letzten Nettoeinkommens, alternativ benötigt eine sparsame Rentnerin netto rund 1.500 € im Monat**

- **Bruttoeinkommen vs. Nettoeinkommen: Sozialversicherung und Steuern fallen auch im Ruhestand an.**
- **Vermögen vorhanden, verbrauchen oder vererben?**
- **Inflation beachten!**

# Inflation: Was wird aus 1.000 Euro?

	Kaufkraft / zukünftiger Preis in		
	10 Jahren Euro	In 20 Jahren Euro	30 Jahren Euro
2 % Inflation	820 / 1.219	673 / 1.486	552 / 1.811
3 % Inflation	744 / 1.343	554 / 1.806	412 / 2.427
4 % Inflation	675 / 1.480	454 / 2.191	308 / 3.342

# Welchen Betrag benötige ich im Alter? Reicht was ich habe?

Gesetzliche Rente, Pension, Betriebsrente, Renten- oder Kapitalversicherung, Mieteinnahmen, Einkünfte aus Kapitalvermögen bzw. Kapitalverzehr:

**Reicht meine bisherige Vorsorge / mein Vermögen oder habe ich eine Versorgungslücke?**

Beispiel für einen Versorgungslücken-Rechner: [Rentenlücken-Rechner 2026: Versorgungslücke | Hilfe.de](#)

# Ich bin schon im Ruhestand

**Meine Rente reicht nicht zum Leben.**

# Ich bin schon im Ruhestand

## Meine Rente reicht nicht zum Leben. Wo gibt es Hilfe?

### Grundsicherung

Als einfache Faustregel gilt: Wenn Ihr gesamtes Einkommen unter 1.101 Euro liegt, sollten Sie prüfen lassen, ob Sie Anspruch auf Grundsicherung haben.

Mehr Informationen hier: [grundsicherung\\_hilfe\\_fuer\\_rentner.pdf](#)

### Wohngeld

Wohngeld ist ein Mietzuschuss für diejenigen, die zwar keine Grundsicherung erhalten, deren Rente dennoch knapp bemessen ist. Die Höhe des Wohngelds richtet sich nach Einkommen, Mietkosten und Haushaltsgröße. Mit dem Wohngeldrechner

**Anspruch prüfen:** [Wohngeldrechner 2026 mit Wohngeld Plus Berechnung - wohngeld.org](#)

# Ich bin schon im Ruhestand

## Meine Rente reicht nicht zum Leben. Wo gibt es Hilfe?

### Weitere Zuschüsse

Was	Wer	Wo	Hinweise
Heiz-/Energiezuschüsse	Anspruchsberechtigte, regionale Programme	Sozialamt, Kommune, Bund	Nachweise erforderlich, Sonderaktionen
Befreiung Rundfunkbeitrag	Grundsicherungsempfänger, Bedürftige	Beitragservice	Antrag alle 1-3 Jahre erneuern
Tafeln und Stiftungen	Bedürftige Senioren, Notsituationen	Vor Ort, online bei Stiftung	Meist unbürokratisch, individuelle Hilfe

# Prioritäten

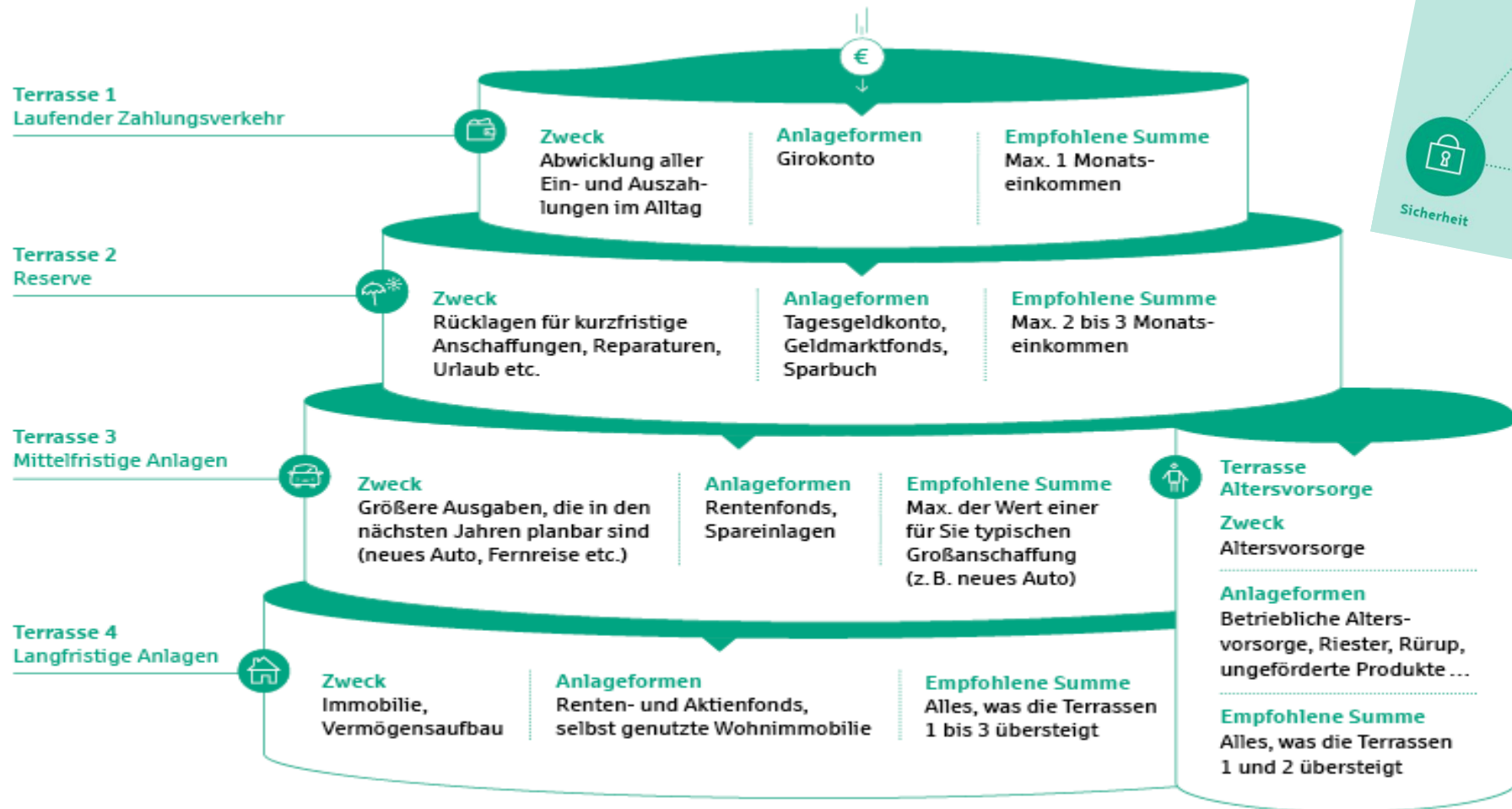
- Schuldentilgung, Schuldenabbau
- Aufbau Sicherheitsreserve / Notgroschen
  - Warum und wofür? Wie hoch? Faustformel: 2-3 Monatsgehälter bzw. 2–3-mal alle Kosten eines Monats
- Im Erwerbsalter: Aufbau Altersvorsorge
- Ansparung für mittel- und langfristige Wünsche
- Wer dann noch Geld „übrig“ hat: Vermögensaufbau



Finanzielles  
MINDSET

# Basis jeder Finanzplanung II

## Terrassenmodell des Geldes



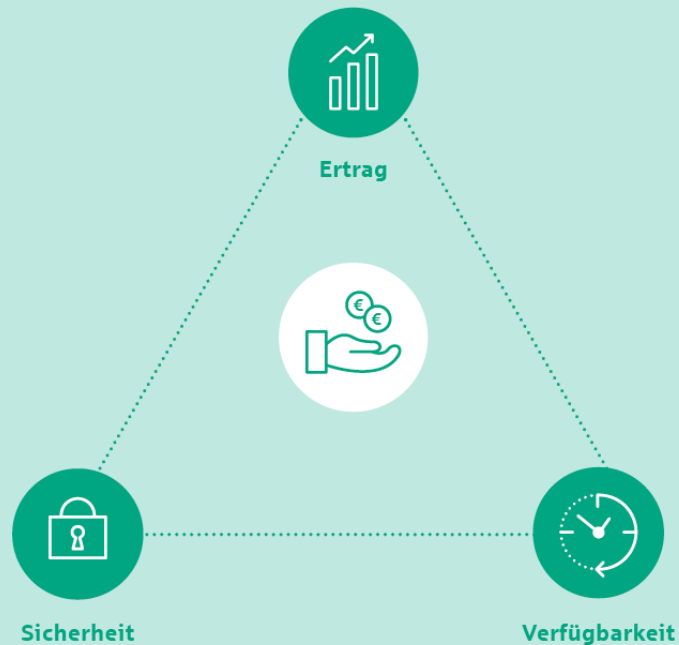
Grafiken: Geld und Haushalt

Planvoll sparen mit dem Terrassenmodell der Geldanlage - Beratungsdienst Geld und Haushalt

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# Risiken einschätzen: Risikotragfähigkeit und Risikobereitschaft

## Das magische Dreieck der Geldanlage



**Sicherheit** bedeutet den Erhalt des angelegten Geldes. Aktienkurse können fallen, Währungen instabil werden, Unternehmen pleitegehen. Sichere Anlagen gehen daher ein möglichst geringes Risiko ein.



**Verfügbarkeit** meint die Flexibilität einer Anlageform. Wie schnell kann sie wieder in Bargeld umgewandelt werden? Soll eine Geldanlage jederzeit verfügbar sein, kommen nur kurzfristige Anlageformen in Betracht.



**Ertrag** fragt nach dem Gewinn. Zinsen, Dividendenzahlungen, Ausschüttungen sowie Wertsteigerungen vermehren das eingesetzte Geld. Um verschiedene Anlageformen zu vergleichen, untersucht man den jährlichen Gesamtertrag.

MINDSET

Grafik: Geld und Haushalt

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# Historische Renditen der wesentlichen Anlageklassen

(inflationbereinigt, nominale Renditen entsprechend höher)

Zeit- raum	Aktien global	Wohn- immo- bilien	Staats- anleihen global	Geld- markt, Bank- guthaben	Gold
1900- 2018	5,0 %	2,4 %	1,9 %	0,8 %	0,6 %
1970- 2018	5,1 %	3,4 %	4,7 %	0,7 %	3,2 %
2010- 2018	5,9 %	n.v.	3,2 %	-1,3 %	1,2 %

# „Risiko“ Aktienanlage?

## Altersvorsorge und Vermögensaufbau mit Aktien global ETFs / gemanagte Fonds (mit höheren Kosten)

**Aber:**

**Weltweite Aktien unterliegen Kursschwankungen, erzielten im Durchschnitt von 55 Jahre 7,7 % Rendite.**

**Wichtig:**

- Breite Streuung (= viele Unternehmen aus vielen Ländern und Branchen) durch ETFs / ggf. gemanagte Fonds
- Langfristiger Anlagehorizont (mind. 10 besser 15 Jahre)
- Kein fester Zeitpunkt, zu dem das (gesamte) Geld benötigt wird, wie z.B. Hauskauf

# „Risiko“ Aktienanlage: Fonds und ETFs

Oft ab 25  
Euro  
möglich!

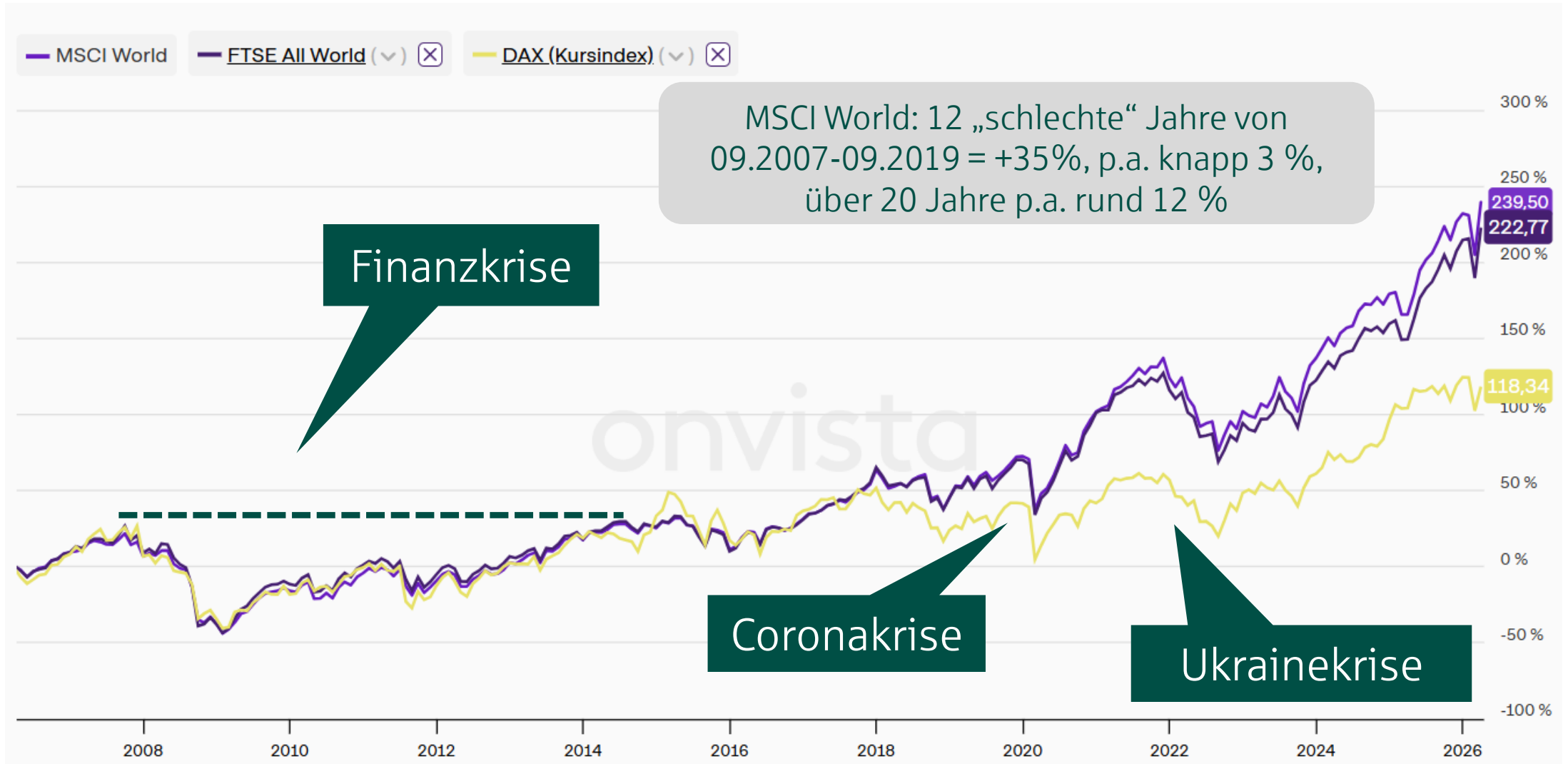
## Unterschied

- gemanagte Fonds
- ETFs

You-Tube Video  
(11) Alles über ETFs in nur 15 Minuten: Index,  
Sparplan, Steuern - YouTube



# „Risiko“ Aktienanlage? 20 Jahre



# Im Erwerbsalter: Die Schritte zum Investieren für die Altersvorsorge

- ✓ Dein Notgroschen ist gefüllt.
- ✓ Du musst in den nächsten mind. 10 Jahren nicht an das Geld.
- ✓ **Du bekommst keine Panik, wenn es an der Börse auch mal abwärts geht**

Deine Spar-Rate:

Wie hoch ist deine Rentenlücke und welchen Betrag musst Du investieren, um dein Ziel zu erreichen?

Alternativ: Wieviel kannst Du monatlich investieren? Lieber früh und mit kleinem Betrag anfangen!

# Im Erwerbsalter: Die Schritte zum Investieren für die Altersvorsorge

Versorgungslücke schließen mit breit gestreutem ETF:  
 Beispiel: Renteneintritt in 15 Jahren, Wunschrente netto in Euro heute 1.500 € entspricht in 15 Jahren bei 2% Inflation 2020 €, vorhandene Einkünfte netto im Ruhestand 1.600 €, Rentenlücke also 420 €

Weitere Annahmen: Rentendauer 25 Jahre, Rendite während Ansparzeit 6%, während Entnahmezeit 3%, jährlich Erhöhung sowohl der Spar- als auch der Entnahmerate um 2%, Berücksichtigung Kapitalertragsteuer/Soli mit 1.000 € Freistellungsauftrag

Anfangskapital:	<input type="text" value="0,00"/>	Euro
Sparrate:	<input type="text" value="390,27"/>	Euro
Ansparintervall:	<input type="text" value="monatlich"/>	vorschüssig
Anspardynamik:	<input type="text" value="2,000"/>	% p.a.
Ansparzeit:	<input type="text" value="15"/>	Jahre
Wartezeit:	<input type="text" value="0"/>	Jahre
Entnahmerate:	<input type="text" value="420,00"/>	Euro
Entnahmeintervall:	<input type="text" value="monatlich"/>	<input type="text" value="vorschüssig"/>
Entnahmedynamik:	<input type="text" value="2,000"/>	% p.a.
	<input type="radio"/> Ewige Rente <input checked="" type="radio"/> Begrenzte Rentendauer	
Rentendauer:	<input type="text" value="25"/>	Jahre
Restkapital:	<input type="text" value="0,00"/>	Euro

Berechnet mit: [Vorsorgerechner - Sparen zur  
 Vorsorge für Ihre private Zusatzrente im Alter](#)

# Im Erwerbsalter: Die Schritte zum Investieren für die Altersvorsorge

Geförderte Vorsorge: Ab 2027 das neue Altersvorsorge-Depot  
(Nachfolgeprodukt zur Riester-Rente)

Informationen zum derzeitigen Stand: Altersvorsorgedepot –  
Funktionsweise, Förderung & Unterschiede

# Halten Sie „Familienrat“ und machen Sie sich schlau.

Bei Ihrer Sparkasse / Ihrer Hausbank:  
Verlangen Sie ein Beratungsgespräch (das ist ein Verkaufsgespräch mit Beratung!), welches Ihre momentane Situation und Ihre Wünsche und Ziele berücksichtigt und einen ganzheitlichen Ansatz hat. Im Erwerbsalter:  
Lassen Sie sich Ihre Versorgungslücke ausrechnen.




# Wo kann ich mich noch schlau machen - Beispiele

- **Geldundhaushalt, Beispiel:** Finanzplanung in der Partnerschaft - Beratungsdienst Geld und Haushalt
- Finanztip
- geldfrau
- Madamemoneypenny
- HerMoney
- Finanzfluss
- ...

oder

- Beratung bei der Verbraucherzentrale
- in der Honorarberatung



Soziale Medien,  
Blogs, YouTube:  
Selber schlau  
machen!

# Schön, dass Sie heute dabei waren!



„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“ – Astrid Lindgren

„Wer mit Aktien Geld verdienen will, macht dies nicht mit dem Kopf oder mit dem Bauch, sondern mit dem Hintern, indem er möglichst lange drauf sitzen bleibt.“ – Börsenweisheit

Bildquelle: pixabay.com



Geben Sie uns jetzt ein kurzes  
Feedback zum Vortrag unter

[www.s.de/2t7d](http://www.s.de/2t7d)



# Danke.

Heike Höhfeld  
Freie Vortragsreferent:in im Auftrag des DSGV e. V.

+49 171 216 4443  
heike.hoehfeld@guh-vs.de

 Geld und Haushalt

**FINANZ  
BILDUNG**  
für alle.

# Links und Infos (unbezahlte Werbung)

## Link-Empfehlungen

[Finanzen fair regeln: Das 3-Konten-Modell - Beratungsdienst Geld und Haushalt](#)

[Finanzplanung in der Partnerschaft - Beratungsdienst Geld und Haushalt](#)

[Ein global diversifiziertes Portfolio mit nur einem ETF bauen | justETF](#)

[ETFs für Anfänger: So gelingt dein Einstieg! | justETF \(youtube.com\)](#)

[Alles über ETFs in nur 15 Minuten: Index, Sparplan, Steuern \(youtube.com\)](#)

[ETF Sparplan: Schritt-für-Schritt zum ETF Portfolio \(youtube.com\)](#)

[„Ich bin 55: Lohnt es sich noch in ETF zu investieren?“ \(youtube.com\)](#)

[ETF Sparplan vs. ETF Rentenversicherung: Tausende € an Steuern sparen?](#)

[Mit ETF-Nettopolice Tausende € an Steuern sparen? ETF-Rentenversicherung vs. ETF Sparplan – YouTube](#)

[Betriebliche Altersvorsorge – wann lohnt sie sich? | Basics der Altersvorsorge 5/5](#)

[Einmalanlage besser als Sparplan? \(überraschende Erkenntnisse\) #Community-Folge](#)

## Infos Pflegeversicherung:

[Private Pflegezusatzversicherung: Pflege-Lücke privat schließen \(Vergleich / Test\)](#)

# Offene Fragen: Wo finde ich Informationen zu...

**Güterstand in der Ehe, Auswahl von Informationsseiten, dies ist keine Rechtsberatung!**

Zugewinnngemeinschaft & Erbschaft: Haus & mehr

Güterstand: Darauf sollten Sie vor der Hochzeit genau achten

Güterstand in der Ehe: Was er für Ihr Vermögen bedeutet

Was bedeutet Güterstand? | Sparkasse.de

Zugewinnngemeinschaft & Zugewinnausgleich | Sparkasse.de

Wann eine Gütertrennung sinnvoll ist | Sparkasse.de

**Berufsunfähigkeitsversicherung für Kinder (keine Produktwerbung, keine Aufforderung zum Produktabschluss). Achten Sie darauf, dass der Versicherungsschutz ohne erneute Gesundheitsprüfung angepasst werden kann**

Berufsunfähigkeitsversicherung für Schüler & Kinder (Finanztip)

Berufsunfähigkeitsversicherung für Kinder ab 6 J. | BU-Portal24 (Seite eines Versicherungsmaklers)

# Links und Infos (unbezahlte Werbung)

## Buchempfehlungen

### Stehen bei mir im Regal

Bücher von Gerd Kommer: z. B. „Souverän investieren vor und im Ruhestand“ oder „Souverän investieren für Einsteiger: Wie Sie mit ETFs ein Vermögen bilden“

Alexandra Zykunov: "Wir sind doch alle längst gleichberechtigt!"

Dr. Birgit Happel: „Auf Kosten der Mütter“

### Lese ich gerade

Dani Parthum (Die Geldfrau): Frauen können Finanzen!

# Rechtliche Hinweise

Die Aufzeichnung bzw. der Mitschnitt des Präsenz- oder Online-Vortrags in Bild und/oder Ton ist nicht gestattet.

Diese Präsentation wurde mit größter Sorgfalt bearbeitet. Sie enthält jedoch lediglich unverbindliche Inhalte. Die Angaben beruhen auf Quellen, die als zuverlässig eingestuft werden, für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität aber keine Gewähr übernommen werden kann.

Sämtliche in dieser Präsentation getroffenen Angaben dienen der Information. Sie dürfen nicht als Angebot oder Empfehlung für Anlageentscheidungen verstanden werden. Die Informationen oder Dokumente sind nicht als Grundlage für irgendeine vertragliche oder anderweitige Verpflichtung gedacht. Sie ersetzen keine (Rechts-, Steuer- und/oder Anlage-)Beratung.

Alle Abbildungen und Texte in dieser Präsentation sind urheberrechtlich und/oder markenrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei den Urhebern bzw. beim Markenrechtsinhaber. Jegliche externe Verwendung oder Reproduktion in elektronischer oder gedruckter Form bedarf der ausdrücklichen Zustimmung durch die Urheber bzw. Rechteinhaber.

Die Präsentation darf nicht für gewerbliche Zwecke verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte bedarf der schriftlichen Zustimmung des Urhebers.

Bildquellen sofern noch nicht genannt: [Mehr als 1 Million Gratis-Bilder zum Herunterladen – Pixabay](#), Geld und Haushalt

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

# BackUp: Zusatzinfos

# Offene Fragen

Wann müssen Rentner eine Steuererklärung abgeben?

Informationen von „Finanztip“ finden Sie hier: [Rentenbesteuerung: Steuererklärung für Rentner](#)

Informationen der Steuer-Anwendung „Smartsteuer“ inkl. Video hier: [smartsteuer: Steuererklärung online erstellen](#)

# Kindererziehungszeiten

Wenn beide Elternteile in Elternzeit gehen, wird nur einem die Abwesenheit vom Arbeitsplatz als Kindererziehungszeit für die gesetzliche Rente angerechnet:

- für ab 1992 geborene Kinder 36 Monate und drei Rentenpunkte\*
- für davor geborene Kinder 30 Monate und 2,5 Rentenpunkte\* => **Anpassung ab 2027**

\*Die Obergrenze ist die Beitragsbemessungsgrenze.

Bild: Pexels: Lisa from Pexels



Zum  
Nachlesen!

## Rentenansprüche Pflege-Personen

- Sie kümmern sich mind. 10 Stunden an mind. 2 Tagen in der Woche um pflegebedürftige Menschen mit mind. Pflegegrad 2.
- Sie machen das bei dem pflegebedürftigen Menschen zu Hause.
- Sie bekommen dafür keinen Arbeitslohn.
- Zusätzlich dürfen Sie nebenbei nicht mehr als 30 Stunden arbeiten.
- Der pflegebedürftige Mensch bekommt Geld von der Pflege-Versicherung.
- Sie sind in der Renten-Versicherung versichert.
- Die Beiträge für die Renten-Versicherung bezahlt die Pflege-Kasse!

**Mehr Informationen:** [Homepage](#) | [Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich](#) | [Deutsche Rentenversicherung](#)

Bild: pixabay.com

## Warum ist die Steuerklassenwahl 5/3 nachteilig für Frauen?

- 39 % der zusammenveranlagten Paare entscheiden sich für die Steuerklassenkombination III und V
- Bei weiteren 25 % erzielte nur ein Partner oder eine Partnerin Arbeitseinkommen in Steuerklasse III
- Knapp 36 % der Paare wurden zusammen in Steuerklasse IV veranlagt
- Bei der Steuerklassenkombi III und V profitiert der besserverdienende Ehegatte von beiden steuerlichen Grundfreibeträgen – und bekommt mehr Netto ausgezahlt, der Partner in Steuerklasse V bekommt weniger ausgezahlt.
- Kombi III/IV ist interessant, wenn einer der Partner mindestens 60% des Eheinkommens erzielt, da das monatliche Nettoeinkommen höher ist.

Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

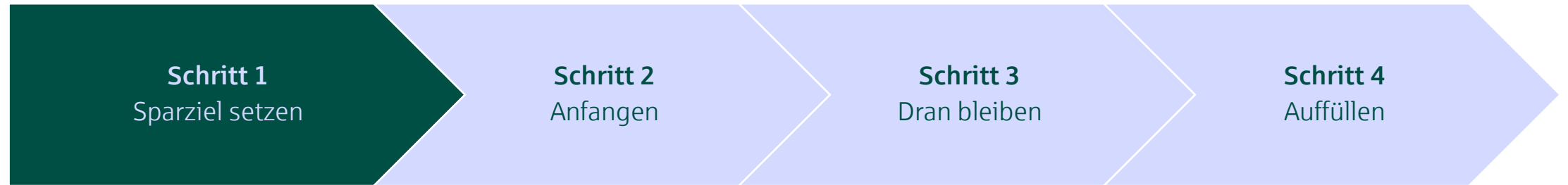
## Steuerklasse IV / IV mit Faktor als mögliche Lösung

Hilfreich zu wissen:

- Bei Steuerklasse 4/4 mit Faktor zahlen die Ehepartner über das Jahr anteilig jeweils nur so viele Steuern, wie es ihrem Anteil am gemeinsamen Einkommen entspricht.
- Vorteil: Es bleibt bei Teilzeitjobs mehr Netto vom Brutto.
- **Wichtig zu wissen:** Für die Höhe Eures zu versteuernden Einkommens und damit der zu zahlenden Einkommensteuer spielen die Steuerklassen keine Rolle.
- Aber: Deine **Lohnersatzleistungen** kannst Du hingegen mit einer günstigen Steuerklasse in vielen Fällen tatsächlich erhöhen.

1. Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?

# Notgroschen aufbauen – So klappt's



Setzen Sie sich das Ziel, 2 bis 3 Monatsgehälter als Notgroschen zurückzulegen.

Starten Sie klein. Legen Sie jeden Monat einen festen Betrag zurück.

**Tipp:**

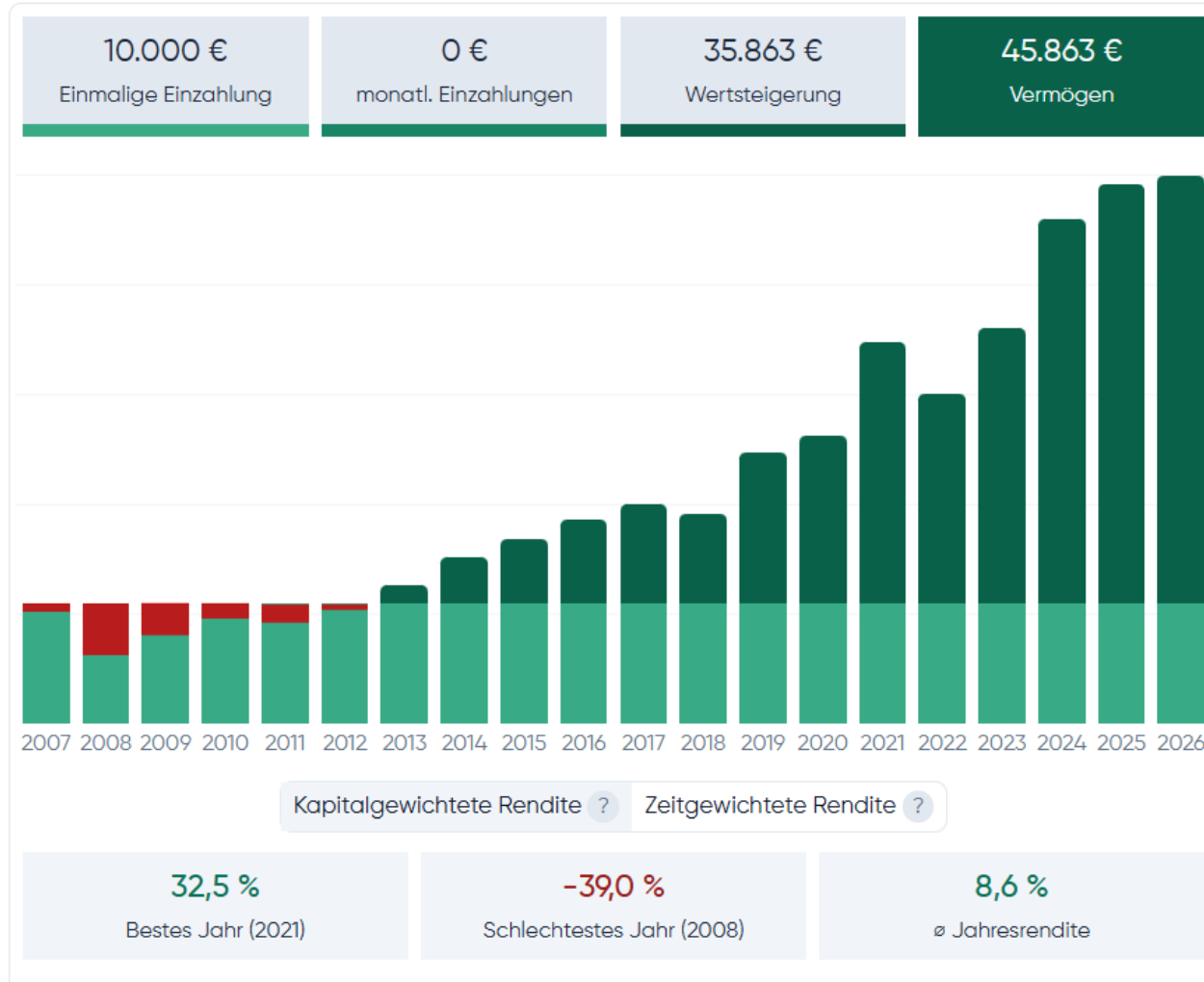
- direkt nach Gehaltseingang
- mit Dauerauftrag
- auf separates Konto (z. B. Tagesgeldkonto)

Sparen Sie solange, bis Ihr Polster für Unvorhergesehenes voll ist.

Sparen Sie nicht mehr als 2 bis 3 Monatseinkommen, solange Sie noch Kreditverpflichtungen haben.

Wenn Sie einen Teil des Notgroschens antasten, füllen Sie ihn möglichst schnell wieder auf.

# „Risiko“ Aktienanlage? Größeren Betrag investieren?



Alles auf einmal investieren?  
Ist in 73% aller Fälle besser!

Quelle: Einstieg in den Aktienmarkt: Einmalanlage oder Phaseninvestment? – Gerd Kommer

Oder aufteilen, damit es sich besser schlafen lässt?

Beispiel:  
10.000 € am 01.09.2007 im „Hoch“ vor der Finanzkrise in den MSCI World investiert, Stand 28.02.2026

MSCI World Rechner: Vergangene MSCI-World-Rendite berechnen | [Zendepot.de](https://zendepot.de)

EIN ANGEBOT VON GELD UND HAUSHALT

## Beispiel Ausgleich Care-Arbeit

Angestellte, 33 Jahre, derzeit in Elternzeit, danach ca. 8 Jahre geplante Teilzeit 50% mit ca. 2.500 EUR brutto. Dann frei verfügbares (Familien-)Einkommen: 320 EUR, Notgroschen vorhanden, keine Konsumschulden

### Rechenbeispiel Teil 1

- Brutto p.a. 30.000 € weniger Einkommen
- Weniger Rentenpunkte (1 Rentenpunkt 2026 für 51.944 €), entspricht ca. -0,6 Rentenpunkten im Jahr
- gerechnet auf 8 Jahre = **Verlust von mind. 4,8 Rentenpunkten**
- hochgerechneter Wert 1 Rentenpunkt ab Mitte 2026 ca. 42,30 € (+2% p.a.), im Jahr 2060 = ca. 93 €
- **=> ca. 450 € weniger gesetzliche Rente**

# Beispiel Ausgleich Care-Arbeit

## Rechenbeispiel Teil 2

- 8 Jahre 50% Teilzeitarbeit  
„Ansparung“ mtl. 286,15 € (+2% jedes Jahr)
- 26 Jahre „liegen lassen“
- Ausgleich der 450 € weniger gesetzliche Rente (+2% jedes Jahr)
- Annahmen: Rendite vorsichtige 6% in der Spar- und Wartezeit, 3 % in der Rentenzeit

Anfangskapital:	<input type="text" value="0,00"/>	Euro
Sparrate:	<input type="text" value="286,15"/>	Euro
Ansparintervall:	<input type="text" value="monatlich"/>	<input type="text" value="vorschüssig"/>
Anspardynamik:	<input type="text" value="2,000"/>	% p.a.
Ansparzeit:	<input type="text" value="8"/>	Jahre
Wartezeit:	<input type="text" value="26"/>	Jahre
Entnahmerate:	<input type="text" value="450,00"/>	Euro
Entnahmeintervall:	<input type="text" value="monatlich"/>	<input type="text" value="vorschüssig"/>
Entnahmedynamik:	<input type="text" value="2,000"/>	% p.a.
	<input type="radio"/> Ewige Rente <input checked="" type="radio"/> Begrenzte Rentendauer	
Rentendauer:	<input type="text" value="25"/>	Jahre
Restkapital:	<input type="text" value="0,00"/>	Euro
Zinssatz:	<input checked="" type="checkbox"/> separate Zinssätze	
Zinssatz für Ansparphase:	<input type="text" value="6,000"/>	% p.a.
Zinssatz für Wartezeit:	<input type="text" value="6,000"/>	% p.a.
Zinssatz für Entnahmephase:	<input type="text" value="3,000"/>	% p.a.
Zinsperiode:	<input type="text" value="jährlich"/>	
<input checked="" type="checkbox"/> Steuersatz:	<input type="text" value="26,375"/>	%
Jährlicher Steuerfreibetrag:	<input type="text" value="1.000,00"/>	Euro

# Beispiel Ausgleich Care-Arbeit

## Rechenbeispiel Teil 2

Die anfängliche regelmäßige Sparrate beträgt:	286,15 Euro
Einzahlungen gesamt: (96 monatliche Sparraten)	29.472,20 Euro
Zinsen während Ansparzeit:	7.921,91 Euro
Steuerabzüge während Ansparzeit:	-558,21 Euro
Zinsen während Wartezeit:	111.436,19 Euro
Steuerabzüge während Wartezeit:	-22.533,80 Euro
Guthaben zu Beginn der Entnahmezeit:	125.738,30 Euro
Entnahmen gesamt: (300 monatliche Entnahmeraten)	-172.963,62 Euro
Zinsen während Entnahmezeit gesamt:	55.936,05 Euro
Steuerabzüge während Entnahmezeit gesamt:	-8.713,34 Euro

## Rechenbeispiel Teil 3

### Restliche 34 € zusätzlich

- entweder Einzahlung in ETF (also insgesamt 320 €, ergibt bei 8 Jahren Einzahlung eine anfängliche Auszahlung von 45 € mehr)
- oder in betriebliche Altersvorsorge