

# Mein/Unser Haushaltsbuch

Rechnen Sie  
mit uns!



# Mein/Unser Haushaltsbuch

Name/Namen:

---

---

---

Von (Datum)

---

bis (Datum)

---

Herausgeberin: Caritas Diözese Bozen-Brixen  
Koordination: Petra Priller  
Texte: Caritas Schuldenberatung  
Zeichnungen: Robert Pichler und Peter Schwienbacher  
Druck und Graphik: Union Druck, Meran

Stand: Mai 2026



Zusätzlich zur gedruckten Ausgabe steht eine digitale Ausgabe des Haushaltsbuches zur Verfügung. Sie ist auf der Caritas-Webseite unter [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) abrufbar.

# Inhalt

Vorwort ..... 5  
 Das Budget ermitteln ..... 6  
 Veränderliche Ausgaben .....10  
 Besondere Ausgaben ..... 36  
 Ihre Jahresfinanzen auf einen Blick ..... 38  
 Budgetberatung ..... 40  
 Schuldenservice .....41  
 Die Schuldenberatung ..... 42  
 Kontaktadressen..... 43

# Liebe LeserInnen, liebe Leser,

ein Haushalt ist wie ein kleines Unternehmen. Um eine Übersicht über die eigene finanzielle Situation zu haben, ist es notwendig, die Einnahmen und Ausgaben zu erfassen. Dadurch schaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Finanzen und sehen, wann und wodurch es zu Engpässen oder Problemen kommen kann.

In der täglichen Arbeit stellen wir Schuldenberaterinnen und Schuldenberater immer wieder fest, dass viele Menschen den Überblick über ihre finanzielle Situation verloren haben und die eigenen Möglichkeiten oft überschätzen. Deshalb füllen wir mit den Ratsuchenden immer Haushaltslisten aus.

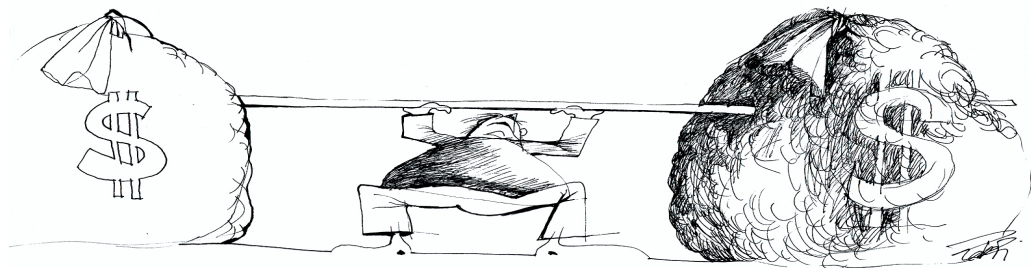
Immer mehr Personen und Familien verspüren aufgrund der steigenden Lebenshaltungskosten das Bedürfnis, ihre Ausgaben zu kontrollieren, um sich vor der Schuldenfalle zu schützen. Natürlich macht es etwas Mühe, ein Haushaltsbuch zu führen, aber es lohnt sich. Denn erst mit einem gewissenhaft ausgefüllten Haushaltsbuch wird klar, wohin das eigene Geld tatsächlich fließt. Außerdem können dadurch Einnahmen und Ausgaben mit gezielten Maßnahmen optimal aufeinander abgestimmt und die Finanzen vorausschauend geplant werden.

Wie das Geld konkret eingeteilt wird, kann und muss jeder und jede Einzelne selbst entscheiden; zu unterschiedlich sind die Wünsche und Ziele, aber auch die finanziellen Voraussetzungen eines jeden Haushalts. Deshalb bietet dieses Buch keine Patentrezepte an, sondern gibt Anregungen und Musterbeispiele für die Aufzeichnungen.

Wir hoffen, dass Sie das vorliegende Haushaltsbuch anspricht und motiviert, sich Klarheit über Ihre Einnahmen und Ausgaben zu verschaffen. Sie finden darin auch Informationen zu unseren verschiedenen Beratungsangeboten.

Einen guten Überblick in Geldfragen wünscht Ihnen

das Team der Caritas Schuldenberatung



# Das Budget ermitteln

## So geht's



### Die Einnahmen erfassen

Zu den Einnahmen zählen die Nettolöhne und -gehälter aller im Haushalt lebenden Personen, die staatlichen und privaten Zahlungen, sowie die Einkommen aus dem Vermögen, z.B. Zinsen, Mieteinnahmen u.ä.. Listen Sie in Ihrer Übersicht die Einnahmen möglichst im Voraus auf, mit denen Sie in den kommenden Monaten rechnen können. Mögliche Einkommensengpässe oder Einkommensüberschüsse sind damit auf einen Blick erkennbar. Das nebenstehende Muster dient Ihnen zur Orientierung.

### Die festen Ausgaben ermitteln

In der Übersicht „Feste Ausgaben“ können Sie alle regelmäßigen Zahlungsverpflichtungen erfassen. Die entsprechenden Beträge werden meist zu festgesetzten Terminen vom Gehaltskonto abgebucht. Manche festen Ausgaben, z.B. Versicherungen, werden halbjährlich oder jährlich gezahlt. Bitte rechnen Sie diese Ausgaben auf einen monatlichen Durchschnittswert um. Es kann sinnvoll sein, diese Ausgabenpositionen in die monatliche Betrachtung mit einzubeziehen und die jeweiligen Beträge zurückzulegen.

**Beispiel**

Autoversicherung 700,00 Euro  
 Autosteuer 150,00 Euro

Gesamt \_\_\_\_\_  
 850,00 Euro im Jahr : 12 Monate = 70,83 Euro im Monat.

### Das Budget für veränderliche Ausgaben ermitteln

Wenn Sie alle festen Ausgaben von den Einnahmen abziehen, erhalten Sie Ihr Budget für veränderliche Ausgaben.

**Einnahmen**  
 abzüglich feste Ausgaben  
 = Budget für veränderliche Ausgaben

Einnahmen	Januar	Februar	März	April...
Lohn/Gehalt (netto)	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00
EhepartnerIn/LebensgefährtIn	800,00	800,00	800,00	800,00
Kind(er) gibt/geben ab	100,00	100,00	100,00	100,00
Pension/Rente				
Heim- bzw. Gelegenheitsarbeiten				
Finanzielle Sozialhilfe				
Studienbeihilfe				
Familiengeld				
Mietengeld				
Alimente/Unterhaltszahlungen				
Sonstige Einkünfte z.B. Mieteinnahmen u.ä.				
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>2.400,00</b>	<b>2.400,00</b>	<b>2.400,00</b>	<b>2.400,00</b>

Feste Ausgaben	Januar	Februar	März	April...
Miete/Kondominiumspesen	700,00	700,00	700,00	700,00
Instandhaltungskosten				
Heizung/Gas	37,50	37,50	37,50	37,50
Strom				
Müllabfuhr/Wasser				
Versicherung und Steuer/Auto, Motorrad	70,83	70,83	70,83	70,83
Versicherungen (Haftpflicht-, Lebens- u. ä.)				
Alimente/Unterhaltszahlungen	50,00	50,00	50,00	50,00
Kindergarten/-hort				
Schule/Aus- und Weiterbildung				
Kreditrate	200,00	200,00	200,00	200,00
Mitgliedsbeiträge				
Sonstiges				
<b>Feste Ausgaben gesamt</b>	<b>1.058,33</b>	<b>1.058,33</b>	<b>1.058,33</b>	<b>1.058,33</b>

<b>Budget für veränderliche Ausgaben</b>	<b>1.341,67</b>	<b>1.341,67</b>	<b>1.341,67</b>	<b>1.341,67</b>
--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Budget für veränderliche Ausgaben

Einnahmen	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni
<b>Einnahmen gesamt</b>						

Juli	August	Sept.	Oktober	Nov.	Dez.	Jahressumme	Ø Monat

Feste Ausgaben	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni
<b>Feste Ausgaben gesamt</b>						

Juli	August	Sept.	Oktober	Nov.	Dez.	Jahressumme	Ø Monat

Budget für veränderl. Ausgaben	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni
<b>Gesamt</b>						

Juli	August	Sept.	Oktober	Nov.	Dez.	Jahressumme	Ø Monat



























# Besondere Ausgaben

## Getrennt berechnen

In bestimmten Lebensphasen entstehen außerordentliche Kosten, beispielsweise um einen Besitz zu erwerben oder zu halten. Es wäre nicht ratsam, diese besonderen Ausgaben in die ständigen Ausgaben einzurechnen, da diese sonst unverhältnismäßig hoch erscheinen. Durch getrenntes Aufschreiben lässt sich jederzeit nachvollziehen, wie sich bestimmte Anlässe finanziell auswirken, z.B. ein Umzug, Familienfeste, Umbau/Renovierung, Autokauf usw. Halten Sie hier fest, was Ihnen wichtig erscheint und wie Sie es finanzieren.

### Beispiel

Datum	Verwendungszweck	Betrag
15.4.	Familienfeier 50. Geburtstag	698.-
16.7.	Urlaub	2.486.-
28.9.	Autokauf	18.795.-
<b>Summe</b>		<b>21.9979</b>

Vom Gehaltskonto	Vom Sparkonto	Per Kredit	Restbetrag/Erläuterungen
698.-			
486.-	2.000.-		
1.000.-	4.795.-	1.000.-	4.000.- Geldgeschenk Oma
<b>2.184.-</b>	<b>6.795.-</b>	<b>9.000.-</b>	<b>4.000.-</b>

### Meine/Unsere besonderen Ausgaben

Datum	Verwendungszweck	Betrag
<b>Summe</b>		

### Wie finanziert?

Vom Gehaltskonto	Vom Sparkonto	Per Kredit	Restbetrag/Erläuterungen



# Budgetberatung

## Bei Fragen rund um Ihre persönlichen Finanzen

Sie möchten einen **besseren Überblick über Ihre persönlichen Finanzen** gewinnen und lernen, Ihr **Geld optimal einzuteilen**?

Sie möchten oder müssen **in Zukunft sparen** und wissen nicht genau, wie Sie das angehen sollen?

Sie möchten Ihre finanzielle Situation im Griff behalten, obwohl **in Ihrem Leben Veränderungen anstehen**, wie beispielsweise der Auszug aus dem Elternhaus, eine Trennung oder Scheidung, die Geburt Ihres Kindes, der Verlust Ihres Partners oder eine Einkommensverringerung?

Sie möchten etwas tun, um **finanzielle Krisen auch zukünftig möglichst zu vermeiden**?

### Wir beraten Sie gerne!

Mit unserer Budgetberatung helfen wir Ihnen und Ihrer Familie, **Ihr Geld im Griff zu behalten und ein ausgeglichenes Haushaltsbudget zu planen**. Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir einen auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnittenen **Haushaltsplan**. Wir helfen beim Erarbeiten von Entscheidungsgrundlagen und schlagen Lösungen vor – auch bei Uneinigkeiten zwischen Paaren oder zwischen Eltern und Kindern. Wir beraten Sie kostenlos und diskret.

**Interessiert?** Dann melden Sie sich ganz einfach telefonisch (Bozen Tel. 0471 304 380, Meran Tel. 0473 495 630, Brixen Tel. 0472 205 927, Bruneck Tel. 0474 413 977) oder via E-Mail (sb@caritas.bz.it) bei der Budgetberatung und vereinbaren einen Termin.



# Schuldenservice

## Schnell und diskret über WhatsApp

Falls Sie Fragen rund ums Geld haben und schnell eine Antwort brauchen, können Sie sich auch **kostenlos und diskret über WhatsApp** an die Schuldenberatung der Caritas wenden.

**Tel. 335 17 60 546**

Unter dieser Nummer sind unsere Schuldenberater und Schuldenberaterinnen **über Whatsapp von Montag bis Donnerstag von 14 bis 16.30 aktiv**. In dieser Zeit antworten sie auf alle eingehenden Anliegen. Sie können Ihre Frage natürlich auch außerhalb dieser Zeiten abschicken. Die Antwort erfolgt dann, wenn die Beraterinnen und Berater wieder online sind.

Über den Schuldenservice können wir allgemeine Fragen beantworten, beispielsweise was passiert, wenn welche offenen Rechnungen oder Abgaben nicht bezahlt werden, ab wann man eine Gehaltspfändung riskiert oder wo man um soziale Unterstützung ansuchen kann. Und wir können Tipps für verschiedene Situationen geben, beispielweise auch bei banktechnischen oder auch juristischen Fragen.



