

MODUL 2

Finanzielle Unabhängigkeit aufbauen

Hinweise für Kursleitende

FIRE-Trainingsprogramm · 4 Stunden

Die wichtigsten Fähigkeiten rund ums Geld aufbauen: Ihr Geld verstehen, planen und sparen, mit Ihren Fähigkeiten verdienen und aus Wünschen einen realistischen Plan machen.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der italienischen Nationalagentur Erasmus+ INDIRE wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden. Projekt 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Bevor Sie beginnen

- Lesen Sie den Leitfaden für Lehrkräfte und Fachkräfte in Hilfs- und Beratungsangeboten, besonders die Abschnitte 3 und 4 zum Umgang mit Offenlegungen.
- Drucken Sie die Hilfskontakte Ihres Landes aus und hängen Sie sie sichtbar auf.
- Vereinbaren Sie Gruppenregeln: Niemand muss Persönliches erzählen; was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe.
- Planen Sie in jeder Sitzung einen ruhigen Rückzugsort und eine kurze Pause ein.
- Arbeiten Sie mit erfundenen Beispielen. Bitten Sie nie eine Teilnehmerin, ihre echten Konten oder Zahlen zu nutzen.

Wenn eine Frau sich anvertraut

1. Hören Sie ruhig zu und glauben Sie ihr. Danken Sie ihr, dass sie es erzählt.
2. Fragen Sie nicht nach Details und drängen Sie sie nicht. Sagen Sie, dass es nicht ihre Schuld ist.
3. Bieten Sie ein Gespräch nach der Sitzung an und geben Sie die Hilfskontakte weiter.
4. Ist sie in akuter Gefahr, rufen Sie mit ihrem Einverständnis 112 an.
5. Folgen Sie dem Schutzkonzept Ihrer Einrichtung und behandeln Sie alles vertraulich.

Lernziele

Die Grundlagen kennen

Einkommen, Ausgaben, Vermögen, Schulden, Nettovermögen und Zinsen verstehen, und warum Geld auf Ihren Namen wichtig ist.

Sicher planen

Drei Methoden für den Haushaltsplan vergleichen, Schritt für Schritt einen Plan machen und einen Notgroschen anlegen.

Einkommen schaffen

Ihre Fähigkeiten benennen, auch aus unbezahlter Arbeit, und Wege zu Einkommen und geförderter Weiterbildung finden.

Ziele setzen und erreichen

Aus vagen Wünschen SMARTe Ziele machen, sie in kleine Schritte teilen und für langfristige Sicherheit planen.



Grundwissen über Geld

Hinweis zum Inhalt

Diese Lektion enthält eine kurze Geschichte über wirtschaftliche Gewalt. Machen Sie Pausen, wann immer Sie möchten.

Unabhängigkeit beginnt mit Verstehen. In dieser Lektion lernen Sie die wichtigsten Wörter rund ums Geld. Und Sie lernen erste Gewohnheiten, um selbst über Ihr Geld zu bestimmen.

Die Lektion auf einen Blick

- Finanzielle Unabhängigkeit mit eigenen Worten erklären
- Einkommen, Ausgaben, Vermögen, Schulden, Nettovermögen und Zinsen beschreiben
- Vier Grundlagen nennen, mit denen Sie Ihr Geld in der Hand behalten
- Erklären, warum Lohn- und Rentenlücken Unabhängigkeit dringend machen

Wichtige Begriffe

- **Finanzielle Unabhängigkeit:** Genug Geld erreichen und darüber bestimmen können, um den eigenen Bedarf zu decken und selbst zu entscheiden.
- **Vermögen:** Dinge, die Ihnen gehören und einen Wert haben, zum Beispiel Ersparnis, ein Auto oder eine Wohnung.
- **Schulden:** Geld, das Sie jemandem schulden, zum Beispiel für einen Kredit, eine Kreditkarte oder ein überzogenes Konto.
- **Nettovermögen:** Was Ihnen gehört, minus das, was Sie schulden. Es zeigt, wo Sie heute stehen.
- **Zinsen:** Der Preis fürs Geldleihen, oder das Geld, das Sie fürs Sparen bekommen.
- **Eigenes Konto:** Ein Bankkonto nur auf Ihren Namen. Niemand sonst kann es ohne Ihre Erlaubnis sehen oder nutzen.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Was finanzielle Unabhängigkeit wirklich heißt	Lesen Sie die Erklärung langsam vor. Betonen Sie: Es braucht kein hohes Einkommen, und es hängt nie von jemandem ab, der Geld zur Kontrolle nutzen könnte.
2	Ein Weg, keine Ziellinie	Fragen Sie die Gruppe, mit welcher der vier Gewohnheiten der Anfang am leichtesten fällt. Es gibt keine falsche Antwort.
3	Die Bausteine des Geldes	Diese sechs Begriffe stecken hinter jeder Geldentscheidung. Wer sie kennt, kommt in jedem Gespräch über Geld besser zurecht: bei der Bank, zu Hause oder in der Beratung.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
4	Geld, an das Sie wirklich kommen	Manche Frauen können noch nicht gefahrlos ein Konto eröffnen oder Passwörter ändern. Sprechen Sie das an und verweisen Sie auf Hilfsangebote, statt zu drängen.
5	Wohin Ihr Geld gehen sollte	Gehen Sie die Reihenfolge mit einem einfachen Beispiel durch. Betonen Sie: „Sich selbst bezahlen“ kann ein sehr kleiner Betrag sein.
6	Die Lücken, die Frauen kennen sollten	Zahlen aus der Präsentation der Partner; prüfen Sie vor der Sitzung die neuesten Eurostat-Daten. Bleiben Sie bei den Strukturen, nicht bei persönlicher Schuld.
7	Concetta lernt ganz neu, mit Geld umzugehen	Fallbeispiel aus der Präsentation der Partner. Bleiben Sie bei Concetta, nicht beim Leben der Teilnehmerinnen. Gewalt ist nie ihre Schuld.

Haben Sie es verstanden?

1. Was heißt finanzielle Unabhängigkeit? Erklären Sie es mit eigenen Worten.
2. Was ist der Unterschied zwischen Vermögen und Schulden?
3. Warum ist ein Konto auf Ihren eigenen Namen so wichtig?
4. Warum machen Lohn- und Rentenlücken Unabhängigkeit für Frauen dringend?

Übung 2.1: Die Zahlen lesen

20 Min. · Allein

Machen Sie aus einem unübersichtlichen Bild der Finanzen ein klares. Entscheiden Sie dann, was es über die Unabhängigkeit dieser Frau zeigt.

Die Situation

Sara verdient 1.250 € im Monat und bekommt 180 € Kindergeld. Ihre Miete ist 620 €, die Rechnungen etwa 210 €, Essen etwa 300 € und Fahrten 60 €. Sie zahlt 90 € im Monat für eine Kreditkarte ab und gibt etwa 150 € für Abos, kleine Freuden und Essen gehen aus. Sie hat kein Ersparnis, und oft ist ihr Geld vor Monatsende aufgebraucht.

1. Schritt 1 — Einkommen: Schreiben Sie Saras Einkommensquellen auf; Zählen Sie ihr gesamtes Monatseinkommen zusammen
2. Schritt 2 — Kosten: Schreiben Sie alle ihre Kosten auf; Markieren Sie jeden Posten als Bedarf oder Wunsch
3. Schritt 3 — Was übrig bleibt: Ziehen Sie ihre Kosten vom Einkommen ab; Rechnen Sie ungefähr aus, was am Monatsende übrig bleibt
4. Schritt 4 — Bewerten: Kreisen Sie die Zahl ein, die Ihnen am meisten Sorgen macht; Nennen Sie eine Änderung, die ihre Lage am meisten verbessern würde



Für die Kursleitung

Arbeiten Sie nur mit Saras Zahlen; fragen Sie Frauen nie nach ihren eigenen. Manche kennen die Finanzen im Haushalt nicht, weil sie kontrolliert werden: Sagen Sie, dass das häufig und nicht ihre Schuld ist. Vertraut sich jemand an: danken, zuhören, ein Einzelgespräch nach der Sitzung und die Hilfskontakte anbieten.

Reflexion 2.2: Ihre Geschichte mit Geld

15 Min. · In der Gruppe

Wie wir über Geld fühlen, prägt, wie wir damit umgehen. Es gibt keine richtigen Antworten, nur ehrliche. Teilen Sie nur, was Sie möchten.

1. Was haben Sie als Kind über Geld gelernt, und von wem?
2. Wann haben Sie am meisten, wann am wenigsten Kontrolle über Geld?
3. Welche Überzeugung über Geld möchten Sie ändern?

Für die Kursleitung

Legen Sie Regeln fest: Niemand muss etwas teilen, und was gesagt wird, bleibt im Raum. Bieten Sie Gespräche zu zweit oder stilles Nachdenken an. Geldgeschichten können Kontrolle oder Verlust berühren. Ist jemand aufgewühlt oder vertraut sich an: ruhig reagieren, ein Einzelgespräch und die Hilfskontakte anbieten.

Interaktive Aktivität: Die Wörter des Geldes

Ordnen Sie jedem Wort seine Bedeutung zu.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Wovon hängt finanzielle Unabhängigkeit am meisten ab?	Vom Zugang zu Ihrem Geld und der Kontrolle darüber	Bei Unabhängigkeit geht es um Zugang, Wissen und Kontrolle, nicht darum, wie viel Sie haben.
2	Ihr Nettovermögen ist ...	Was Ihnen gehört, minus das, was Sie schulden	Nettovermögen ist Vermögen minus Schulden. Es kann unter null liegen, und das ist eine nützliche Information.
3	Was ist die wichtigste Grundlage finanzieller Unabhängigkeit?	Ein Bankkonto nur auf Ihren Namen	Ein Konto, das nur Sie sehen und verwalten, hält Ihr Geld in Ihrer Hand.
4	Was kommt in der gesunden Reihenfolge direkt nach dem Nötigsten?	Sich selbst bezahlen: etwas sparen	Legen Sie vor dem Ausgeben etwas zur Seite, wie eine Rechnung, die Sie sich selbst zahlen.



#	Frage	Antwort	Warum
5	Warum ist es wichtig, PIN oder Zugangsdaten nicht unter Druck zu teilen?	Wer Ihren Zugang kontrolliert, kontrolliert Ihr Geld	Wenn jemand anderes Ihren Zugang kontrolliert, kontrolliert er Ihr Geld.



Haushaltsplan und Umgang mit Geld

Hinweis zum Inhalt

Über Geld zu sprechen kann belasten. Sie müssen nie Ihre eigenen Zahlen nutzen.

Ein Haushaltsplan ist keine Strafe. Er ist ein Plan, mit dem Sie über Ihr Geld bestimmen, nicht Ihre Rechnungen. Diese Lektion zeigt Ihnen Methoden und Gewohnheiten dafür.

Die Lektion auf einen Blick

- Die 50/30/20-Regel, den Null-Plan und die Umschlag-Methode vergleichen
- Einen einfachen Haushaltsplan in vier Schritten machen
- Kosten in Bedarf, Wünsche und Sparen einteilen
- Kleines, regelmäßiges Sparen für einen Notgroschen planen

Wichtige Begriffe

- Haushaltsplan: Ein Plan für Ihr Geld: wie viel hereinkommt und wohin jeder Euro geht.
- Nettolohn: Das Geld, das Sie nach Steuern und Abzügen bekommen.
- Bedarf: Kosten, die Sie nicht vermeiden können, zum Beispiel Miete, Strom, Essen, Medikamente und Fahrt zur Arbeit.
- Wünsche: Dinge, für die Sie sich entscheiden, zum Beispiel Essen gehen oder Abos.
- Notgroschen: Geld nur für Überraschungen, zum Beispiel eine kaputte Heizung oder einen verlorenen Job.
- Dauerauftrag: Ein Auftrag an Ihre Bank, jeden Monat am selben Tag einen festen Betrag zu überweisen.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Drei Wege zum Haushaltsplan	Fragen Sie, welche Methode am besten dazu passt, wie jede schon über Geld denkt. Alle drei sind gut.
2	50/30/20 bei 1.500 € im Monat	In vielen Städten frisst die Miete mehr als die Hälfte eines kleinen Einkommens. Zeigen Sie: Anteile anzupassen ist normal und kein Versagen.
3	Ihr Haushaltsplan in vier Schritten	Laden Sie die Gruppe ein, den Haushaltsplaner mit erfundenen Zahlen auszuprobieren, nicht mit eigenen.
4	Bedarf und Wünsche unterscheiden	Bewerten Sie niemandes Wünsche. Kleine Freuden sind wichtig, gerade in schweren Zeiten.
5	Ihr Notgroschen ist Ihr Schutzschild	Manche Frauen müssen Ersparnis vor einem kontrollierenden Partner verbergen. Geben Sie keine Tipps zum Verstecken von Geld; verweisen Sie an eine Beratungsstelle.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
6	Spar-Gewohnheiten, die bleiben	Gewohnheiten wirken besser als Willenskraft. Fragen Sie: Welche davon könnten Sie diesen Monat einrichten?
7	Gewohnheiten, die aufbauen oder auszehren	Jede Gewohnheit links passt zu einer rechts. Bitten Sie die Gruppe, eine Gewohnheit von rechts nach links zu holen.

Haben Sie es verstanden?

1. Wie teilt die 50/30/20-Regel Ihren Nettolohn auf?
2. Welche vier Schritte führen zu einem Haushaltsplan?
3. Warum sollten Sie Sparen wie Bedarf behandeln?
4. Wofür ist ein Notgroschen da, und wie können Sie damit anfangen?

Übung 2.3: Einen 50/30/20-Plan aufstellen

22 Min. · Zu zweit

Wenden Sie die 50/30/20-Methode auf echte Zahlen an. Entscheiden Sie dann, ob der Plan realistisch ist und was Sie ändern würden.

Die Situation

Nadia hat 1.600 € netto im Monat. Miete und Rechnungen kosten 880 €, Essen und Fahrten weitere 360 €. Sie gibt etwa 240 € für Essen gehen, Kleidung und Abos aus und spart nichts. Sie möchte einen Notgroschen anlegen, sagt aber: „Am Monatsende ist nie etwas übrig.“

1. Schritt 1 — Rechnen: Rechnen Sie 50 %, 30 % und 20 % von 1.600 € aus
2. Schritt 2 — Einteilen: Ordnen Sie Nadias Kosten Bedarf, Wünschen oder Sparen zu; Zählen Sie jede Gruppe zusammen
3. Schritt 3 — Vergleichen: Prüfen Sie, ob ihr Bedarf in die 50 % passt; Achten Sie auf Geld, bei dem unklar ist, wohin es geht
4. Schritt 4 — Empfehlen: Entscheiden Sie, was sie anpassen könnte, wenn ihr Bedarf nicht passt; Empfehlen Sie eine Änderung, damit sie mit dem Sparen anfangen kann

Für die Kursleitung

Arbeiten Sie zu zweit, nur mit Nadias Zahlen. Manche Frauen können nicht sparen, weil ein Partner das Geld kontrolliert: Sagen Sie klar, dass das kein Fehler beim Planen ist. Vertraut sich jemand an: danken, ohne Druck zuhören, ein Einzelgespräch nach der Sitzung und die Hilfskontakte anbieten.

Reflexion 2.4: Was im Weg steht

15 Min. · In der Gruppe

FIRE · Financial Resilience · Modul 2: Finanzielle Unabhängigkeit · Hinweise für Kursleitende · fire.elnlab.eu



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der italienischen Nationalagentur Erasmus+ INDIRE wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden. Projekt 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Haushaltspläne scheitern aus menschlichen Gründen, nicht wegen Mathe. Wenn wir die echten Hürden gemeinsam benennen, sind sie leichter zu überwinden. Teilen Sie nur, was Sie möchten.

1. Was hat Sie bisher davon abgehalten, bei einem Haushaltsplan zu bleiben?
2. Welche Kosten sind am schwersten vorherzusehen oder zu steuern?
3. Welche kleine, realistische Änderung könnten Sie diese Woche machen?

Für die Kursleitung

Bleiben Sie locker und praktisch. Eine Hürde kann ein Partner sein, der Geld kontrolliert oder nimmt: Behandeln Sie das als Sicherheitsfrage, nicht als Planungsfrage. Vertraut sich jemand an: freundlich darauf eingehen, keine Tipps zum Verstecken von Geld, ein Einzelgespräch und die Hilfskontakte anbieten.

Interaktive Aktivität: Bedarf, Wunsch oder Sparen?

Ordnen Sie jede Ausgabe der richtigen Gruppe zu. Manches ist nicht so klar, wie es aussieht.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Wofür sind bei der 50/30/20-Regel die 20 %?	Sparen oder Schulden abzahlen	20 % gehen ins Sparen oder Abzahlen von Schulden, 50 % in den Bedarf und 30 % in Wünsche.
2	Bei 1.500 € Nettolohn: Wie viel sind 50 % für den Bedarf?	750 €	Die Hälfte von 1.500 € ist 750 €.
3	Was ist ein Null-Plan?	Jeder Euro bekommt eine Aufgabe, bis nichts mehr ungeplant ist	Beim Null-Plan bekommt Ihr ganzes Einkommen einen Bereich zugeteilt.
4	Was ist das beste erste Ziel für einen Notgroschen?	Ein paar hundert Euro	Fangen Sie mit einem kleinen Polster von ein paar hundert Euro an. Bauen Sie dann drei bis sechs Monatskosten auf.
5	Welche Gewohnheit baut Ihr Geld auf?	Einmal pro Woche die Konten prüfen	Wer jede Woche nachschaut, ist informiert und behält die Kontrolle.



Einkommen schaffen und Fähigkeiten aufbauen

Hinweis zum Inhalt

Sofias Geschichte erwähnt eine kontrollierende Beziehung. Machen Sie Pausen, wann immer Sie möchten.

Unabhängigkeit ist stärker, wenn Geld aus mehr als einer Quelle kommt. Diese Lektion zeigt viele Wege zum Einkommen. Und sie zeigt den Wert von Fähigkeiten, die Sie vielleicht nicht mitzählen.

Die Lektion auf einen Blick

- Verschiedene Wege zum Einkommen beschreiben, nicht nur eine Vollzeitstelle
- Fähigkeiten aus unbezahlter Arbeit und Hausarbeit benennen
- Diese Fähigkeiten mit Arbeit verbinden, in der sie gefragt sind
- Mit vier Schritten geförderte Weiterbildung finden

Wichtige Begriffe

- Übertragbare Fähigkeiten: Fähigkeiten, die Sie an vielen Orten nutzen können, zum Beispiel Planen, Pflegen oder Sprachen.
- Selbstständigkeit: Für sich selbst arbeiten, nicht für einen Arbeitgeber. Steuern und Papiere regeln Sie selbst.
- Kleinstunternehmen: Ein sehr kleines Geschäft, oft von einer Person von zu Hause aus geführt.
- Mikrokredit: Ein kleiner Kredit, um ein sehr kleines Geschäft zu starten oder zu vergrößern.
- Geförderte Weiterbildung: Ein Kurs, der für Sie kostenlos ist, weil öffentliche Gelder oder ein Zuschuss ihn bezahlen.
- Lebenslauf: Ein kurzes Dokument für Arbeitgeber mit Ihren Fähigkeiten, Erfahrungen und Ihrer Ausbildung.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Viele Wege, Geld zu verdienen	Mehrere Quellen zu verbinden kann mehr Geld und Sicherheit bringen. Fragen Sie, welche Wege am besten zu Familie, Pflege oder Ausbildung passen.
2	Kleine Anfänge, die wachsen können	Bleiben Sie realistisch: Die meisten kleinen Geschäfte fangen sehr klein an. Die Regeln für Selbstständigkeit sind in jedem Land anders.
3	Holen Sie sich, was Ihnen zusteht	Viele Frauen beantragen nicht, was ihnen zusteht. Ermutigen Sie zum Nachfragen. Die einzelnen Leistungen sind je nach Land verschieden und ändern sich oft.
4	Fähigkeiten, die Sie schon haben	Viele Frauen sagen, sie hätten „nichts gemacht“. Widersprechen Sie behutsam: Einen Haushalt mit wenig Geld zu führen ist echte Arbeit.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
5	Vom Familienleben ins Berufsleben	Bitten Sie jede, eine eigene Zeile zu ergänzen, still oder laut. Sprachen sind ein Vorteil, kein Hindernis.
6	Ihr Weg zur Weiterbildung	Bringen Sie Beispiele vor Ort mit: Agentur für Arbeit oder Jobcenter, Volkshochschulen und kostenlose Online-Kurse in Ihrem Land.
7	Sofia verdient dank Weiterbildung wieder Geld	Fallbeispiel aus der Präsentation der Partner. Unbezahlte Erfahrung ist echte Erfahrung. Bleiben Sie bei Sofias Geschichte.

Haben Sie es verstanden?

1. Nennen Sie drei verschiedene Wege zu einem Einkommen.
2. Welche Fähigkeiten kann unbezahlte Arbeit zu Hause aufbauen?
3. Welche vier Schritte führen zu geförderter Weiterbildung?
4. Was hat Sofia geholfen, wieder zu arbeiten?

Übung 2.5: Von Fähigkeiten zum Einkommen

22 Min. · Zu zweit

Helfen Sie einer ausgedachten Person, den Wert ihrer Erfahrung zu sehen. Verbinden Sie ihn dann mit realistischen Wegen zu Einkommen und Weiterbildung.

Die Situation

Carla, 44, hatte seit zwölf Jahren keine bezahlte Arbeit. In dieser Zeit hat sie drei Kinder großgezogen, das knappe Familienbudget verwaltet, einen älteren Elternteil gepflegt und Feste an der Schule ihrer Kinder organisiert. Sie spricht Portugiesisch, Spanisch und etwas Englisch. Sie sagt, sie habe „nichts gemacht“, und weiß nicht, wo sie mit der Jobsuche anfangen kann.

1. Schritt 1 — Auflisten: Schreiben Sie jede Fähigkeit auf, die Carla aufgebaut hat, bezahlt oder unbezahlt
2. Schritt 2 — Verbinden: Notieren Sie bei jeder Fähigkeit, wo sie für Arbeitgeber nützlich ist
3. Schritt 3 — Auswählen: Wählen Sie eine Fähigkeit, mit der sie jetzt Geld verdienen könnte; Wählen Sie eine, die sich mit einem kurzen Kurs ausbauen lässt
4. Schritt 4 — Erster Schritt: Schlagen Sie den ersten praktischen Schritt vor, den sie gehen könnte

Für die Kursleitung

Paare entdecken bei Carla vielleicht eigene Fähigkeiten; begrüßen Sie das. Manche Frauen wurden von einem Partner vom Arbeiten abgehalten; deuten Sie nie an, sie hätten „gewählt“, zu Hause zu bleiben. Vertraut sich jemand an: danken, zuhören, ein Einzelgespräch nach der Sitzung und die Hilfskontakte anbieten.



Reflexion 2.6: Hürden und Brücken

15 Min. · In der Gruppe

Hürden beim Geldverdienen sind oft praktisch, und viele haben sie. Darüber zu reden hilft, Lösungen zu sehen. Teilen Sie nur, was Sie möchten.

1. Was steht zwischen Ihnen und dem Einkommen, das Sie sich wünschen?
2. Welche Hürden sind praktisch, und welche haben mit Selbstvertrauen zu tun?
3. Wer oder was könnte Ihnen beim nächsten Schritt helfen?

Für die Kursleitung

Sammeln Sie Hürden ohne Namen auf einem Flipchart und suchen Sie gemeinsam Brücken: Kinderbetreuung, Fahrt, Sprache, Selbstvertrauen. Halten Sie Infos zu Stellen vor Ort bereit. Berichtet jemand von Gewalt oder Sabotage der Arbeit: freundlich darauf eingehen, ein Einzelgespräch und die Hilfskontakte anbieten.

Interaktive Aktivität: Benennen Sie Ihre Fähigkeiten

Lesen Sie, was jemand zu Hause getan hat. Überlegen Sie, welche Fähigkeit das ist, und drehen Sie dann die Karte um.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Welcher Weg bietet meist Lohn bei Krankheit, Urlaub und Kündigungsfrist?	Eine Anstellung mit Vertrag	Eine Stelle mit Vertrag bringt festen Lohn und gesetzlichen Schutz.
2	Warum bleiben Fähigkeiten aus unbezahlter Arbeit oft unsichtbar?	Niemand hat dafür bezahlt	Es sind echte Fähigkeiten. Sie fallen nur nicht auf, weil sie unbezahlt waren.
3	Leistungen zu beantragen, die Ihnen zustehen, ist ...	Ein fairer Teil Ihres Einkommens	Leistungen und Zuschüsse, die Ihnen zustehen, sind ein echter und fairer Teil Ihres Einkommens.
4	Was ist der erste Schritt zu einer Weiterbildung?	Klären, welche Fähigkeit die gewünschte Tür öffnet	Wählen Sie zuerst die Fähigkeit oder den Abschluss. Dann: finden, finanzieren, abschließen.
5	Was hat es Sofia möglich gemacht, an ihrem Kurs teilzunehmen?	Hilfe bei der Kinderbetreuung	Ein geförderter Kurs mit Kinderbetreuung hat ihre praktischen Hürden aus dem Weg geräumt.



Ziele setzen und langfristige Sicherheit

Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch. In dieser Lektion machen Sie aus Ihren Wünschen klare Ziele und kleine Schritte. Dazu gehört auch langfristige Sicherheit für Ihre Zukunft.

Die Lektion auf einen Blick

- Aus einem vagen Wunsch ein SMARTes Ziel machen
- Ein Ziel in kleine Schritte mit Datum teilen
- Schnelle Erfolge und langfristige Sicherheit verbinden
- Mit einer Checkliste die eigene Unabhängigkeit verfolgen

Wichtige Begriffe

- SMARTes Ziel: Ein Ziel, das spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und terminiert ist.
- Kurzfristiges Ziel: Ein Ziel, das Sie in etwa einem Jahr erreichen können.
- Langfristiges Ziel: Ein Ziel, das fünf Jahre oder länger dauert, zum Beispiel eine sichere Wohnung oder eine Rente.
- Rente: Geld, das Sie bekommen, wenn Sie im Alter nicht mehr arbeiten. Sie bauen es im Berufsleben auf.
- Schuldnerberatung: Eine kostenlose Stelle, die Ihnen hilft, Ihre Schulden zu verstehen und das Abzahlen zu planen.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Machen Sie Ihre Ziele SMART	Bauen Sie das Beispiel gemeinsam auf. Zeigen Sie: 25 € im Monat, 12 Monate lang, ergibt 300 €.
2	Vom Ziel zum Plan	Ein verpasster Monat ist kein Versagen. Beim Prüfen passen Sie an und machen weiter.
3	Ziele für jeden Zeitraum	Ermutigen Sie zu mindestens einem kurzfristigen und einem langfristigen Ziel. Schnelle Erfolge zeigen, dass Veränderung möglich ist.
4	Es ist nie zu spät, anzufangen	Viele Frauen meinen, es sei „zu spät“. Beruhigen Sie die Gruppe: Jeder Schritt zählt, in jedem Alter.
5	Aylin plant ihre Unabhängigkeit	Fallbeispiel aus der Präsentation der Partner. Betonen Sie: Um Rat fragen ist eine Stärke. Die Regeln zur Rente sind je nach Land verschieden.
6	Kostenlose Beratung in Ihrer Nähe	Zeigen Sie die Angebote für Ihr Land. Erinnern Sie daran, dass die Kontakte auch auf der Lernplattform stehen.
7	Ihre Checkliste für finanzielle Unabhängigkeit	Laden Sie jede ein, still abzuheben, was sie schon hat. Niemand muss etwas erzählen.



Haben Sie es verstanden?

1. Wofür steht jeder Buchstabe von SMART?
2. Welche vier Schritte führen vom Ziel zum Plan?
3. Nennen Sie ein Beispiel für ein kurzfristiges und ein langfristiges Ziel.
4. Was hat Aylin geholfen, ihre Unabhängigkeit zu planen?

Übung 2.7: Machen Sie es SMART

22 Min. · Allein

Nehmen Sie ein vages Ziel und bauen Sie daraus ein SMARTes Ziel. Planen Sie dann den ersten Monat.

Die Situation

Lúcia sagt, ihr Ziel ist, „endlich etwas Ersparnes zu haben, damit ich nicht so abhängig bin“. Sie hat etwa 1.400 € netto im Monat. Nach Bedarf und Wünschen bleiben ihr etwa 120 €. Bisher hat sie nie gespart, weil ihr das Ziel immer zu groß und zu vage vorkam, um anzufangen.

1. Schritt 1 — Klar machen: Schreiben Sie Lúcias Ziel so um, dass es spezifisch und messbar ist
2. Schritt 2 — Frist setzen: Fügen Sie eine realistische Frist hinzu (terminiert); Teilen Sie das Ziel in einen Monatsbetrag auf
3. Schritt 3 — Das Geld finden: Nennen Sie, woher das Geld jeden Monat kommt
4. Schritt 4 — Anfangen: Schreiben Sie den allerersten Schritt auf, den sie diese Woche macht

Für die Kursleitung

Arbeiten Sie mit Lúcias Ziel; Frauen schreiben nur dann ein eigenes, wenn sie möchten, und behalten es für sich. Wird das Geld einer Frau kontrolliert, kann ein SMARTes Ziel um Wissen oder Zugang gehen statt ums Sparen. Vertraut sich jemand an: danken, zuhören, ein Einzelgespräch und die Hilfskontakte anbieten.

Reflexion 2.8: Stellen Sie sich Ihre Unabhängigkeit vor

15 Min. · In der Gruppe

Ziele ziehen uns nach vorn, wenn sie mit einem Leben verbunden sind, das wir wirklich wollen. Stellen Sie sich dieses Leben genau vor. Teilen Sie nur, was Sie möchten.

1. Wie sähe für Sie ein Tag aus, an dem Sie finanziell unabhängig sind?
2. Was würde sich ändern, wenn niemand mehr Geld nutzt, um Sie zu kontrollieren?
3. Zu welchem allerersten Ziel sind Sie bereit?

Für die Kursleitung

Geben Sie vor dem Teilen Zeit zum stillen Schreiben; niemand muss sprechen. Sich ein anderes Leben vorzustellen kann starke Gefühle auslösen. Ist jemand aufgewühlt oder vertraut sich an: ruhig



reagieren, eine Pause und ein Einzelgespräch anbieten, Hilfskontakte weitergeben. Schließen Sie positiv und konkret ab.

Interaktive Aktivität: Ein SMARTes Ziel bauen

Füllen Sie jedes Feld aus und bauen Sie so Ihr eigenes SMARTes Ziel. Sie können das Beispiel nutzen oder sich etwas ausdenken.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Wofür steht das T in SMART?	Terminiert	Terminiert: Eine Frist schafft Klarheit und hilft Ihnen, rückwärts zu planen.
2	Welches Ziel ist SMART?	12 Monate lang 25 € im Monat für 300 € Kautionsparen	Es ist spezifisch, messbar, realistisch, relevant und hat eine Frist.
3	Wenn Sie einen Monat verpassen, was sollten Sie ändern?	Den Plan, nicht das Ziel	Prüfen Sie jeden Monat und passen Sie den Plan an. Behalten Sie das Ziel.
4	Welches ist ein langfristiges Ziel?	Eine Rente auf Ihren eigenen Namen	Langfristige Ziele dauern fünf Jahre oder länger, wie eine Rente oder eine sichere Wohnung.
5	Was hat Aylin mit ihrer Beraterin als Erstes getan?	Ein Konto auf ihren eigenen Namen eröffnet	Ein Konto auf ihren eigenen Namen gab ihr eine Basis zum Sparen und Planen.



Abschlussquiz Modul 2

#	Frage	Antwort	Warum
1	Bei finanzieller Unabhängigkeit geht es vor allem um ...	Zugang, Wissen und Kontrolle über Ihr Geld	Es geht um Zugang, Wissen und Kontrolle, auch mit kleinem Einkommen.
2	Was ist Nettovermögen?	Was Ihnen gehört, minus das, was Sie schulden	Nettovermögen ist Vermögen minus Schulden: ein Bild davon, wo Sie heute stehen.
3	Warum ist ein Konto auf Ihren eigenen Namen wichtig?	Es hält Ihr Geld in Ihrer Hand	Ein Konto, das nur Sie sehen und verwalten, ist die Grundlage finanzieller Unabhängigkeit.
4	Bei der 50/30/20-Regel gehen 30 % in ...	Wünsche	50 % Bedarf, 30 % Wünsche, 20 % Sparen oder Schulden abzahlen.
5	Was macht die Umschlag-Methode?	Sie setzt für jeden Bereich ein Limit	Jeder Bereich hat ein Limit. Ist der Umschlag oder Topf leer, wird nichts mehr ausgegeben.
6	Wie groß sollte ein Notgroschen langfristig sein?	Drei bis sechs Monate der nötigen Kosten	Fangen Sie mit ein paar hundert Euro an. Bauen Sie dann drei bis sechs Monate der nötigen Kosten auf.
7	Jahre der Familienarbeit können aufbauen ...	Geduld, Einfühlung und Organisation	Unbezahlte Arbeit bringt echte Fähigkeiten, gefragt in Gesundheit, Bildung, Handel und mehr.
8	Was kann Hürden für eine Weiterbildung abbauen?	Geförderte Kurse und Hilfe bei der Kinderbetreuung	Viele Kurse sind kostenlos oder gefördert, und Hilfe bei der Kinderbetreuung macht die Teilnahme möglich.
9	Welches Ziel ist SMART?	12 Monate lang 25 € im Monat für 300 € Kautionsparen	Es ist spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und hat eine Frist.
10	Aylin dachte, es sei zu spät zum Planen. Was sagt dieses Modul?	Es ist nie zu spät: Kleine, regelmäßige Schritte zählen	Anfangen ist das Wichtigste. Kleine, regelmäßige Schritte schließen die Lücke mit der Zeit.

