

MODUL 2

Finanzielle Unabhängigkeit aufbauen

Arbeitsheft

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

Ihr Name (oder ein Spitzname)	
Startdatum	
Gruppe oder Kursleitung	

So nutzen Sie dieses Arbeitsheft

- Machen Sie jede Übung nach der passenden Lektion. Haken Sie jeden Schritt ab, wenn Sie fertig sind.
- Ihre Antworten gehören Ihnen. Sie müssen sie niemandem zeigen.
- Sie können erfundene Namen und Zahlen verwenden. Sie müssen nie Ihre eigene Situation nehmen.
- Wenn etwas zu schwer wird, machen Sie eine Pause. Am Ende des Hefts steht, wo Sie Hilfe finden.

Was in diesem Heft steht

Code	Titel	Lektion	Zeit	Form
EX 2.1	Die Zahlen lesen	L2.1	20 Min.	Allein
EX 2.2	Ihre Geschichte mit Geld	L2.1	15 Min.	In der Gruppe
EX 2.3	Einen 50/30/20-Plan aufstellen	L2.2	22 Min.	Zu zweit
EX 2.4	Was im Weg steht	L2.2	15 Min.	In der Gruppe
EX 2.5	Von Fähigkeiten zum Einkommen	L2.3	22 Min.	Zu zweit
EX 2.6	Hürden und Brücken	L2.3	15 Min.	In der Gruppe
EX 2.7	Machen Sie es SMART	L2.4	22 Min.	Allein
EX 2.8	Stellen Sie sich Ihre Unabhängigkeit vor	L2.4	15 Min.	In der Gruppe



Die Zahlen lesen

Zeit	20 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Eine kurze Übersicht über Saras Einkommen und Kosten, mit einer Sorgen-Zahl und einem Vorschlag für eine Änderung.

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.

Ziele

- Einkommen und Kosten zusammenzählen
- Bedarf und Wünsche trennen
- Bewerten, was die Zahlen zeigen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Einkommen (4 min)

- ☐ Schreiben Sie Saras Einkommensquellen auf
- ☐ Zählen Sie ihr gesamtes Monatseinkommen zusammen

Schritt 2 — Kosten (6 min)

- ☐ Schreiben Sie alle ihre Kosten auf
- ☐ Markieren Sie jeden Posten als Bedarf oder Wunsch

Schritt 3 — Was übrig bleibt (4 min)

- ☐ Ziehen Sie ihre Kosten vom Einkommen ab
- ☐ Rechnen Sie ungefähr aus, was am Monatsende übrig bleibt



Schritt 4 — Bewerten (6 min)

- ☐ Kreisen Sie die Zahl ein, die Ihnen am meisten Sorgen macht
- ☐ Nennen Sie eine Änderung, die ihre Lage am meisten verbessern würde

Ihre Notizen

Gut zu wissen

- Einkommen und Kosten liegen beide bei 1.430 €. Für das Sparen bleibt also nichts übrig.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe ihr Einkommen richtig zusammengezählt
- ☐ Ich habe Bedarf und Wünsche getrennt
- ☐ Ich habe ausgerechnet, was übrig bleibt
- ☐ Ich habe eine realistische Änderung vorgeschlagen



Ihre Geschichte mit Geld

Zeit	15 Min.
Form	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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Einen 50/30/20-Plan aufstellen

Zeit	22 Min.
Form	Zu zweit
Was Sie erstellen	Nadias 50/30/20-Plan mit einer empfohlenen Änderung.

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.“

Ziele

- Eine 50/30/20-Aufteilung berechnen
- Kosten in Bedarf, Wünsche und Sparen einteilen
- Einen realistischen ersten Sparschritt vorschlagen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Rechnen (5 min)

- ☐ Rechnen Sie 50 %, 30 % und 20 % von 1.600 € aus

Schritt 2 — Einteilen (6 min)

- ☐ Ordnen Sie Nadias Kosten Bedarf, Wünschen oder Sparen zu
- ☐ Zählen Sie jede Gruppe zusammen

Schritt 3 — Vergleichen (5 min)

- ☐ Prüfen Sie, ob ihr Bedarf in die 50 % passt
- ☐ Achten Sie auf Geld, bei dem unklar ist, wohin es geht

Schritt 4 — Empfehlen (6 min)

- ☐ Entscheiden Sie, was sie anpassen könnte, wenn ihr Bedarf nicht passt
- ☐ Empfehlen Sie eine Änderung, damit sie mit dem Sparen anfangen kann



Ihre Notizen

Gut zu wissen

- Ihr Bedarf liegt bei 1.240 €, also über 50 %. Eine angepasste Aufteilung ist in Ordnung.
- Ihre Kosten ergeben 1.480 €. 120 € im Monat gehen also irgendwohin, ohne dass sie es merkt.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe 800 €, 480 € und 320 € ausgerechnet
- ☐ Ich habe jede Ausgabe zugeordnet
- ☐ Ich habe bemerkt, dass 120 € im Monat fehlen
- ☐ Meine Empfehlung ist realistisch



Was im Weg steht

Zeit	15 Min.
Form	In der Gruppe

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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Von Fähigkeiten zum Einkommen

Zeit	22 Min.
Form	Zu zweit
Was Sie erstellen	Eine Liste von Carlas Fähigkeiten, mit einem bezahlten Weg, einer Idee für Weiterbildung und einem ersten Schritt.

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.

Ziele

- Fähigkeiten aus unbezahlter Arbeit benennen
- Fähigkeiten mit bezahlter Arbeit verbinden
- Einen ersten praktischen Schritt vorschlagen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Auflisten (6 min)

- ☐ Schreiben Sie jede Fähigkeit auf, die Carla aufgebaut hat, bezahlt oder unbezahlt

Schritt 2 — Verbinden (6 min)

- ☐ Notieren Sie bei jeder Fähigkeit, wo sie für Arbeitgeber nützlich ist

Schritt 3 — Auswählen (5 min)

- ☐ Wählen Sie eine Fähigkeit, mit der sie jetzt Geld verdienen könnte
- ☐ Wählen Sie eine, die sich mit einem kurzen Kurs ausbauen lässt

Schritt 4 — Erster Schritt (5 min)

- ☐ Schlagen Sie den ersten praktischen Schritt vor, den sie gehen könnte



Ihre Notizen

Gut zu wissen

- Ideen finden Sie in der Tabelle „Vom Familienleben ins Berufsleben“.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe mindestens fünf Fähigkeiten aufgeschrieben
- ☐ Ich habe jede Fähigkeit mit Arbeit verbunden
- ☐ Mein erster Schritt ist klein und praktisch



Hürden und Brücken

Zeit	15 Min.
Form	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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Machen Sie es SMART

Zeit	22 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Lúcias SMARTes Ziel mit einem Monatsbetrag und einem ersten Schritt.

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 Ersparnis 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.

Ziele

- Ein vages Ziel als SMARTes Ziel neu schreiben
- Es in einen Monatsbetrag aufteilen
- Einen ersten Schritt planen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Klar machen (6 min)

- ☐ Schreiben Sie Lúcias Ziel so um, dass es spezifisch und messbar ist

Schritt 2 — Frist setzen (5 min)

- ☐ Fügen Sie eine realistische Frist hinzu (terminiert)
- ☐ Teilen Sie das Ziel in einen Monatsbetrag auf

Schritt 3 — Das Geld finden (5 min)

- ☐ Nennen Sie, woher das Geld jeden Monat kommt

Schritt 4 — Anfangen (6 min)

- ☐ Schreiben Sie den allerersten Schritt auf, den sie diese Woche macht



Ihre Notizen

Gut zu wissen

– Wer weniger als die vollen 120 € spart, hat Luft für Überraschungen. So ist das Ziel leichter erreichbar.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Das Ziel hat eine Zahl und eine Frist
- ☐ Der Monatsbetrag passt in ihre 120 €
- ☐ Der erste Schritt ist klein und klar



Stellen Sie sich Ihre Unabhängigkeit vor

Zeit	15 Min.
Form	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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Hier finden Sie Hilfe

Diese Angebote sind kostenlos und vertraulich. Sie können für sich selbst oder für eine Person anrufen, die Sie unterstützen.

Land	Telefon / web	Angebot	Kosten und Zeiten
Italien	1522	1522 Hilfetelefon gegen Gewalt und Stalking	kostenlos · rund um die Uhr
Italien	direcontrolaviolenza.it	D.i.Re – Netzwerk der Anti-Gewalt-Zentren in Italien	kostenlos
Italien	inps.it	Reddito di Libertà (Freiheitseinkommen)	
Italien	normattiva.it	Prozesskostenhilfe in Italien (patrocinio a spese dello Stato)	kostenlos
Italien	02 2327 2327	Telefono Amico Italia (Seelsorge-Telefon)	rund um die Uhr
Deutschland	116 016	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	kostenlos · rund um die Uhr
Deutschland	116 006	Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS	kostenlos
Deutschland	frauenhaus-suche.de	Frauenhaus-Suche	
Deutschland	frauen-gegen-gewalt.de	Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff)	kostenlos
Deutschland	0800 111 0 111	TelefonSeelsorge	kostenlos · rund um die Uhr
Deutschland	vz-schuldnerberatung.de	Anerkannte Schuldner- und Insolvenzberatung	
Deutschland	service.justiz.de	Beratungshilfe	
Deutschland	migrationsberatung.org	Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)	kostenlos
Portugal	800 202 148	Informationsdienst für Betroffene häuslicher Gewalt	kostenlos · rund um die Uhr
Portugal	116 006	APAV-Opferhilfetelefon	kostenlos
Portugal	800 202 148	Nationales Hilfenetz für Betroffene häuslicher Gewalt (RNAVVD)	kostenlos · rund um die Uhr



Land	Telefon / web	Angebot	Kosten und Zeiten
Portugal	gov.pt	Rechtshilfe in Portugal (proteção jurídica)	kostenlos
Portugal	gov.pt	Unterstützungsnetz für Bankkundinnen (RACE)	kostenlos
Portugal	213 544 545	SOS Voz Amiga (Zuhörtelefon)	
Portugal	808 24 24 24	SNS 24 psychologische Beratung (Option 4)	rund um die Uhr
Portugal	808 257 257	Hilfetelefon für Migrantinnen (AIMA)	
In der ganzen EU	112	112 Europäische Notrufnummer	kostenlos · rund um die Uhr
In der ganzen EU	116 006	Hilfetelefon für Opfer von Straftaten (wo verfügbar)	

Im Notfall rufen Sie 112 an.

fire.elnlab.eu

