



# Umgang mit Geld Lernen

METHODE 01 VON 13

## Briefumschlagmethode

Geld sichtbar einteilen und bewusster ausgeben

### DEIN LERNHEFT

- Einfach erklärt – ohne Vorwissen
- Alltagsbeispiel, Rechenübung und Vorlagen
- Reflexionsfragen und freiwillige Wochenaufgabe

### SO NUTZT DU DIESES HEFT

Lies die Erklärung, probiere das Beispiel aus und trage nur Zahlen ein, die du teilen möchtest. Du kannst die Vorlagen kopieren und jederzeit neu beginnen.

Mein Name (freiwillig): \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

**EINFACH. PRAKTISCH. FÜR JEDEN ALLTAG.**

Kostenlos • ohne Kaufpflicht • in deinem Tempo



## 1. Die Methode verstehen

Geld sichtbar einteilen und bewusster ausgeben

### EINFACH ERKLÄRT

Du teilst den verfügbaren Betrag für bestimmte Ausgaben in beschriftete Umschläge ein, zum Beispiel Lebensmittel, Freizeit oder Kleidung. Jede Ausgabe wird aus dem passenden Umschlag bezahlt oder im Zettel notiert. So siehst du sofort, wie viel übrig ist.

### DAS BRINGT DIR DIE METHODE

- Ausgaben werden greifbar, auch ohne App.
- Ein Limit pro Bereich hilft dir beim Entscheiden.

### BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Mara hat nach ihren festen Rechnungen 240 € für vier Wochen übrig. Sie legt 140 € für Lebensmittel, 60 € für Freizeit und 40 € für Kleidung bereit.

### SO SIEHT DIE RECHNUNG AUS

$$140 \text{ €} + 60 \text{ €} + 40 \text{ €} = 240 \text{ €}$$

### WICHTIG ZU WISSEN

Nimm für Umschläge nur Geld, das nach wichtigen Zahlungen wirklich frei ist. Du kannst das System auch ohne Bargeld auf Papier führen.

### BESONDERS HILFREICH

Wenn du variable Ausgaben lieber sichtbar statt nur auf dem Konto kontrollieren möchtest.



## 2. So gehst du vor

Vier Schritte und Platz für deinen persönlichen Start.

1

Notiere zuerst Einnahmen und alle wichtigen festen Zahlungen.

2

Lege Kategorien für veränderliche Ausgaben fest.

3

Verteile nur den tatsächlich verbleibenden Betrag.

4

Trage jeden Kauf ein und prüfe vor dem nächsten Kauf den Rest.

### MEIN PLAN

Wie viel Geld ist nach Fixkosten verfügbar?

---

Welche drei Umschläge passen zu meinem Alltag?

---

Welcher Umschlag wird bei mir schnell leer?

---

Wie prüfe ich meinen Stand jede Woche?

---



## 3. Übung: Jetzt bist du dran

Rechne zuerst mit dem Beispiel. Danach kannst du eigene Beträge einsetzen.

### BEISPIELAUFGABE

Du hast 100 € für die Woche: 60 € Lebensmittel, 25 € Freizeit, 15 € Sonstiges. Du gibst 18 € für Lebensmittel und 9 € für Freizeit aus.

### MEINE ANTWORTEN

1. Wie viel Geld liegt anfangs in allen Umschlägen zusammen?

---

2. Wie viel bleibt im Lebensmittelumschlag?

---

3. Wie viel bleibt über alle Umschläge hinweg?

---

### ÜBERTRAGE DIE METHODE AUF DEINEN ALLTAG

Meine erste verfügbare Zahl:

---

Mein zweiter Wert / meine Ausgabe:

---

Mein Ergebnis / nächster Schritt:

---

Die Lösungen stehen auf Seite 7. Eigene Zahlen bleiben privat.



## 4. Mein Arbeitsblatt

Diese Tabelle kannst du mehrfach ausdrucken und von Hand ausfüllen.

### MEINE UMSCHLÄGE

| Umschlag / Kategorie | Startbetrag | Ausgegeben | Rest |
|----------------------|-------------|------------|------|
| 01                   |             |            |      |
| 02                   |             |            |      |
| 03                   |             |            |      |
| 04                   |             |            |      |
| 05                   |             |            |      |
| 06                   |             |            |      |
| 07                   |             |            |      |
| 08                   |             |            |      |

**Mein wichtigstes Ergebnis / meine Summe:**

Nur so viel eintragen, wie für dich hilfreich ist.



## 5. Mein Plan für den Alltag

Eine zweite Vorlage zum Anwenden und Kontrollieren.

### AUSGABENZETTEL FÜR EINEN UMSCHLAG

| Datum | Wofür? | Betrag | Neuer Rest |
|-------|--------|--------|------------|
| 01    |        |        |            |
| 02    |        |        |            |
| 03    |        |        |            |
| 04    |        |        |            |
| 05    |        |        |            |
| 06    |        |        |            |
| 07    |        |        |            |
| 08    |        |        |            |
| 09    |        |        |            |
| 10    |        |        |            |

### MEIN NÄCHSTER SCHRITT



## 6. Rückblick & Wochenaufgabe

Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um dein eigenes Tempo.

### MEINE FREIWILLIGE WOCHENAUFGABE

**Teste sieben Tage lang zwei oder drei Umschläge. Notiere jeden passenden Einkauf.**

☐ ausprobiert   ☐ angepasst   ☐ lieber später

### SIEBEN TAGE: MEIN KURZER CHECK-IN

| Tag | Was habe ich gemacht? | Betrag / Notiz | Erledigt |
|-----|-----------------------|----------------|----------|
| 01  |                       |                |          |
| 02  |                       |                |          |
| 03  |                       |                |          |
| 04  |                       |                |          |
| 05  |                       |                |          |
| 06  |                       |                |          |
| 07  |                       |                |          |

### MEIN RÜCKBLICK

• Bei welchem Umschlag passte meine Schätzung?

• Wo möchte ich nächste Woche den Betrag ändern?

• Was war einfach und was hat mich überrascht?

### LÖSUNGEN ZUR ÜBUNG (SEITE 4)

1: 100 € | 2: 42 € | 3: 73 €