



Umgang mit Geld Lernen

METHODE 05 VON 13

Kakeibo

Bewusst ausgeben und über Geld nachdenken

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

Bewusst ausgeben und über Geld nachdenken

EINFACH ERKLÄRT

Kakeibo ist ein Ansatz aus Japan, bei dem du Geld nicht nur notierst, sondern bewusst hinterfragst. Du startest mit Einnahmen und einem Ziel, hältst Ausgaben fest und blickst regelmäßig zurück: Was war nötig, was hat Freude gemacht und was möchte ich ändern?

DAS BRINGT DIR DIE METHODE

- Du verbindest Zahlen mit deinen Gewohnheiten.
- Du erkennst, welche Ausgaben zu deinen Zielen passen.

BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Nora hat 120 € für veränderliche Ausgaben. Sie möchte 20 € übrig behalten. In der ersten Woche gibt sie 35 € für Notwendiges und 10 € für Freizeit aus.

SO SIEHT DIE RECHNUNG AUS

120 € - 20 € Ziel - 35 € - 10 € = 55 € frei verplanbar

WICHTIG ZU WISSEN

Kakeibo bedeutet keine Selbstkritik. Ehrliches Nachdenken ist hilfreicher als ein perfektes Haushaltsbuch.

BESONDERS HILFREICH

Wenn du nicht nur rechnen, sondern dein Ausgabeverhalten besser verstehen möchtest.



2. So gehst du vor

Vier Schritte und Platz für deinen persönlichen Start.

1

Notiere Einnahmen, feste Ausgaben und ein persönliches Ziel.

2

Halte den verfügbaren Betrag fest.

3

Schreibe Ausgaben auf und notiere auf Wunsch den Grund.

4

Frage am Wochenende: Was war wichtig, hilfreich oder unnötig?

MEIN PLAN

Welches Ziel möchte ich diesen Monat verfolgen?

Welche Ausgaben machen mir nachhaltig Freude?

Welche Käufe passieren eher aus Gewohnheit?

Wann mache ich meinen Wochenrückblick?



3. Übung: Jetzt bist du dran

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

BEISPIELAUFGABE

Du beginnst mit 90 € frei verfügbarem Geld und möchtest 15 € nicht ausgeben. Drei Käufe kosten 20 €, 12 € und 8 €.

MEINE ANTWORTEN

1. Wie viel hast du ausgegeben?

2. Wie viel Geld ist insgesamt noch da?

3. Wie viel davon ist oberhalb des Sparziels noch frei?

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 BEWUSSTEN AUSGABEN

Datum	Wofür?	Betrag	Nötig / Wunsch?	Gefühl / Grund
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				

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.

MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Frage	Meine kurze Antwort
Mein Ziel	
Notwendig	
Freude	
Unerwartet	
Was lief gut?	
Ändern?	

MEIN NÄCHSTER SCHRITT



6. Rückblick & Wochenaufgabe

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

MEINE FREIWILLIGE WOCHENAUFGABE

Schreibe bei mindestens drei Ausgaben dazu, warum du sie getätigt hast.

☐ 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

- Welche Ausgabe hat mir wirklich geholfen?
- Welcher Kauf war eher spontan?
- Was möchte ich nächste Woche ausprobieren?

LÖSUNGEN ZUR ÜBUNG (SEITE 4)

1: 40 € | 2: 50 € | 3: 35 €