



Umgang mit Geld Lernen

METHODE 11 VON 13

24-Stunden-Regel

Spontankäufe überdenken und bewusster entscheiden

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

Spontankäufe überdenken und bewusster entscheiden

EINFACH ERKLÄRT

Bei einem nicht dringenden Kauf wartest du bewusst 24 Stunden, bevor du entscheidest. In dieser Zeit kannst du prüfen, ob du den Artikel wirklich brauchst, ob du ihn bezahlen kannst und ob er zu deinem Ziel passt. Die Regel gilt nicht für Notwendiges oder dringende Ausgaben.

DAS BRINGT DIR DIE METHODE

- Du schaffst Abstand zu spontanen Kaufimpulsen.
- Du kannst Bedarf und kurzfristige Lust besser unterscheiden.

BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Emil entdeckt Kopfhörer für 45 €. Er wartet einen Tag. Danach entscheidet er, sie nicht zu kaufen, weil seine bisherigen Kopfhörer funktionieren.

SO SIEHT DIE RECHNUNG AUS

Nicht ausgegebener Betrag: 45 €

WICHTIG ZU WISSEN

Die Regel ist keine Pflicht bei wichtigen Dingen wie Lebensmitteln, Medikamenten oder notwendigen Reparaturen.

BESONDERS HILFREICH

Wenn du häufig aus einem spontanen Gefühl heraus etwas kaufst.



2. So gehst du vor

Vier Schritte und Platz für deinen persönlichen Start.

1

Halte einen nicht dringenden Kaufwunsch schriftlich fest.

2

Notiere Preis, Grund und den Zeitpunkt der Entscheidung.

3

Warte 24 Stunden und prüfe dein Budget.

4

Entscheide bewusst: kaufen, verschieben oder streichen.

MEIN PLAN

Welcher Kaufwunsch beschäftigt mich gerade?

Was kostet er und wofür brauche ich ihn?

Was habe ich bereits, das denselben Zweck erfüllt?

Wann will ich die Entscheidung erneut prüfen?



3. Übung: Jetzt bist du dran

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

BEISPIELAUFGABE

Du überlegst, drei spontane Artikel zu kaufen: Tasse 12 €, Dekoration 18 € und Zubehör 15 €. Nach 24 Stunden möchtest du nur das Zubehör.

MEINE ANTWORTEN

1. Wie hoch wäre die Summe aller drei Käufe?

2. Wie viel gibst du nach der Entscheidung aus?

3. Wie viel gibst du dadurch weniger aus?

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.

MEIN 24-STUNDEN-ENTSCHEIDUNGSBLATT

Wunsch	Preis	Notiert am	Entscheidung am	Ergebnis
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.

KAUFENTSCHEIDUNG PRÜFEN

Meine Frage	Meine Antwort / Notiz
Brauche ich es?	
Bezahlbar?	
Schon vorhanden?	
Passt zum Ziel?	
Dringend?	
Alternative?	
Entscheidung?	

MEIN NÄCHSTER SCHRITT



6. Rückblick & Wochenaufgabe

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

MEINE FREIWILLIGE WOCHENAUFGABE

Notiere einen nicht dringenden Kaufwunsch und entscheide erst am nächsten Tag.

☐ 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

- **Hat sich mein Wunsch verändert?**

- **Was hat die 24-Stunden-Pause ausgelöst?**

- **Welche andere Möglichkeit habe ich entdeckt?**

LÖSUNGEN ZUR ÜBUNG (SEITE 4)

1: 45 € | 2: 15 € | 3: 30 €