



GELD IN DER PARTNERSCHAFT

www.fempower.finance



Co-funded by
the European Union

IMPRESSUM & DISCLAIMER

Diese Ressource wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts „FEMpower in Finance: Upskilling women in sustainable financial literacy to raise their confidence and counter the threat of old age poverty“ (Frauen in nachhaltiger Finanzkompetenz weiterbilden, ihr Selbstvertrauen stärken und der Gefahr von Altersarmut begegnen) entwickelt.

den bereitgestellten Ressourcen erzeugten Ergebnisse vornehmen. Alle angezeigten Zahlen sind lediglich Richtwerte und können durch Rundungen, methodische Entscheidungen oder Einstellungen der Tabellenkalkulationssoftware beeinflusst sein.

Haftungsbeschränkung

Die Informationen, Erläuterungen, Berechnungen, Soweit nach geltendem Recht zulässig, haften die Beispiele und alle zugehörigen Materialien, die über Projektpartner, Autorinnen und Autoren sowie diese Ressource bereitgestellt werden, dienen beteiligten Organisationen nicht für unmittelbare **ausschließlich Bildungs- und Informationszwecken**, oder mittelbare Verluste oder Schäden (einschließlich Sie sollen Lernaktivitäten im Bereich finanzieller Verluste, entgangener Gewinne oder Finanzkompetenz unterstützen. Sie stellen **keine** Folgeschäden), die aus der Nutzung, der Finanz-, Anlage-, Rechts-, Steuer-, Buchhaltungs- oder Unmöglichkeit der Nutzung oder dem Vertrauen auf sonstige professionelle Beratung dar. die Ressourcen des Projekts entstehen.

Keine Finanz- oder Anlageberatung

Nichts in den vom Projekt bereitgestellten Ressourcen ist als Empfehlung zum Kauf, Verkauf, oder Links verweisen, dienen diese der Vereinfachung Halten oder sonstigen Handel mit einem und dem Lernen. Die Projektpartner haben keine Finanzprodukt oder als Anleitung zu einer Kontrolle über solche Inhalte Dritter, befürworten sie individuellen Anlage- bzw. Finanzstrategie zunichte und übernehmen keine Verantwortung dafür. verstehen. Nutzerinnen und Nutzer sollten vor finanziellen Entscheidungen unabhängigen Rat qualifizierter Fachleute einholen.

Quellen und Links Dritter

Sofern Ressourcen auf externe Quellen, Werkzeuge oder Links verweisen, dienen diese der Vereinfachung Halten oder sonstigen Handel mit einem und dem Lernen. Die Projektpartner haben keine Finanzprodukt oder als Anleitung zu einer Kontrolle über solche Inhalte Dritter, befürworten sie individuellen Anlage- bzw. Finanzstrategie zunichte und übernehmen keine Verantwortung dafür. verstehen. Nutzerinnen und Nutzer sollten vor finanziellen Entscheidungen unabhängigen Rat qualifizierter Fachleute einholen.

Keine Gewähr für Richtigkeit oder Eignung

Obwohl angemessene Anstrengungen unternommen wurden, damit unsere Ressourcen schlüssig und nutzbar sind, stellen die Projektpartner und Autorinnen und Autoren sie „wie besehen“ bereit und geben **keine Zusicherungen oder Garantien** (ausdrücklich oder stillschweigend) hinsichtlich Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität, Eignung für einen bestimmten Zweck oder der durch ihre Nutzung erzielten Ergebnisse. Finanzielle Ergebnisse und Prognosen können je nach persönlichen Umständen, Annahmen, Marktentwicklungen und Nutzereingaben erheblich abweichen.

Erasmus+-Kontext und Verantwortungshinweis.

Diese Ressource wurde zu Lernzwecken im Rahmen des Projekts FEMpower in Finance erstellt. Die in dieser Vorlage geäußerten Ansichten sind die der Autorinnen und Autoren und geben nicht notwendigerweise die offizielle Position der Europäischen Union oder einer Nationalen Agentur wieder; weder die Europäische Union noch die Fördereinrichtung können für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Inhaltliche Entwicklung

Das Projektkonsortium FEMpower in Finance (2026-2022) ist ein gemeinsames Projekt von

- [tvw GmbH](#) – Deutschland
- [UCLAN Cyprus Limited](#) – Zypern
- [Momentum Educate and Innovate](#) – Irland
- [The Hub Nicosia](#) – Zypern
- [Stichting Go Woman Alliance Europe](#) – Niederlande

Verantwortung der Nutzerinnen und Nutzer für Eingaben und Ergebnisse in Vorlagen

Die Nutzerinnen und Nutzer sind allein verantwortlich für

- i. die Richtigkeit aller von ihnen eingegebenen Daten,
- ii. die von ihnen angewandten Annahmen und
- iii. alle Handlungen, die sie auf Grundlage der von

Veröffentlichungsdatum: Mai 2026



01 Einführung 4

02 Seite 8

Frauen am
Berufsanfang



03 Seite 20

Frauen in der
Karrieremitte



04 Seite 30

Frauen in der
späten
Karrierephase



05 Fazit 40



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

01

EINFÜHRUNG

www.fempower.finance

Einführung

Geld in einer Partnerschaft ist nicht nur ein praktisches Werkzeug für den Alltag, sondern auch ein zentraler Bereich, in dem finanzielle Macht, Entscheidungen und die Verteilung von Ressourcen stattfinden – mit erheblichen Auswirkungen auf beide Partner. Entscheidungen über Ersparnisse, Geldanlagen, Schulden, größere Anschaffungen und die Ruhestandsplanung beeinflussen das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die künftige Sicherheit jeder Partnerin und jedes Partners tiefgreifend.

Darüber hinaus ist Geld stark symbolisch aufgeladen. In Partnerschaften kann es für Vertrauen, Fürsorge, Abhängigkeit und gemeinsame Ziele stehen – oder umgekehrt für Kontrolle und Spannungen. Viele Frauen berichten, dass es ihnen unangenehm ist, Gespräche über Finanzen anzustoßen: aus Angst vor Konflikten, aus Sorge, fordernd zu wirken, oder aufgrund verinnerlichter Überzeugungen, dass Finanzfragen nicht „ihr Bereich“ seien. Frauen darin zu bestärken, Selbstvertrauen, Vokabular und Durchsetzungsfähigkeit im Gespräch über Finanzen zu entwickeln, ist deshalb grundlegend für ihre Selbstbestimmung. Zugleich trägt dies zu einer gesunden Finanzkommunikation bei, die mit höherer Beziehungszufriedenheit, weniger Stress und besseren Ergebnissen in der langfristigen Planung verbunden ist.

Dieses Modul hilft Ihnen, eine wirksamere Finanzkommunikation mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner aufzubauen.

Wir behandeln die folgenden zusammenhängenden Kompetenzen:

- Mehr Transparenz, gemeinsame Finanzplanung und Beteiligung an langfristigen wirtschaftlichen Entscheidungen einfordern.
- Mehr Kontrolle über finanzielle Entscheidungen im Haushalt innerhalb einer Partnerschaft gewinnen.
- Verwitwung oder das Leben allein mit finanzieller Klarheit bewältigen.
- Die eigene Autonomie nach Jahren finanzieller gegenseitiger Abhängigkeit stärken.

Warum das für Frauen wichtig ist

Zahlreiche Studien in ganz Europa zeigen, dass Frauen innerhalb der finanziellen Strukturen von Haushalten häufig eine benachteiligte Position einnehmen – selbst wenn sie gleich viel oder mehr unbezahlte Arbeit, Sorgeverantwortung und Haushaltsorganisation leisten. Diese Dynamik verweist auf strukturelle Ungleichheiten, die sowohl in Wirtschaftssystemen als auch in Geschlechternormen verankert sind und prägen, wie Frauen Partnerschaftsfinanzen über ihren gesamten Lebensverlauf erleben.

Forschung in Verhaltensökonomie und Soziologie zeigt, dass finanzielle Entscheidungsfindung und finanzielle Autorität oft geschlechtsspezifisch geprägt sind: Männer werden – sozial wie symbolisch – häufig als selbstverständliche „Finanzmanager“ positioniert, selbst wenn Frauen über gleiches oder größeres Finanzwissen verfügen. Solche Dynamiken werden durch verinnerlichte Überzeugungen über Kompetenz, gesellschaftliche Erwartungen an Männlichkeit und Weiblichkeit sowie den historischen Ausschluss von Frauen aus der formellen Wirtschaftsteilhabe verstärkt. Das Ergebnis ist eine anhaltende Asymmetrie in finanziellen Verhandlungen im Haushalt, die langfristige Folgen für die wirtschaftliche Selbstständigkeit von Frauen hat.

Wenn finanzielle Entscheidungen unausgewogen getroffen werden, sind Frauen anfälliger für wirtschaftliche Ausgrenzung – besonders bei Scheidung, Verwitwung oder ungleich aufgebauten Rentenansprüchen. Das Risiko ist höher für Frauen, die für Sorgearbeit aus dem Arbeitsmarkt ausscheiden, in Teilzeit arbeiten oder unterbrochene Erwerbsbiografien haben – Muster, die bei Frauen nach wie vor häufiger vorkommen als bei Männern.

Einführung

Diese Faktoren summieren sich zu einer ausgeprägten geschlechtsspezifischen Rentenlücke: Frauen in der EU erhalten im Durchschnitt deutlich niedrigere Renten als Männer. Die Folgen werden im höheren Alter besonders spürbar, vor allem nach Verwitwung oder Scheidung, wenn Frauen finanzielle Verantwortung übernehmen müssen, auf die sie zuvor nicht vorbereitet waren.

Die europäische Politik betont zunehmend die Gleichstellung der Geschlechter in der wirtschaftlichen Teilhabe, doch bei Entscheidungen im Haushalt bestehen Ungleichheiten fort. Studien auf EU-Ebene zeigen, dass die finanzielle Unsicherheit von Frauen eng mit Haushaltsstrukturen zusammenhängt. Frauen innerhalb von Partnerschaften zu stärken, entspricht daher zentralen europäischen Grundsätzen von Gerechtigkeit, Selbstbestimmung und sozialer Inklusion.

Finanzbildungsinitiativen für Frauen müssen deshalb die Dynamiken innerhalb des Haushalts berücksichtigen – nicht nur das individuelle Wissen. Indem das Projekt FEMpower Frauen mit den Fähigkeiten und dem Selbstvertrauen ausstattet, sich an finanziellen Entscheidungen zu beteiligen, trägt es dazu bei, wirtschaftliche Ungleichheiten zu verringern und die Widerstandsfähigkeit von Frauen in allen Lebensphasen zu stärken.



Anmerken

Quellen, die in die Einführung zu Modul 5 eingeflossen sind:

Die theoretischen und konzeptionellen Grundlagen dieses Moduls stützen sich auf etablierte Forschung in der feministischen Ökonomie, der Verhandlungstheorie im Haushalt und zum geschlechtsspezifischen Finanzverhalten. Nachfolgend die zentralen Quellen der Einführung:

- **Becker, G.S. (1981)** *A Treatise on the Family*. Harvard University Press.
<https://www.hup.harvard.edu/books/9780674906990>
- **Burgoyne, C.B. & Sonnenberg, S.J. (2009)** 'Financial practices in stable partnerships.' *Journal of Economic Psychology*, 30(5), 755–764.
<https://doi.org/10.1016/j.joep.2009.03.005>
- **EIGE (2024)** *Financial Independence and Gender Equality: Joining the dots between income, wealth and power*. Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union.
<https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/financial-independence-and-gender-equality.pdf>
- **Kenney, C.T. (2006)** 'The Power of the Purse: Allocative Systems and Inequality in Couple Households.' *Gender & Society*, 20(3), 354–381.
<https://doi.org/10.1177/0891243206286742>
- **Lundberg, S. & Pollak, R.A. (1993)** 'Separate Spheres Bargaining and the Marriage Market.' *Journal of Political Economy*, 101(6), 988–1010.
<https://www.jstor.org/stable/2138569>
- **OECD (2013)** *Women and Financial Education: Evidence, Policy Responses and Guidance*.
https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2013/10/women-and-financial-education_g1g30fb5/9789264202733-en.pdf

Einführung

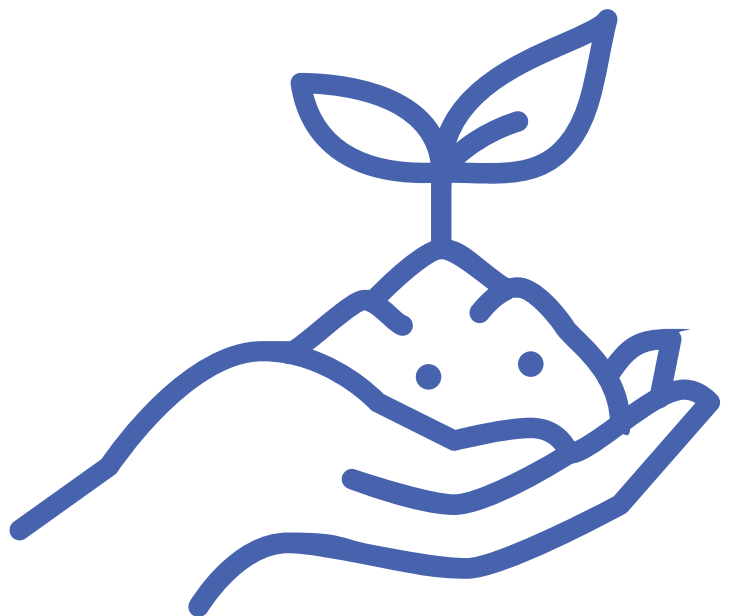
- **OECD/INFE (2013)** *Policy Guidance on Addressing Women's and Girls' Needs for Financial Awareness and Education*. Paris: OECD.
https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2013/10/women-and-financial-education_g1g30fb5/9789264202733-en.pdf
- **OECD (2017)** *Intra-household Financial Decision-Making and the Gender Gap*.
<https://www.oecd.org/daf/fin/financial-education/IntraHouseholdFinancialDecisionMaking.pdf>
- **Pahl, J. (2008)** 'Family finances, individualisation, spending patterns and access to credit.' *The Journal of Socio-Economics*, 37(2), 577–591.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053535707000224>
- **Steuber, K.R. & Paik, A. (2013)** 'Of Money and Love: Joint Banking, Relationship Quality, and Cohabitation.' *Journal of Family Issues*, 35(9).
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X13503324>
- **Vogler, C. (2005)** 'Cohabiting Couples: Rethinking Money in the Household.' *The Sociological Review*, 53(1), 1–29.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1111/j.1467-954X.2005.00501.x>
- **Vogler, C., Brockmann, M. & Wiggins, R.D. (2006)** 'Intimate Relationships and Changing Patterns of Money Management.' *The British Journal of Sociology*, 57(3), 455–482.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2006.00120.x>

02

FRAUEN AM

BERUFSANFANG

www.fempower.finance





Frauen am Berufsanfang

Einführung

Der Berufsanfang ist eine prägende Phase, in der sich Finanzgewohnheiten, Beziehungsnormen und Erwartungen an gemeinsame Verantwortung herauszubilden beginnen. Für viele Frauen gehören dazu das Zusammenziehen mit einem Partner bzw. einer Partnerin, die ersten gemeinsamen Ausgaben oder das Aushandeln erster finanzieller Grenzen.

Da langfristige Ungleichheiten oft aus frühen Mustern entstehen, ist es entscheidend, junge Frauen zu befähigen, Partnerschaftsfinanzen zu verstehen und auszuhandeln. Transparente Gespräche, gleichberechtigte Beteiligung an Entscheidungen und Kenntnis der finanziellen Situation beider Partner legen die Grundlage für gesündere und gerechtere finanzielle Dynamiken im späteren Leben.

Lernziele:

- Die Bedeutung offener Finanzkommunikation in Beziehungen erkennen.
- Verstehen, wie man gemeinsame finanzielle Ziele mit dem Partner bzw. der Partnerin festlegt.
- Lernen, persönliche und gemeinsame Ausgaben fair zu regeln.
- Frühe Warnzeichen finanzieller Kontrolle oder Abhängigkeit erkennen.





Frauen am Berufsanfang

Kommunikation über finanzielle Vereinbarungen

Finanzielle Vereinbarungen im frühen Erwachsenenalter sind fließend und vielfältig. Paare probieren vielleicht verschiedene Systeme aus – etwa vollständig gemeinsame Konten, vollständig getrennte Konten oder Mischmodelle.

Zudem stehen Frauen am Berufsanfang häufig unter Druck durch unsichere Beschäftigung, Studienkredite und steigende Wohnkosten; diese Faktoren prägen ihre Verhandlungsposition und ihre Erwartungen in Beziehungen.

Eine wirksame Kommunikation zwischen den Partnern im frühen Erwachsenenalter kann daher verhindern, dass Missverständnisse, Groll oder Ungleichheiten entstehen, während sich die Beziehung vertieft.



Tipp

Wirksame Finanzkommunikation und Zusammenarbeit erfordern in dieser Phase:

- Transparenz über Einkommen, Ausgaben und Schulden herstellen, damit beide Partner ein gemeinsames Verständnis ihrer finanziellen Situation haben und fundierte Entscheidungen auf Basis realistischer Informationen treffen können.
- Grundsätze für gemeinsame Ausgaben vereinbaren – welche Kosten gemeinsam getragen werden und wie die Beiträge bestimmt werden –, um Fairness zu fördern und dauerhafte Missverständnisse zu vermeiden.
- Über künftige Ziele wie Wohneigentum oder berufliche Veränderungen sprechen, damit beide Partner ihre Erwartungen an wichtige Lebensentscheidungen abstimmen und deren finanzielle Folgen gemeinsam planen können.
- Anerkennen, wie Geschlechternormen finanzielle Erwartungen beeinflussen können – einschließlich Annahmen über finanzielle Verantwortung oder Risikobereitschaft – und reflektieren, wie diese Normen innerhalb der Partnerschaft hinterfragt werden können.



Frauen am Berufsanfang

Gemeinsame finanzielle Ziele

Gemeinsame finanzielle Ziele festzulegen ist ein wichtiger Entwicklungsschritt im frühen Erwachsenenalter, denn in dieser Phase beginnen viele Paare, wichtige Meilensteine zu planen.

Das erfordert Offenheit, Kompromissbereitschaft und Klarheit über kurzfristige Bedürfnisse ebenso wie über langfristige Wünsche.

Früh gemeinsame finanzielle Ziele zu setzen, hilft Paaren, ihre Werte abzustimmen, Konflikte zu reduzieren und einen Fahrplan für gemeinsames finanzielles Wohlergehen zu entwickeln. Klare, bewusste Zielsetzung stärkt den Zusammenhalt der Partnerschaft und beugt künftigen Missverständnissen vor, wenn sich Leben und Karrieren weiterentwickeln.



Tipp

5

Wirksame gemeinsame Zielsetzung umfasst:

- Über persönliche und gemeinsame Prioritäten sprechen – etwa Reisen, Weiterbildung, Sparziele oder Wohneigentum.
- Zwischen kurz-, mittel- und langfristigen Zielen unterscheiden und sicherstellen, dass jeder Zeithorizont klar und handhabbar ist.
- Die finanziellen Realitäten bewerten – einschließlich Einkommensstabilität, Schulden und Sparfähigkeit.
- Beiträge und Verantwortlichkeiten vereinbaren und sicherstellen, dass keiner der Partner unverhältnismäßig belastet wird.
- Ziele regelmäßig überprüfen und anpassen – besonders wenn sich Umstände oder Wünsche ändern.





Frauen am Berufsanfang

Persönliche und gemeinsame Ausgaben fair regeln

Der Umgang mit gemeinsamen Ausgaben in frühen Partnerschaften wirft wichtige Fragen zu Fairness, Gerechtigkeit und Tragfähigkeit auf.

Viele Paare teilen automatisch 50/50 – doch gleiche Beiträge sind nicht immer gerecht, besonders wenn die Partner unterschiedliche Einkommen, Erwartungen und Einschränkungen haben. Die Zielsetzung wird damit zu einem Prozess des Verhandelns und gegenseitigen Verstehens.

Fairness in finanziellen Vereinbarungen erfordert, diese strukturellen Unterschiede anzuerkennen und ein Modell zu entwickeln, das Verantwortung nach Leistungsfähigkeit verteilt statt nach starrer Gleichheit.

Ohne diese Anerkennung kann der geringer verdienende Partner – meist die Frau – eine unverhältnismäßige finanzielle Belastung erleben, die sich auf Autonomie und langfristiges Wohlergehen auswirken kann.



Tipp

Verschiedene Modelle der Kostenteilung:

- Proportionale Beitragssysteme, bei denen jeder Partner entsprechend seinem Einkommensanteil beiträgt, sind für Paare mit unterschiedlichen Einkommen oft gerechter.
- Mischsysteme, die gemeinsame Mittel für gemeinsame Kosten mit getrennten Konten für persönliche Ausgaben kombinieren, ermöglichen sowohl Zusammenhalt als auch individuelle Autonomie.
- Unabhängig vom gewählten System sind Klarheit und schriftliche Festlegung wichtig: Paare sollten benennen, welche Ausgaben gemeinsam sind, wie die Beiträge geleistet werden und wie mit vorübergehenden oder strukturellen Ungleichgewichten umgegangen wird.
- Solche Praktiken erhöhen nicht nur die Fairness, sondern verringern auch Groll, Missverständnisse und emotionale Spannungen, wenn die Partnerschaft reifer wird.



Frauen am Berufsanfang

Frühe Warnzeichen finanzieller Kontrolle

Während viele finanzielle Meinungsverschiedenheiten in frühen Partnerschaften auf Missverständnissen beruhen, wird es ernster, wenn finanzielles Verhalten auf Kontrolle, Zwang oder Abhängigkeit hindeutet.

Finanzielle Kontrolle zeigt sich zunächst oft subtil – etwa wenn ein Partner davon abgehalten wird, eigenständig Anschaffungen zu machen, wenn einer darauf besteht, alle Konten allein zu verwalten, oder wenn Rechtfertigungen für persönliche Ausgaben verlangt werden.

Diese Verhaltensweisen können sich zu offeneren Formen wirtschaftlicher Gewalt steigern: den Zugang zu Geld einschränken, Transaktionen überwachen, finanzielle Informationen zurückhalten oder einen Partner unter Druck setzen, Schulden aufzunehmen.

Die Forschung zeigt, dass wirtschaftliche Kontrolle oft mit anderen Formen von Ungleichgewicht in der Beziehung einhergeht und die langfristige Autonomie und Sicherheit erheblich untergraben kann.



Tipp

Frühe Warnzeichen zu erkennen ist ein wesentlicher Bestandteil der Finanzkompetenz in Partnerschaften:

- Frauen sollten auf Muster achten wie Geheimniskrämerei bei der Budgetplanung, unverhältnismäßige Kontrolle ihrer Ausgaben, Ausschluss von finanziellen Entscheidungen oder die Normalisierung eines ungleichen Zugangs zu finanziellen Mitteln.
- Partner sollten sich berechtigt fühlen, Transparenz, gemeinsame Entscheidungen und gegenseitigen Respekt zu erwarten.
- Im frühen Erwachsenenalter kann das Setzen klarer Grenzen und Erwartungen verhindern, dass sich schädliche Muster festsetzen.
- Bei Bedenken kann der Rat vertrauter Personen, von Finanzberaterinnen und -beratern oder spezialisierten Unterstützungsangeboten wichtige Orientierung und Schutz bieten.





Frauen am Berufsanfang

Übungen

Finanz-Kompatibilitätstest & Quiz zu Geldtypen in der Beziehung

Zusammenzuziehen ist ein großer Schritt – und Geldfragen gehören zu den häufigsten Ursachen für Spannungen in Beziehungen. Von Gesprächen darüber, was man sich leisten kann, bis zu Meinungsverschiedenheiten über Hausarbeit und Freizeit: Offene Kommunikation kann der Schlüssel für einen reibungslosen Übergang sein.

Der Finanz-Kompatibilitätstest besteht aus 10 Fragen, die aufschlussreiche Gespräche anstoßen und die Grundlage für finanzielle Transparenz schaffen sollen, damit Paare besser auf das Zusammenleben vorbereitet sind.

Diese 10 Fragen sollten Sie beantworten, bevor Sie zusammenziehen:

1. Was sind Ihre langfristigen finanziellen Ziele?
2. Wie gehen Sie derzeit mit Budgetplanung und Ausgaben um?
3. Haben Sie offene Schulden oder finanzielle Verpflichtungen?
4. Wie stehen Sie zu gemeinsamen Konten?
5. Wie stellen Sie sich die Aufteilung der Haushaltskosten vor?
6. Wie ist Ihre Einstellung zum Sparen?
7. Hatten Sie in der Vergangenheit finanzielle Schwierigkeiten?
8. Wie würden Sie mit unerwarteten Ausgaben oder Notfällen umgehen?
9. Was halten Sie davon, in der Beziehung finanziell unabhängig zu bleiben?
10. Gibt es für Sie finanzielle Ausschlusskriterien oder Punkte, die nicht verhandelbar sind?



Quiz

Liebe-und-Geld-Quiz

Folgen Sie dem Link unten, um das Quiz „Love & Money“ auszufüllen (englisch):

<https://www.getsmarteraboutmoney.ca/tools/love-and-money-quiz/>



Frauen am Berufsanfang

Üben Sie, ein gemeinsames Haushaltsbudget zu erstellen

Die Haushaltsausgaben zu steuern ist eine wesentliche, manchmal aber auch schwierige Aufgabe. Ob Ihr Haushalt zwei Einkommen hat oder eines – wichtig ist zu wissen, wofür Sie Ihr Geld ausgeben und wo sich finanziell etwas verbessern lässt. Budgetplanung mag abschreckend wirken, weil sie bedeutet, bei manchen der schöneren Ausgaben zu kürzen, und weil man ein Arbeitsblatt oder eine Tabelle anlegen muss. Aber es muss nicht so schwer sein, wie es klingt.

Zunächst müssen Sie Ihr Haushaltsbudget ordnen und ermitteln, wie viel Einkommen Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin erzielen. Dann berechnen Sie Ihre monatlichen Ausgaben und teilen sie in vier Kategorien ein:

1. Sparen – dazu gehören Altersvorsorge und Notfallrücklagen;
2. Rechnungen und Kredite – etwa Studienkredite, Hypotheken oder Kreditkartenabrechnungen;
3. Notwendige Ausgaben wie Lebensmittel, Kleidung, Miete und Nebenkosten; und
4. Spaß und Freizeit – alles Übrige, etwa Urlaub oder Geld für gemeinsame Abende

Wie man Ausgaben aufteilt

Im nächsten Schritt unterscheiden sich Familienfinanzen von denen einer Einzelperson. Sie müssen festlegen, wie die Zahlungen aufgeteilt werden. Es gibt mehrere Wege, wie ein Paar die finanzielle Verantwortung verteilen kann.

- a. Eine Möglichkeit ist ein gemeinsames Girokonto, auf das beide denselben Betrag aus ihrem jeweiligen Gehalt einzahlen. Dieser Betrag ergibt sich, indem alle gemeinsamen Ausgaben aus den oben genannten Kategorien addiert und durch zwei geteilt werden. Das übrige Geld fließt auf individuelle Konten, und jeder Partner entscheidet selbst, wie der Rest ausgegeben, gespart oder angelegt wird.
- b. Eine weitere Möglichkeit nutzt ebenfalls ein gemeinsames Girokonto, aber diesmal zahlt jede Person denselben Prozentsatz ihres Gehalts ein. So trägt der Partner, der mehr verdient, auch mehr zum Konto bei. Das übrige Geld fließt auf individuelle Konten, und jeder Partner entscheidet selbst, wie der Rest ausgegeben, gespart oder angelegt wird.
- c. Eine dritte Möglichkeit ist, alle Konten und Ausgaben zu teilen. In diesem Modell zahlen beide Partner ihr Geld auf dasselbe Konto ein. Alle Ausgaben werden von diesem Konto bezahlt, und das Paar entscheidet gemeinsam, wie der Rest verwendet wird.

Gemeinsam sparen planen

Wenn Sie festgelegt haben, wie Sie die Ausgaben aufteilen, sollten Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin Ihre finanziellen Ziele bestimmen. Planen Sie, eine Familie zu gründen? Möchten Sie ein Eigenheim kaufen? Wünschen Sie sich einen Familienurlaub?



Frauen am Berufsanfang

Entscheiden Sie, wofür Sie sparen, setzen Sie sich eine Frist, analysieren Sie dann Ihre aktuellen Haushaltsausgaben und ermitteln Sie Bereiche, in denen Sie kürzen können.

Wenn sich ein Paar Zeit nimmt, darüber zu sprechen, wofür es sparen möchte, kann das die Motivation stärken, sich an das Budget zu halten.

Ausgaben planen

Wenn Sie festgelegt haben, welche Ausgaben Sie haben, wie sie bezahlt werden und welche finanziellen Ziele Sie verfolgen, entwickeln Sie Ihren Ausgabenplan:

- Gemeinsame Girokonten mit einer Debitkarte oder eine gemeinsame Kreditkarte ermöglichen es, notwendige Einkäufe unkompliziert zu tätigen.
- Apps zur Ausgabenerfassung können Ihnen und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin helfen, auf Kurs zu bleiben.
- Eine Tabelle, auf die beide Zugriff haben, oder auch Stift und Papier an einem sicheren Ort können ebenfalls wirksam sein.
- Manche Banken bieten ihren Kundinnen und Kunden Werkzeuge für das persönliche Finanzmanagement an, die bei der Budgetplanung und Ausgabenkontrolle helfen.

Im Rahmen des Budgets zu bleiben ist im echten Leben oft schwerer als auf dem Papier. Wenn Sie oder Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin gelegentlich vom Budget abweichen, lassen Sie sich nicht entmutigen: Der Umgang mit Geld ist eine Fähigkeit, die geübt werden muss, bevor man sie beherrscht. Das Wichtigste beim Umgang mit zwei Einkommen sind Ehrlichkeit, Kommunikation und die Bereitschaft, bei Bedarf nachzujustieren.





Frauen am Berufsanfang

Szenarioanalyse: Was würden Sie tun, wenn Ihr Partner alle finanziellen Entscheidungen träge?

Gleichberechtigt in die Haushaltsfinanzen eingebunden zu sein, ist nicht nur eine Frage des Prinzips. Es ist an sich eine Frage der finanziellen Sicherheit. Durch Scheidung oder Verwitwung werden 8 von 10 Frauen im Laufe ihres Lebens allein für ihre finanzielle Sicherheit verantwortlich sein. Wer die Verantwortung für langfristige Finanzentscheidungen an den Ehepartner oder Partner abgibt, riskiert, auf Ereignisse mit großen Auswirkungen auf die Lebensqualität nicht vorbereitet zu sein.

Zu den Hauptgründen, warum Frauen die Kontrolle über die Finanzplanung an den Partner abgeben, zählen fehlendes Wissen, fehlende Zeit, der Wunsch, den Status quo nicht zu stören, und fehlende praktische Erfahrung. Die Kontrolle abzugeben mag kurzfristig den Frieden in der Beziehung wahren – langfristig hat es jedoch gefährliche Folgen.

Eine 50:50-Aufteilung ist nicht unbedingt das eigentliche Ziel – Sie müssen nicht alle Entscheidungen treffen oder jedes kleine Detail prüfen. Aber Sie sollten über alle finanziellen Entscheidungen Bescheid wissen und sicherstellen, dass Sie die Möglichkeit haben, sie zu beeinflussen. Dafür:

- **Holen Sie die Finanzen in die reale Welt:** Beim Umgang mit Geld geht es nicht nur um Zahlen. Um es greifbarer zu machen, lösen Sie Finanzkonzepte aus dem Abstrakten – zum Beispiel Anlegen für die Ausbildungskosten eines Kindes oder Sparen für die Versorgung eines älteren Angehörigen.
- **Planen Sie einen festen Termin für die langfristige Planung mit Ihrem Partner bzw. für sich selbst:** Legen Sie eine Zeit fest, um konkrete Punkte zu besprechen und sicherzustellen, dass Sie beide gleichermaßen wissen, wo Sie stehen. Einige Fragen für den Einstieg: Fühlen Sie sich für das nächste Jahr finanziell sicher und vorbereitet? Und für die nächsten zwei bis fünf Jahre? Zahlen Sie in Ihre Altersvorsorge ein? Worin sind wir investiert?
- **Gehen Sie Ihre Notfallpläne durch:** Stellen Sie sicher, dass alle Ihre finanziellen Angelegenheiten geordnet sind. Dazu gehören die nötigen Dokumente zur Nachlassplanung, Versicherungsschutz, Notfallrücklagen und ein Plan für unerwartete Ausgaben. Ermitteln Sie Lücken und schließen Sie sie gemeinsam.
- **Delegieren, aber nicht abgeben:** Es ist in Ordnung, einen Teil der Arbeit an den Partner zu delegieren oder mit einer Finanzfachkraft zusammenzuarbeiten. Aber Sie müssen über alle Entscheidungen Bescheid wissen, die Ihre Familie betreffen. Das gelingt, indem Sie an Terminen mit Finanzfachleuten teilnehmen. Wenn Sie nicht dabei sein können, vereinbaren Sie eine Zeit, in der Ihr Partner Sie durch die wichtigsten finanziellen Entscheidungen führt.



Frauen am Berufsanfang

Formative Lernkontrolle:

- **Reflexion: Wie würden Sie die Finanzplanung in einer neuen Beziehung angehen?**

Diese Übung hilft Ihnen, in einer neuen Beziehung einen klaren Plan mit ehrlichen Erwartungen zu entwickeln, indem Sie eine vollständige Liste von Überlegungen durchgehen – einschließlich Einkommen, bestehender Schulden und finanzieller Ziele.

Was zu bedenken ist

1. Gemeinsame oder getrennte Konten

- Die Entscheidung, ob Sie ein gemeinsames Konto, getrennte Konten oder eine Kombination aus beidem nutzen, ist ein guter Ausgangspunkt für die Finanzplanung als Paar.
- Getrennte Girokonten können helfen, die finanzielle Unabhängigkeit zu wahren und persönliche Ausgaben getrennt zu halten.
- Ein gemeinsames Konto kann die Verwaltung gemeinsamer Ausgaben erleichtern – etwa Rechnungen, Lebensmittel, Essen gehen und alles andere, was beide bezahlen. Oft ist es sinnvoll, ein gemeinsames Konto für die gemeinsamen Ausgaben zu eröffnen und das persönliche Konto für individuelle Ausgaben getrennt zu führen.
- Wenn Sie Ihr Budget erarbeiten und überlegen, wie Sie die Ausgaben teilen, ziehen Sie beide Optionen in Betracht und entscheiden Sie, was für Ihre Situation am sinnvollsten ist.

2. Einen Weg finden, Ausgaben zu teilen

- Wie Sie die Ausgaben teilen, hängt von Ihrem Lebensstil, Ihrem Einkommen und Ihren persönlichen Vorlieben ab. Manche Paare teilen die Ausgaben gleichmäßig, andere zahlen unterschiedliche Beträge je nach individuellem Einkommen.
- Es kann auch Haushaltsausgaben geben, für die Sie oder Ihr Partner allein zuständig sind, während andere aufgeteilt werden.
- Wie auch immer Sie gemeinsame Ausgaben bezahlen: Legen Sie die finanzielle Verantwortung jedes Partners klar fest. Das hilft, Verwirrung oder Missverständnisse zu vermeiden, und stellt sicher, dass Sie die Dinge auf eine Weise bezahlen, die sich fair anfühlt und zu Ihrem Haushaltsbudget passt.
- Wenn Sie die Verantwortung für bestimmte Posten teilen und unsicher sind, wie Sie die Zahlungen aufteilen sollen, ziehen Sie unabhängigen Rechtsrat in Betracht.

3. Gemeinsam finanzielle Ziele setzen

- Wie auch immer Ihre Ziele aussehen: Erarbeiten Sie gemeinsam einen Plan, wie Sie sie erreichen.
- Das kann bedeuten, ein gemeinsames Sparkonto zu eröffnen und zu vereinbaren, jeden Monat einen bestimmten Betrag einzuzahlen.
- Wenn eine Person bereits eine Immobilie besitzt oder eine Hypothek darauf hat und jemand anderes einzieht, ist es ratsam, sich über den Schutz der Rechte an der Immobilie zu informieren und sich beraten zu lassen.



Frauen am Berufsanfang

- Stellen Sie sicher, dass beide ihre Rolle in diesem Plan kennen und sich dazu verpflichten.
- Getrennte Girokonten können helfen, die finanzielle Unabhängigkeit zu wahren und persönliche Ausgaben getrennt zu halten.
- Ein gemeinsames Konto kann die Verwaltung gemeinsamer Ausgaben erleichtern – etwa Rechnungen, Lebensmittel, Essen gehen und alles andere, was beide bezahlen. Oft ist es sinnvoll, ein gemeinsames Konto für die gemeinsamen Ausgaben zu eröffnen und das persönliche Konto für individuelle Ausgaben getrennt zu führen.
- Wenn Sie Ihr Budget erarbeiten und überlegen, wie Sie die Ausgaben teilen, ziehen Sie beide Optionen in Betracht und entscheiden Sie, was für Ihre Situation am sinnvollsten ist.

4. Ein Budget für die Haushaltsausgaben erstellen

- Nehmen Sie sich Zeit, Folgendes zu verstehen: die Einnahmen von Ihnen und Ihrem Partner, einschließlich Monatseinkommen, Sozialleistungen und aller anderen Gelder, die Sie regelmäßig jeden Monat erhalten; die Ausgaben Ihres Haushalts wie Miete oder Hypothekenraten, Rechnungen, Lebensmittel und alle anderen regelmäßigen gemeinsamen Monatsausgaben; die Ausgaben von Ihnen als Einzelpersonen, etwa Freizeitausgaben, Fitnessstudio, Autoraten oder alles, was Sie über Ihr persönliches Konto ausgeben.
- Wenn Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben erfasst haben, können Sie gemeinsam einen Plan für die Verwaltung Ihrer Haushaltsfinanzen erstellen. Dazu gehört zu entscheiden, wer für die Zahlung der Rechnungen zuständig ist, und Lastschriften einzurichten, damit sie pünktlich bezahlt werden.
- Möglicherweise müssen Sie auch über monatliche Ausgabenlimits sprechen, damit sich beide an das erstellte Budget halten. Das ist auch ein guter Zeitpunkt, Ihre Ausgaben zu prüfen und Bereiche zu finden, in denen Sie kürzen und Geld sparen können.

5. Ein Sicherheitsnetz schaffen

- Ein Sparkonto als Notfallfonds kann nützlich sein, wenn etwas Unerwartetes passiert – etwa ein defektes Gerät oder eine Änderung Ihres Monatseinkommens.
- Es lohnt sich zu überlegen, wie Sie einen Notfallfonds sowohl für Ihre gemeinsamen als auch für Ihre individuellen Ausgaben aufbauen können, damit Sie abgesichert sind, falls etwas passiert, das Ihre Ausgaben beeinflusst.
- Planen Sie als Teil Ihrer Haushaltsplanung ein finanzielles Sicherheitsnetz in Ihr Budget ein. Das kann ein gemeinsames Konto sein, auf das beide monatlich einzahlen, oder Geld, das Sie auf Ihren getrennten Konten zurücklegen, falls Sie es in Zukunft brauchen.

6. Bestehende Schulden angehen

- Vergessen Sie nicht, bestehende Schulden anzugehen. Das kann Geld sein, das Sie schulden, das Ihr Partner schuldet oder das Sie beide gemeinsam schulden.
- Klären Sie, wer von Ihnen für die Schulden verantwortlich ist oder ob es ein gemeinsamer Saldo ist. Darauf aufbauend können Sie einen Rückzahlungsplan in Ihr Haushaltsbudget einbauen.



Frauen am Berufsanfang

- Das kann bedeuten, dass beide regelmäßige Rückzahlungen leisten oder das Budget anpassen, um die Rückzahlungspläne des anderen zu berücksichtigen.
- Klar, offen und ehrlich zu sein ist der Schlüssel, um die richtige Balance zu finden.

7. Langfristig planen

- Wie Ihre Zukunftsplanung aussieht, hängt davon ab, wo Sie in Ihrer Beziehung stehen und welche langfristigen Ziele Sie haben.
- Sprechen Sie über die Dinge, die Sie gemeinsam und individuell erreichen möchten, und darüber, wie diese Pläne zu Ihrer aktuellen finanziellen Situation passen. Ein Sparkonto zu eröffnen kann bei der Zukunftsplanung helfen. Das kann etwas sein, das Sie gemeinsam anstreben, etwa ein Hauskauf, oder etwas, das Sie allein möchten, etwa ein Autokauf.
- In jedem Fall: Sprechen Sie über Ihre Ziele und prüfen Sie, ob Sie beide damit einverstanden sind, wie sich diese Pläne auf Ihr aktuelles Budget und Ihren Sparplan auswirken könnten.

8. Auf Veränderungen in der Beziehung vorbereitet sein

- Wie alles im Leben verändern sich auch Beziehungen im Laufe der Zeit. Das kann Veränderungen des gemeinsamen Haushaltseinkommens, der Ausgaben oder der Partnerschaft insgesamt betreffen.
- Niemand denkt gern daran, dass eine Beziehung enden könnte – dennoch ist es wichtig, offen und ehrlich darüber zu sprechen, wie Sie gemeinsames Vermögen und Verantwortlichkeiten aufteilen würden, sollte das Udenkbare eintreten.
- Das mag ein schwieriges und unangenehmes Gespräch sein, aber es ist wichtig.





Frauen am Berufsanfang

Formative Lernkontrolle:

- **Mini-Quiz: Anzeichen finanzieller Gewalt**

Finanzielle Gewalt (auch wirtschaftliche Gewalt) liegt vor, wenn ein Partner Kontrolle und Macht über die Möglichkeit des anderen ausübt, finanzielle Mittel zu erlangen oder darauf zuzugreifen. Sie kommt in einem sehr großen Teil gewaltgeprägter Beziehungen vor und ist oft einer der Hauptgründe, warum Betroffene in solchen Beziehungen bleiben. Finanzielle Gewalt ist häufig die erste Form von Gewalt in einer Beziehung – und Betroffene erkennen oft erst, dass sie sie erleben, wenn sie sich zuspitzt. Jeder Mensch kann finanzielle Gewalt erfahren, denn sie beruht auf Machtdynamiken und Kontrolle.

Beispiele für finanzielle Gewalt

- Geld oder finanzielle Unterstützung absichtlich vorenthalten
- Jeden Cent, den Sie ausgeben, nachverfolgen
- Sie ermutigen, einen Job oder eine Ausbildung aufzugeben, weil man Sie ja finanziell unterstützen werde
- Ihren Erfolg sabotieren, indem man Sie zu spät zur Arbeit kommen lässt und/oder Sie daran hindert, zur Arbeit zu gelangen
- Ihren Zugang zu Ihren Kredit- und Debitkarten kontrollieren
- Damit drohen, Ihnen die finanzielle Unterstützung zu entziehen
- Einseitige finanzielle Entscheidungen treffen, ohne Sie zu fragen oder einzubeziehen
- Durch Zwang, Schuldgefühle und Drohungen verlangen, dass Sie Studiengebühren, Rechnungen, Miete usw. der anderen Person übernehmen
- Von Ihnen verlangen, für einen Kredit der anderen Person mitzuhaften
- Mit Ihrem Partner zusammenziehen, während nur sein Name im Mietvertrag oder in der Hypothek steht – so kann er Ihren Zugang zu Wohnraum und anderen Grundbedürfnissen kontrollieren



Quiz

Das interaktive Quiz „Sind Sie von finanzieller Gewalt betroffen?“ richtet sich an Menschen, die vermuten, finanzielle Gewalt zu erleben, oder die jemandem in ihrem Umfeld helfen möchten, Muster finanzieller Gewalt zu erkennen. Folgen Sie dem Link unten, um das Quiz auszufüllen (englisch):

<https://ginabee.co.uk/quillforms/financial-abuse-quiz/>





Ressourcen

- **Checklisten zu Geld in der Beziehung**

Love is in the Air: A Financial Checklist for Couples (englisch)

Sie stehen kurz vor der Hochzeit? Herzlichen Glückwunsch! Wenn Sie in dieses spannende neue Kapitel starten, kann ein offenes Gespräch über Ihre Finanzen helfen, gut zu beginnen. Ehrliche Gespräche jetzt setzen den Ton für eine Ehe, die auf Vertrauen beruht. Diese hilfreiche Checkliste begleitet diese Gespräche – vor und nach dem „Ja“ (<https://www.boh.com/blog/love-is-in-the-air-the-ultimate-financial-checklist-for-newlyweds>).

Sweethearts & Spending: A Financial Checklist for Couples (englisch)

Ob frisch verheiratet, mitten im Spagat zwischen Beruf und Familie oder in der Ruhestandsplanung: Diese Leitlinien sollen Ihnen helfen, gemeinsam ein stärkeres finanzielles Fundament aufzubauen (<https://welchgroup.com/sweethearts-spending-a-financial-checklist-for-couples/>).

Checkliste: Vorbereitung auf die Heirat (englisch)

Das Leben mit einem liebevollen Partner zu teilen, ist vielleicht der größte Vorteil einer gelungenen Ehe oder Lebenspartnerschaft. Dennoch kann eine Heirat Ihre Finanzen in vielerlei Hinsicht beeinflussen: Ihre Möglichkeiten, für finanzielle Ziele zu sparen, den Ruhestand zu planen, den Nachlass zu regeln und steuerliche sowie versicherungsbezogene Vorteile zu nutzen. Folgen Sie dem Link zur ausführlichen Checkliste (<https://www.merrilledge.com/article/getting-ready-get-married-checklist>).

- **Hilfsorganisationen bei häuslicher Gewalt**

Help For Victims – Informationen für grenzüberschreitend betroffene Personen

<https://victim-support.eu/help-for-victims/info-on-specific-types-of-victims/domestic-violence-victims/>

Rotes Kreuz EU: Trost und Unterstützung für Überlebende häuslicher Gewalt

<https://redcross.eu/projects/solace-and-support-for-survivors-of-domestic-abuse-1>

Women Against Violence Europe

<https://wave-network.org/>

Frauenhauskoordinierung (Deutschland)

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/>

Selbsthilfegruppen (Irland)

<https://teachtearmainn.ie/support-groups/>

Verband zur Prävention und Bewältigung von Gewalt in der Familie (Zypern)

<https://victim-support.eu/members/association-for-the-prevention-and-handling-of-violence-in-the-family-spavo/>

Blijf Groep – Hilfe bei häuslicher Gewalt (Niederlande)

<https://www.blijfgroep.nl/english-information/>



Ressourcen

- **Artikel und Podcasts zu finanzieller Gleichstellung**

Reaching Financial Equality for Women – ein 10-Punkte-Aktionsplan (englisch)

Dieser 10-Punkte-Aktionsplan zielt darauf ab, den anhaltenden wirtschaftlichen Ausschluss von Frauen zu beenden, strukturelle Hürden für die aktive Teilhabe von Frauen an der formellen Wirtschaft abzubauen und Gleichheit beim Zugang zu verantwortungsvollen und nachhaltigen Finanzdienstleistungen zu erreichen (<https://www.wfp.org/publications/reaching-financial-equality-women-10-point-action-plan>).

Blog Equality Hub. In Her Words: Get comfy talking about money (englisch)

Lia Loewenthal, Gründerin von Get Comfy With Money, spricht darüber, wie wichtig echte, tiefgehende und ehrliche Gespräche über Geld mit dem Ehepartner sind (<https://equalities.blog.gov.uk/2020/11/12/in-her-words-get-comfy-talking-about-money/>).

Financial independence and gender equality: Joining the dots between income, wealth, and power (englisch)

Dieser Bericht des *Europäischen Instituts für Gleichstellungsfragen (EIGE)* legt Belege für geschlechtsspezifische Ungleichheiten bei der finanziellen Unabhängigkeit in der EU vor, mit besonderem Fokus darauf, wie finanzielle Unabhängigkeit definiert und gemessen wird. Er zeigt außerdem, wie sich die Steuer- und Sozialleistungssysteme der EU-Mitgliedstaaten auf diese Ungleichheiten auswirken, und untersucht die Folgen finanzieller Abhängigkeit, einschließlich wirtschaftlicher Gewalt (https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/financial-independence-and-gender-equality-joining-dots-between-income-wealth-and-power?language_content_entity=en).

Women In Conversation: Creating Financial Equality In A Relationship (englisch)

In diesem Videogespräch teilen Frauen ihre Geldgeschichten mit der Finanzplanerin Sunél Veldtman, Gründerin von *Foundation Family Wealth* (<https://www.youtube.com/watch?v=OXFNeOjFRIY>).

03

FRAUEN IN DER

KARRIEREMITTE

www.fempower.finance





Frauen in der Karrieremitte

Einführung

Die Karrieremitte ist eine Phase größerer finanzieller Komplexität. Frauen in dieser Lebensphase balancieren oft mehrere Verantwortlichkeiten: Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, beruflicher Aufstieg, Wohneigentum und längerfristige Planung wie den Aufbau der Altersvorsorge. Die Partnerschaftsfinanzen werden komplizierter, weil gemeinsame Verpflichtungen zunehmen: Hypotheken, Sparpläne, Familienausgaben und möglicherweise einschneidende Übergänge wie Trennung oder berufliche Veränderungen.

Diese Lebensphase legt auch geschlechtsspezifische Ungleichheiten offen, die sich schon früher entwickelt haben. Wenn zum Beispiel ein Partner (oft die Frau) die Erwerbstätigkeit für Sorgearbeit unterbrochen oder reduziert hat, kann ihre langfristige finanzielle Sicherheit beeinträchtigt sein.

Zu verstehen, wie sich Partnerschaftsfinanzen entwickeln, und Verantwortlichkeiten neu auszuhandeln, wird daher wesentlich, um Gleichberechtigung und finanzielle Widerstandsfähigkeit zu erhalten.

Lernziele:

- Finanzielle Rollen und Gewohnheiten in langjährigen Partnerschaften neu bewerten.
- Familienbezogene Kosten planen (z. B. Kinder, Wohneigentum).
- Die finanziellen Auswirkungen von Scheidung oder Trennung verstehen.
- Autonomie bewahren und zugleich finanzielle Verantwortung teilen.

In dieser Phase verschiebt sich das Verständnis finanzieller „Fairness“ oft von gleichen Beiträgen hin zu gerechten Beiträgen – gemessen an Einkommen, Sorgeverantwortung und Opportunitätskosten. Frauen stellen möglicherweise fest, dass ihre unbezahlte Arbeit das Funktionieren des Haushalts subventioniert, diese Arbeit aber selten finanziell anerkannt wird. Paare müssen deshalb anerkennen, dass nicht-monetäre Beiträge wirtschaftlich wertvoll sind und finanzielle Entscheidungen beeinflussen sollten.

Wichtige Überlegungen für Frauen in der Karrieremitte:

- Transparenz bei Einkommensveränderungen (z. B. Karrierepausen, Wechsel in die Selbstständigkeit).
- Planung größerer Ausgaben wie die Ausbildung der Kinder oder Renovierungen.
- Ausgewogenheit zwischen individuellen und gemeinsamen Ersparnissen, um Autonomie zu wahren.
- Bewertung der Folgen für die Rente, wenn ein Partner mehr unbezahlte Arbeit übernimmt.
- Neuverhandlung der Verpflichtungen in finanziell belastenden Phasen.

Wirksame Finanzkommunikation wird immer wichtiger – besonders wenn sich Rollen verschieben oder langfristige Ziele gemeinsames Engagement und Abstimmung erfordern.



Frauen in der Karrieremitte

Finanziell gerechte Partnerschaft

Auch finanzielle Risiken werden in der Lebensmitte sichtbarer. Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit oder die Pflege von Angehörigen können die finanzielle Stabilität erheblich beeinträchtigen.

Frauen, die finanzielle Entscheidungen einem Partner überlassen haben, können bei unerwarteten Veränderungen besonders verletzlich sein.

Indem Frauen in dieser Phase die Partnerschaftsfinanzen ganzheitlich neu bewerten, können sie ihre langfristige Sicherheit stärken und sicherstellen, dass ihre monetären wie nicht-monetären Beiträge gewürdigt werden.



Tipp

Eine finanziell gerechte Partnerschaft in der Lebensmitte erfordert:

- Aktive Beteiligung beider Partner an wichtigen finanziellen Entscheidungen, sodass Entscheidungen über Kredite, Geldanlagen, Altersvorsorge oder große Ausgaben gemeinsam besprochen und nicht an eine Person delegiert werden.
- Gemeinsamer Zugang zu Finanzinformationen, Konten und Unterlagen, damit beide Partner die finanzielle Lage des Haushalts verstehen und bei wesentlichem Wissen nicht voneinander abhängig sind.
- Kenntnis der rechtlichen Ansprüche im Güterrecht – einschließlich der Frage, wie Vermögen, Schulden und Rentenansprüche bei Trennung, Scheidung oder Verwitwung behandelt werden.
- Gemeinsame Vorsorgeplanung für unerwartete Ereignisse wie Krankheit, Arbeitsplatzverlust oder Pflegeverantwortung, um finanziellen Stress in Krisenzeiten zu verringern.
- Ein fortlaufender Dialog über sich verändernde Erwartungen und Bedürfnisse – in dem Bewusstsein, dass sich finanzielle Prioritäten und Möglichkeiten mit den Lebensumständen wandeln können.



Frauen in der Karrieremitte

Finanzielle Rollen neu verhandeln

Wenn Partnerschaften reifen, sind die im frühen Erwachsenenalter festgelegten finanziellen Rollen oft überholt oder passen nicht mehr zur aktuellen Realität.

Die Karrieremitte ist typischerweise von bedeutenden Übergängen geprägt, etwa beruflichem Aufstieg, Sorgeverantwortung, gesundheitlichen Veränderungen oder Einkommensverschiebungen, die die finanzielle Leistungsfähigkeit und Verfügbarkeit jedes Partners verändern können.

Finanzielle Rollen neu zu verhandeln ist daher kein Zeichen von Instabilität, sondern eine notwendige Anpassung an sich wandelnde Lebensumstände.

Bleiben Rollen trotz veränderter Bedingungen starr, können sich Ungleichheiten vertiefen und sowohl die Beziehung als auch das individuelle Wohlbefinden belasten.

Proaktives Neuverhandeln hilft Partnerschaften, fair, widerstandsfähig und offen für die Komplexität des realen Lebens zu bleiben.



Tipp

5

Das Neuverhandeln finanzieller Rollen kann umfassen:

- Frühere Vereinbarungen darüber überprüfen, wer welche finanziellen Aufgaben übernimmt.
- Neue Einschränkungen anerkennen, etwa reduzierte Arbeitszeiten wegen Sorgearbeit oder gesundheitlicher Probleme.
- Finanzielle Aufgaben neu verteilen – einschließlich Budgetplanung, Rechnungsverwaltung und langfristiger Planung.
- Sicherstellen, dass beide Partner Finanzkompetenz entwickeln, statt dass einer abhängig bleibt.
- Die emotionale Dimension von Rollenveränderungen anerkennen – einschließlich Widerstand, Schuldgefühlen oder Identitätsverlust.





Frauen in der Karrieremitte

Gerechtigkeit, Sorgearbeit und Opportunitätskosten

In der Karrieremitte werden die wirtschaftlichen Folgen unbezahlter Arbeit innerhalb von Partnerschaften oft am deutlichsten sichtbar.

Frauen übernehmen nach wie vor überproportional Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen und Haushaltsorganisation – Aufgaben, die für das Funktionieren der Familie unverzichtbar sind, aber häufig auf Kosten von beruflichem Aufstieg, Einkommenswachstum und Weiterentwicklung gehen.

Diese Opportunitätskosten werden in formellen finanziellen Vereinbarungen selten anerkannt, obwohl sie die langfristigen finanziellen Ergebnisse prägen.

Mit der Zeit kann dieses Ungleichgewicht den Aufbau von Rentenansprüchen, die Sparfähigkeit und die wirtschaftliche Unabhängigkeit insgesamt beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie unbezahlte Arbeit zu finanzieller Ungleichheit in Partnerschaften beiträgt.

Indem Paare unbezahlte Arbeit auf diese Weise ausdrücklich wertschätzen, können sie das Risiko finanzieller Schieflagen verringern und verhindern, dass sich strukturelle Ungleichheiten verfestigen, während sich Partnerschaft und Lebensumstände weiterentwickeln.



Tipp

Finanzielle Gerechtigkeit erfordert in dieser Phase:

- Sorgearbeit als wirtschaftlichen Beitrag anerkennen – nicht nur als emotionale oder persönliche Unterstützung – und ihre Rolle für den Erhalt des Haushalts und die Erwerbstätigkeit des anderen Partners würdigen.
- Finanzielle Beiträge an die durch Sorgeverantwortung verringerte Erwerbsfähigkeit anpassen, statt trotz ungleicher Opportunitätskosten gleiche finanzielle Beiträge vorauszusetzen.
- Unbezahlte Arbeit durch gemeinsame Ersparnisse, Rentenbeiträge oder Vermögensbeteiligung ausgleichen, um die langfristige finanzielle Sicherheit des Partners zu schützen, der die Sorgearbeit leistet.
- Über die langfristigen Folgen von Karrierepausen oder Teilzeitarbeit sprechen – besonders im Hinblick auf Rente, künftige Beschäftigungsfähigkeit und Einkommen im Alter.
- Die Annahme vermeiden, Sorgearbeit sei eine „natürliche“ oder kostenlose Rolle von Frauen, und sie stattdessen als gemeinsame Verantwortung mit messbarem wirtschaftlichem Wert behandeln.



Frauen in der Karrieremitte

Finanzielles Risiko und Sicherheit

Die Karrieremitte geht oft mit einer erhöhten finanziellen Exponierung einher, weil die finanziellen Verpflichtungen des Haushalts in Umfang und Komplexität zunehmen.

Hypotheken, Ausbildungskosten, unternehmerische Vorhaben und die finanziellen Bedürfnisse unterhaltsberechtigter Familienmitglieder erhöhen nicht nur die Chancen, sondern auch das Risiko.

Gleichzeitig wiegen die Folgen finanzieller Fehlentscheidungen schwerer, weil bis zum Ruhestand weniger Zeit bleibt, sich finanziell zu erholen.

Frauen, die nicht aktiv an finanziellen Entscheidungen beteiligt sind, können bei unerwarteten Ereignissen wie Arbeitsplatzverlust, Krankheit oder Trennung besonders verletzlich sein, weil ihnen Informationen und Selbstvertrauen fehlen, um wirksam zu reagieren.

Das Bewusstsein für finanzielle Risiken befähigt Frauen, sich selbstbewusster an Entscheidungen zu beteiligen und ihre langfristige finanzielle Stabilität aktiv zu schützen.



Tipp

Die finanzielle Sicherheit in dieser Phase zu stärken umfasst:

- An allen wichtigen finanziellen Entscheidungen teilnehmen – auch bei Krediten, Geldanlagen, Altersvorsorge und Versicherungen –, statt die Verantwortung einem Partner zu übertragen.
- Zugang zu allen Finanzinformationen und Unterlagen sicherstellen, damit beide Partner die finanzielle Lage und die Verpflichtungen des Haushalts verstehen.
- Für Notfälle vorsorgen – etwa Einkommensverlust, gesundheitliche Notlagen oder Pflegebedarf –, um Stress und Instabilität in Umbruchphasen zu verringern.
- Die rechtlichen Ansprüche in Bezug auf Eigentum, Renten und eheliches Vermögen kennen – besonders für den Fall von Trennung, Scheidung oder Verwitwung.
- Übermäßige Abhängigkeit vom Wissen oder Einkommen eines Partners vermeiden – in dem Bewusstsein, dass gemeinsames Verständnis und breit aufgestellte Ressourcen die Widerstandsfähigkeit stärken.



Frauen in der Karrieremitte

Übungen

- **Arbeitsblatt „Reden wir über Geld“: Vorbereitung auf ein Gespräch zur Finanzplanung.**

Wenn Sie sich auf bevorstehende Veränderungen Ihrer finanziellen Situation vorbereiten, ist es wichtig, mit den Menschen, mit denen Sie eng verbunden sind, offen darüber zu sprechen, wie Sie die Dinge angehen wollen. Nutzen Sie das folgende Arbeitsblatt als Gesprächseinstieg und beantworten Sie die Fragen gemeinsam.

Fragen zu unseren Konten:

1. Wollen wir gemeinsame Konten, getrennte Konten oder beides? **Bedenken Sie:** Bei einem Gemeinschaftskonto haben beide Parteien uneingeschränkten Zugriff auf alle Mittel. Kommunikation ist entscheidend, um bei einem gemeinsamen Konto den Überblick zu behalten.
2. Wie behalten wir diese Konten im Blick?
3. Wollen wir Girokonten, Sparkonten oder beides?
4. Wofür nutzen wir Debitkarten?

Fragen zu unserer Budgetplanung:

5. Was sind unsere finanziellen Ziele? **Bedenken Sie:** Ein gemeinsames Verständnis der Ziele reduziert Missverständnisse.
 - Ziel 1 Benötigter Betrag ...
 - Ziel 2 Benötigter Betrag ...
 - Ziel 3 Benötigter Betrag ...
6. Wie hoch werden unsere gemeinsamen Einnahmen und Ausgaben in einem Monat sein?
 - Unsere Einnahmen
 - Unsere Ausgaben
7. Wer ist für die Zahlung welcher Rechnung zuständig? **Bedenken Sie:** Ein gemeinsames Werkzeug erleichtert die Übersicht.
8. Wie erfassen wir unsere Ausgaben? **Bedenken Sie:** Feste Beträge („Taschengeld“) helfen bei der Planung der täglichen Ausgaben.
 - Werkzeuge, die wir nutzen:
(Listen, Tabellen, Software usw.?)
 - Was erfassen wir?
(Mittagessen, Unterhaltung usw.?)
 - Wie teilen wir einander mit, was wir ausgegeben haben?

Fragen zu Krediten & Schulden:

9. Wie viele Schulden haben wir derzeit insgesamt? **Bedenken Sie:** Welche vor oder während der Ehe aufgenommenen Schulden werden während und nach der Ehe zu Schulden beider Parteien?
10. Wie ist unsere aktuelle Kreditwürdigkeit (z. B. SCHUFA-Score)? **Bedenken Sie:** Es ist wichtig, die eigene Bonitätsauskunft vor einer großen Lebensveränderung zu prüfen.
11. Wofür nutzen wir Kreditkarten?
12. Wofür nehmen wir Kredite auf?
13. Mit welcher Schuldenhöhe fühlen wir uns wohl?



Frauen in der Karrieremitte

Fragen zum Versicherungsschutz:

1. Erfordert die bevorstehende Veränderung einen anderen Versicherungsschutz?
(Kranken-, Lebens-, Sachversicherung usw.)
2. Wessen Arbeitgeber bietet die besseren Versicherungsangebote? (Relevant in Ländern, in denen Arbeitgeber Versicherungen anbieten)
 - Arbeitgeber 1:
 - Arbeitgeber 2:
3. Müssen wir einen Versicherungsschutz erhöhen?
(Kranken-, Lebens-, Sachversicherung usw.)

Fragen zu Steuern:

4. Wollen wir unsere steuerliche Veranlagung ändern (z. B. Steuerklassen, gemeinsame Veranlagung)? **Bedenken Sie:** Am besten sprechen Sie mit einer Steuerberaterin oder einem Steuerberater, um die beste Lösung zu finden.
5. Müssen wir die Lohnsteuerabzüge anpassen? **Bedenken Sie:** Kinder erfordern zusätzliche steuerliche Überlegungen.





Frauen in der Karrieremitte

- **Rollenspiel: Finanzielle Meinungsverschiedenheiten respektvoll lösen**

Geld wird häufig als eine der Hauptursachen für Stress und Konflikte in Beziehungen genannt. Finanzielle Meinungsverschiedenheiten können Spannungen erzeugen – sie bieten Paaren aber auch wertvolle Gelegenheiten, ihre Bindung zu stärken, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und gemeinsam eine sicherere Zukunft aufzubauen.

Wirksame Kommunikation ist der Grundpfeiler jeder gesunden Beziehung – und beim Thema Finanzen besonders wichtig. Paare sollten sich um einen offenen, ehrlichen und respektvollen Dialog über ihre finanziellen Ziele, Ausgabengewohnheiten, Werte in Bezug auf Geld und mögliche Sorgen bemühen. Diese Gespräche zu vermeiden, kann zu Groll, Missverständnissen und später größeren Konflikten führen.

Hier sind zentrale Kommunikationsstrategien, die Sie mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin üben können:

1. **Regelmäßige Finanztreffen vereinbaren:** Planen Sie feste Zeiten – wöchentlich, alle zwei Wochen oder monatlich –, um über Finanzen zu sprechen. Dieses proaktive Vorgehen kann verhindern, dass Probleme eskalieren, und stellt sicher, dass beide Partner auf dem gleichen Stand sind. Diese Treffen sollten so ernst genommen werden wie andere wichtige Termine.
2. **Aktiv zuhören:** Üben Sie aktives Zuhören, indem Sie sich wirklich auf die Sichtweise Ihres Partners konzentrieren, ohne zu unterbrechen. Das zeigt Respekt, bestätigt seine Gefühle und schafft Vertrauen. Stellen Sie Verständnisfragen, um seinen Standpunkt wirklich zu erfassen.
3. **Transparent sein:** Teilen Sie alle relevanten Finanzinformationen offen und ehrlich mit Ihrem Partner. Schulden, Ausgaben oder finanzielle Sorgen zu verbergen, kann das Vertrauen untergraben und zu erheblichen Problemen führen. Transparenz schafft eine Basis aus Ehrlichkeit und gegenseitigem Respekt.
4. **„Ich“-Botschaften verwenden:** Formulieren Sie Sorgen oder Meinungsverschiedenheiten als „Ich“-Botschaften, um Schuldzuweisungen zu vermeiden (z. B. „Ich mache mir Sorgen, wenn ...“ statt „Du machst immer ...“). Das fördert einen konstruktiven Dialog und verringert Abwehrhaltungen.
5. **Auf gemeinsame Ziele fokussieren:** Richten Sie Finanzgespräche an gemeinsamen Zielen und Werten aus. Das kann helfen, Unterschiede bei Ausgabengewohnheiten oder finanziellen Prioritäten zu überbrücken.

Umgang mit konkreten finanziellen Meinungsverschiedenheiten

Unterschiedliche Ausgabentypen (z. B. Sparerin vs. Ausgeber) sind eine häufige Konfliktquelle. So lassen sich diese Unterschiede überbrücken:

- **Die Werte des anderen verstehen:** Erkunden Sie die tieferen Gründe hinter den Ausgabengewohnheiten des anderen. Das fördert Empathie und Verständnis.
- **Kompromisse finden:** Suchen Sie Kompromisse, die die Bedürfnisse und Werte beider Partner respektieren. Getrennte Budgets für „Spaßgeld“ ermöglichen es zum Beispiel jedem Partner, innerhalb vereinbarter Grenzen Geld auszugeben, ohne Konflikte auszulösen.
- **Professionelle Hilfe suchen:** Wenn finanzielle Meinungsverschiedenheiten anhalten oder erhebliche Belastungen verursachen, ziehen Sie die Unterstützung einer Finanzberatung oder einer auf Paare und Finanzen spezialisierten Therapeutin bzw. eines Therapeuten in Betracht.



Frauen in der Karrieremitte

• Scheidungsfolgen-Rechner (Simulation)

Zwei der größten Herausforderungen für Menschen in einer Scheidung oder bei der Auflösung einer eingetragenen Partnerschaft sind:

Wie eine faire Scheidungsvereinbarung berechnet wird. Dazu gehören Immobilien, Rentenansprüche, Ersparnisse und Geldanlagen, Schulden, Unternehmen, Hausrat und persönliche Gegenstände sowie Einkommensansprüche (Unterhalt). Zu verstehen, warum möglicherweise ein gerichtlicher Beschluss zu den finanziellen Folgen nötig ist (zusätzlich zum Scheidungsbeschluss, der die Beziehung beendet) – besonders wenn man sich mit dem Ehepartner bzw. der eingetragenen Partnerin bereits auf Bedingungen geeinigt hat.

Das ist nicht einfach. Es gibt keine exakten Antworten, denn das Recht räumt einen weiten Ermessensspielraum ein, um zu einer fairen und angemessenen finanziellen Regelung zu gelangen, und gibt Leitlinien, Grundsätze und Präzedenzfälle vor. Ein Gespräch mit einer Anwältin oder einem Anwalt ist sehr wichtig. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, Ihre finanzielle Situation zu bewerten und den nächsten Schritt bei der Berechnung einer finanziellen Regelung vorzubereiten.

Fragen:

1. Wie lange sind Sie verheiratet?
2. Haben Sie Kinder unter 18 Jahren und/oder Kinder, die noch in Ausbildung sind?
3. Haben Sie sich mit Ihrem Ehepartner/Partner auf eine finanzielle Regelung geeinigt?
4. Haben Sie einen Ehevertrag (vor oder nach der Heirat geschlossen)?
5. Besitzt einer von Ihnen eine oder mehrere Immobilien?
6. Hat einer von Ihnen Ersparnisse oder Geldanlagen?
7. Ist einer von Ihnen an einem Unternehmen beteiligt?
8. Hat einer von Ihnen Rentenansprüche?
9. Hat einer von Ihnen Schulden oder Verbindlichkeiten?
10. Hat einer von Ihnen Vermögen im Ausland?
11. Haben Sie eine ähnliche Erwerbsfähigkeit wie Ihr Ehepartner?
12. Sind Sie finanziell von Ihrem Ehepartner oder Partner abhängig?



Tipp

Rechner für Scheidungsvereinbarungen:

Angesichts der unterschiedlichen Rechtsrahmen in den einzelnen Ländern können Sie entweder dem ersten Link folgen, der sich auf die obigen Fragen bezieht, dem zweiten, der sich auf Großbritannien bezieht, oder dem dritten, der sich auf Deutschland bezieht, um Ihre finanzielle Regelung zu berechnen:
<https://www.weightmans.com/services/family/divorce-settlement-calculator/>

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/family-and-care/divorce-and-separation/divorce-and-money-calculator>

<https://www.lawyerdb.de/Support.aspx>



Frauen in der Karrieremitte

Formative Lernkontrolle:

- **Kurzantwort: Wie haben sich Ihre finanziellen Verantwortlichkeiten in Ihrer Beziehung verändert?**

Finanzielle Verantwortlichkeiten in einer Beziehung verschieben sich mit wachsender Verbindlichkeit oft von der individuellen Verwaltung hin zu einem gemeinsamen, partnerschaftlichen Ansatz. Typische Veränderungen sind der Übergang von getrennten Finanzen zu gemeinsamen Konten, ein „Deins, Meins, Unseres“-Modell oder die Aufteilung der Ausgaben nach Einkommensanteil statt 50/50. Manchmal gibt es aber auch negative Verschiebungen, die zu ungleichen Verantwortlichkeiten zwischen den Partnern führen und sich wiederum negativ auf die Beziehung auswirken können. Darüber nachzudenken, wie sich Ihre finanziellen Verantwortlichkeiten in Ihrer Beziehung verändert haben, kann Ihnen deshalb helfen, Ihre Fortschritte als Paar zu erkennen und künftige Entscheidungen zu fundieren. Dabei können Sie die folgenden Fragen reflektieren.

Fragen:

1. **Haben wir mehr Transparenz erreicht?** Zusammenziehen oder Heiraten erfordert oft die vollständige Offenlegung von Schulden, Einkommen und Ausgabengewohnheiten.
2. **Haben wir eine gemeinsame Verantwortung erreicht?** Statt nur persönliche Ausgaben zu verwalten, kümmern sich die Partner gemeinsam um Rechnungen, Miete/Hypothek und gemeinsame Sparziele.
3. **Tragen wir anteilig bei?** Bei unterschiedlichen Einkommen wechseln viele Paare von einer 50/50-Aufteilung zu einer einkommensproportionalen Zahlung (z. B. 70/30), um Fairness sicherzustellen.
4. **Haben wir uns auf eine Aufgabenteilung geeinigt?** Bei manchen Paaren übernimmt ein Partner die Hauptverwaltung von Rechnungen und Geldanlagen, während der andere nicht-finanzielle Aufgaben übernimmt.
5. **War unsere Budgetplanung für langfristige Ziele wirksam?** Die Verantwortung verlagert sich von kurzfristigen Ausgaben auf langfristige Planung (z. B. Sparen für ein Eigenheim, den Ruhestand usw.).
6. **Haben wir klare Grenzen gesetzt?** Viele Paare wechseln von vollständig getrennten Finanzen zu gemeinsamen Konten für gemeinsame Kosten, behalten aber individuelle Konten für persönliche Freiheit.
7. **Haben wir Ungleichgewichte angegangen?** Paare müssen möglicherweise Rollen neu verhandeln, wenn ein Partner mehr Schulden mitbringt oder deutlich mehr verdient – manchmal muss der Besserverdienende mehr Verantwortung für gemeinsame Ziele übernehmen.



Frauen in der Karrieremitte

Formative Lernkontrolle:

- **Quiz: Richtig/Falsch zu gemeinsamem Eigentum und Ehefinanzen.**

Von der gemeinsamen Budgetplanung bis zur langfristigen Planung: Das Finanzmanagement in der Ehe zu verstehen, ist der Schlüssel zu einer stabilen und erfolgreichen gemeinsamen Zukunft. Teilen Sie sich also die Last – oder verdoppeln Sie die Probleme? Das folgende Quiz gibt Ihnen die Antwort.

Die folgenden 5 Aussagen beantworten Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin jeweils getrennt. Bitte kreisen Sie *Richtig* oder *Falsch* ein.

1. Ich habe gern die Kontrolle über mein Geld und verwalte es lieber selbst.
 - **Sie:** Richtig/Falsch
 - **Ihr Partner:** Richtig/Falsch
2. Ich habe eigene finanzielle Ziele, zu denen mein Partner nichts beitragen soll.
 - **Sie:** Richtig/Falsch
 - **Ihr Partner:** Richtig/Falsch
3. Es macht mir nichts aus, Geld zu leihen, wenn ich dadurch früher bekomme, was ich möchte.
 - **Sie:** Richtig/Falsch
 - **Ihr Partner:** Richtig/Falsch
4. Es ist fair, unsere gemeinsamen Ausgaben zu teilen, aber ich möchte lieber selbst für mein eigenes Geld verantwortlich sein.
 - **Sie:** Richtig/Falsch
 - **Ihr Partner:** Richtig/Falsch
5. Ich kann es kaum erwarten, unser Geld zusammenzulegen und gemeinsam an unseren finanziellen Zielen zu arbeiten.
 - **Sie:** Richtig/Falsch
 - **Ihr Partner:** Richtig/Falsch

Die folgenden 5 Aussagen beantworten Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin gemeinsam mit einer Antwort. Bitte kreisen Sie *Richtig* oder *Falsch* ein.

6. Wir sprechen als Paar entspannt über unser Geld und unsere finanziellen Wünsche.
 - Richtig oder Falsch
7. Wir sind noch Individuen mit eigenen Zielen und noch nicht bereit, unser Geld zusammenzulegen.
 - Richtig oder Falsch
8. Wir tragen gern fair zu unserem gemeinsamen Leben bei, möchten ansonsten aber finanziell unabhängig bleiben.
 - Richtig oder Falsch
9. Es ist sinnvoll, unser Geld zusammenzulegen, aber wir möchten auch etwas persönlichen Freiraum behalten.
 - Richtig oder Falsch
10. Unser Geld zusammenzulegen hilft uns, die Dinge, die wir gemeinsam vorhaben, früher zu erreichen.
 - Richtig oder Falsch



Frauen in der Karrieremitte

- **Anlaufstellen für Rechtshilfe im Familienrecht**

Das Europäische Justizportal: Prozesskostenhilfe

Das Europäische Justizportal ist als künftige elektronische zentrale Anlaufstelle im Bereich Justiz konzipiert. In einem ersten Schritt soll es Ihnen das Leben erleichtern, indem es in 23 Sprachen über die Justizsysteme informiert und den Zugang zur Justiz in der gesamten EU verbessert. Dort finden Sie Informationen dazu, wie Sie in Ihrem Land Prozesskostenhilfe beantragen können (https://e-justice.europa.eu/topics/taking-legal-action/legal-aid_de).

Rechtsberatung oder Familienmediation in Großbritannien finden

Dieser Dienst der britischen Regierung hilft Ihnen, Rechtsberatungsstellen in England und Wales zu finden. Sie werden nach Ihrem Anliegen und Ihren finanziellen Verhältnissen gefragt, um festzustellen, ob Sie Anspruch auf Prozesskostenhilfe haben (<https://find-legal-advice.justice.gov.uk/>).

Internationales Familienrecht

Das Bundesamt für Justiz bietet praktische Hilfe bei grenzüberschreitenden Rechtskonflikten. Dazu gehört Unterstützung bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen über Grenzen hinweg (https://www.bundesjustizamt.de/DE/Themen/Familie_Internationale_Angelegenheiten/Familie_Internationale_Angelegenheiten_node.html).

- **Werkzeuge für die gemeinsame Finanzplanung**

Personal Finance for Couples: Managing Joint Finances (englisch)

Ob frisch verheiratet oder gerade zusammengezogen – jetzt ist die Zeit, über Geld zu sprechen. Klingt unromantisch? Geld ist eine häufige Stressursache in Beziehungen, und wird das Thema nicht angesprochen, kann es mehr als nur den Geldbeutel belasten. Diese Tipps helfen Ihnen, gemeinsame Finanzen in einer Ehe oder Partnerschaft zu regeln (<https://dfpi.ca.gov/news/insights/personal-finance-for-couples-managing-joint-finances/>).

Financial Planning for Couples: How to Align Financial Goals (englisch)

Dieser kurze, interessante Artikel führt Sie durch konkrete Schritte, um ein solides finanzielles Fundament aufzubauen und Ihre Prioritäten abzustimmen. Er zeigt: Wer als Paar offen kommuniziert und gemeinsam an finanziellen Zielen arbeitet, erreicht sie mit größerer Wahrscheinlichkeit (<https://www.lockwealthmanagement.com/financial-planning-for-couples-how-to-align-financial-goals>).

Budgetplaner-Tool

Dieses kostenlose Online-Tool hilft Ihnen, den Überblick über Ihr Geld zu behalten, und schlägt Wege vor, Ihre Finanzen zu verbessern (englisch; <https://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/budget-planner#>).



Frauen in der Karrieremitte

- **Tippblätter zur Kommunikation**

Tippblatt „Gute Kommunikation“ (englisch)

Dieses kurze, prägnante Tippblatt bietet Ihnen sechs hilfreiche Tipps für eine wirksame Kommunikation mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin (<https://www.relationshipsvictoria.org.au/media/z4gdp2pn/good-communication-tip-sheet-21067-web.pdf>).

Arbeitsblatt „Grenzen setzen“ (englisch)

Das Arbeitsblatt „Grenzen setzen“ hilft Ihnen, gesündere Grenzen in Ihrer Beziehung zu setzen, indem es Sie anregt, über mehrere zentrale Bereiche nachzudenken: warum Grenzen wichtig sind, wie man zu Dingen „Nein“ sagt und wie man Grenzen wirksam, aber respektvoll setzt. Es enthält auch einen Übungsteil, in dem Sie die genauen Worte formulieren, mit denen Sie in verschiedenen Situationen eine Grenze kommunizieren würden (<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/setting-boundaries>).

Tippblätter für Beziehungen (englisch)

Relationships Australia WA hat eine Reihe von Tipps entwickelt, die Sie in schwierigen Phasen Ihrer Beziehung unterstützen. Es ist eine kostenlose Quelle, die Paaren hilft, wichtige Herausforderungen des Lebens zu bewältigen (<https://www.relationshipswa.org.au/resources/tip-sheets/relationship-tip-sheets>).

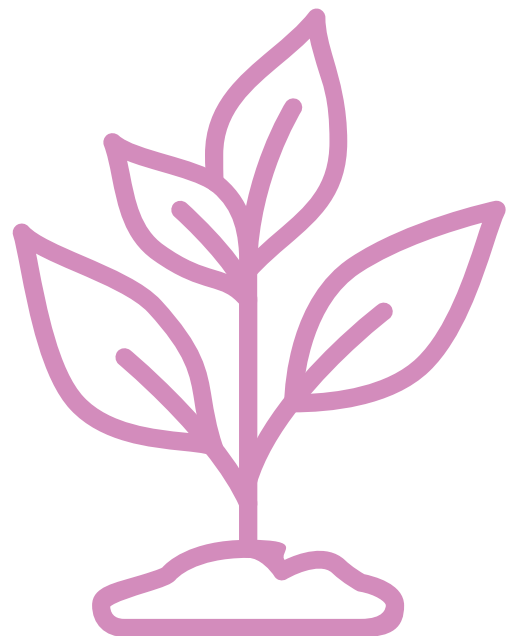


04

FRAUEN IN DER

SPÄTEN KARRIERE

www.fempower.finance





Frauen in der Spätkarriere

Einführung

Die späte Karrierephase ist geprägt von mehr Reflexion, veränderten Prioritäten und der Vorbereitung auf finanzielle Übergänge wie den Ruhestand, Veränderungen in der Haushaltszusammensetzung oder mögliche gesundheitsbezogene Ausgaben. Vielen Frauen wird in dieser Phase stärker bewusst, welche finanziellen Verletzlichkeiten sich über Jahrzehnte angesammelt haben – besonders wenn frühere Vereinbarungen in der Partnerschaft ihre Beteiligung an Entscheidungen begrenzt oder ihr Einkommenspotenzial geschmälert haben.

Frauen, die ins spätere Erwachsenenalter eintreten, stehen möglicherweise vor mehreren entscheidenden Herausforderungen: die Angemessenheit der Rente neu bewerten, Verwitwung oder Scheidung bewältigen, komplexe Finanzprodukte verstehen und gemeinsames, über ein Leben aufgebautes Vermögen verwalten. Zugleich bietet diese Phase die Chance, finanzielle Autonomie neu zu verhandeln, rechtliche Regelungen zu klären und wirtschaftliche Sicherheit für das spätere Leben zu schaffen.

Lernziele:

- Die Nachlassplanung gemeinsam mit dem Partner oder eigenständig überprüfen.
- Verwitwung oder das Leben allein mit finanzieller Klarheit bewältigen.
- Vermögen schützen und Erbschaftsfragen verstehen.
- Die eigene Autonomie nach Jahren finanzieller gegenseitiger Abhängigkeit stärken.

Frauen in der späten Karrierephase stehen möglicherweise auch vor den ethischen und praktischen Schwierigkeiten, erwachsene Kinder oder betagte Eltern finanziell zu unterstützen. Solche Verpflichtungen können die Partnerschaftsfinanzen verkomplizieren – besonders wenn die Partner über die Verteilung der Mittel oder die Risikobereitschaft uneins sind.

Transparente Kommunikation wird daher wesentlich, um Unterstützung zwischen den Generationen und die eigene Sicherheit in Einklang zu bringen. Zudem müssen Paare mit dem nahenden Ruhestand gemeinsame Entscheidungen über die Verteilung von Vermögen, die Gesundheitsplanung und Regelungen zur Langzeitpflege treffen. Geschlechternormen können diese Gespräche weiterhin beeinflussen; Frauen zögern vielleicht aus Gewohnheit oder emotionalen Gründen, eigene Wünsche zu äußern oder finanzielle Entscheidungen zu hinterfragen.

Selbstbestimmung in dieser Phase bedeutet, die Finanzkompetenz zu stärken, direkt mit Beraterinnen und Beratern zu sprechen und das eigene Recht zu bekräftigen, sich vollständig an der finanziellen Steuerung innerhalb der Partnerschaft zu beteiligen.



Frauen in der Spätkarriere

Finanzielle Sicherheit und Vorbereitung neu bewerten

Die finanziellen Dynamiken in der späten Karrierephase offenbaren oft die langfristigen Folgen früherer Muster in der Partnerschaft. Für Frauen mit unterbrochenen Erwerbsbiografien, Teilzeitbeschäftigung oder geringer Beteiligung an der Finanzplanung kann der Ruhestand Lücken bei Rente, Ersparnissen oder Wissen aufdecken.

Das kann Ängste auslösen – besonders wenn ein Partner die Finanzinformationen jahrelang allein verwaltet hat und der andere von dessen Wissen und Ordnungssystemen abhängig ist.

Diese Phase hat auch eine wichtige emotionale Dimension: Die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, mit Abhängigkeit und dem möglichen Verlust des Partners verändert oft die Haltung zur finanziellen Vorsorge.



Tipps

Zentrale Prioritäten für Frauen in dieser Phase:

- Rentenansprüche prüfen und mögliche Lücken erkennen, um zu verstehen, ob das erwartete Einkommen ausreicht, die Lebenshaltungskosten zu decken und die finanzielle Unabhängigkeit im Ruhestand zu wahren.
- Gemeinsames und individuelles Vermögen verstehen – einschließlich Immobilien, Ersparnissen, Geldanlagen und Ansprüchen –, damit Eigentum und Zugriff klar und transparent sind.
- Sich auf die Möglichkeit von Verwitwung oder eines geringeren Haushaltseinkommens vorbereiten und überlegen, wie die Finanzen eigenständig geführt würden und welche Anpassungen nötig wären.
- Sicherstellen, dass rechtliche Dokumente wie Testamente, Grundbucheinträge und Versicherungspolicen die persönlichen Interessen, die aktuellen Umstände und die künftigen Absichten korrekt abbilden.
- Das Selbstvertrauen aufbauen, die Finanzen bei Bedarf eigenständig zu führen – einschließlich Vertrautheit mit Konten, Zahlungen und finanziellen Entscheidungsprozessen.



Frauen in der Spätkarriere

Vorbereitung auf finanzielle Übergänge

Die späte Karrierephase ist eine Lebensphase des Übergangs und der Anpassung. Ruhestand, reduziertes oder festes Einkommen, gesundheitliche Veränderungen und eine veränderte Haushaltszusammensetzung erfordern eine durchdachte finanzielle Anpassung.

Vielen Frauen werden in dieser Zeit auch die langfristigen Folgen früherer finanzieller Vereinbarungen bewusster – besonders dort, wo Karriereunterbrechungen, Teilzeitarbeit oder geringe Beteiligung an der Finanzplanung die heutige Situation geprägt haben.

Die Vorbereitung auf diese Übergänge umfasst daher nicht nur die technische Finanzplanung, sondern auch die emotionale Bereitschaft, mehr Verantwortung zu übernehmen und finanzielle Angelegenheiten selbstbewusst zu regeln.

Eine frühzeitige, informierte Vorbereitung verringert Unsicherheit, stärkt die finanzielle Autonomie und unterstützt einen sichereren, selbstbewussteren Übergang in den Ruhestand.



Tipp

Die Vorbereitung auf Übergänge im späteren Leben umfasst:

- Die Angemessenheit der Rente prüfen und Einkommenslücken erkennen, um festzustellen, ob das erwartete Ruhestandseinkommen den heutigen und künftigen Lebensbedarf deckt.
- Gemeinsames und individuelles Vermögen verstehen – einschließlich Immobilien, Ersparnissen, Geldanlagen und Ansprüchen –, damit Eigentum und Zugriff klar sind.
- Für ein reduziertes oder festes Einkommen planen und die Erwartungen an den Lebensstil entsprechend anpassen, um finanzielle Tragfähigkeit zu sichern und Stress zu verringern.
- Gesundheits- und Pflegekosten vorausschauend einplanen, da sie mit dem Alter steigen können und früh in der Finanzplanung berücksichtigt werden sollten.
- Sich aktiv an Gesprächen zur Ruhestandsplanung beteiligen, statt Entscheidungen dem Partner zu überlassen, und bei Bedarf Informationen oder Beratung einholen.





Frauen in der Spätkarriere

Autonomie, Verwitung und finanzielle Unabhängigkeit

Viele Frauen treten ins spätere Erwachsenenalter ein, nachdem sie sich beim Finanzmanagement auf einen Partner verlassen haben – aus eigener Entscheidung oder infolge langjähriger Gewohnheiten im Haushalt.

Solche Arrangements mögen in früheren Lebensphasen gut funktioniert haben, doch Verwitung, Scheidung, Krankheit oder nachlassende geistige Fähigkeiten können diese Dynamik abrupt verändern.

In solchen Situationen sind Frauen plötzlich für komplexe finanzielle Angelegenheiten verantwortlich – mit wenig Vorerfahrung, was überfordernd und belastend sein kann.

Finanzielle Autonomie in dieser Phase zu entwickeln, ist daher sowohl eine Schutzmaßnahme als auch eine wichtige Quelle persönlicher Selbstbestimmung.

Finanzielle Autonomie im späteren Leben stärkt Würde, Sicherheit und Selbstvertrauen und ermöglicht es Frauen, Übergänge mit mehr Widerstandsfähigkeit und Kontrolle zu bewältigen.



Tipp

Die Bereitschaft zur finanziellen Unabhängigkeit aufzubauen umfasst:

- Lernen, Konten, Rentenansprüche und Geldanlagen selbst zu handhaben, damit finanzielle Entscheidungen nicht allein von einer anderen Person abhängen.
- Wissen, wo wichtige Dokumente aufbewahrt werden und wie man darauf zugreift – einschließlich Bankunterlagen, Versicherungspolicen, Rentenbescheiden und rechtlichen Dokumenten.
- Beziehungen zu Finanzberaterinnen und -beratern oder anderen vertrauenswürdigen Fachleuten aufbauen, die bei ungewohnten oder komplexen Finanzfragen Orientierung und Unterstützung bieten.
- Ansprüche, Leistungen und rechtlichen Schutz verstehen – besonders in Bezug auf Rente, Gesundheitsversorgung, Erbschaft und soziale Sicherung.
- Angst oder Scham überwinden, Finanzfragen zu stellen – in dem Bewusstsein, dass Nachfragen ein notwendiger Schritt zu Selbstvertrauen und Kompetenz ist.





Frauen in der Spätkarriere

Verantwortung zwischen den Generationen und Grenzen

Die späte Karrierephase geht oft mit wachsender finanzieller Verantwortung zwischen den Generationen einher.

Frauen unterstützen möglicherweise erwachsene Kinder, tragen zur Ausbildung oder zu den Lebenshaltungskosten von Enkelkindern bei oder helfen alternden Eltern bei pflegebedingten Ausgaben.

Solche Formen der Unterstützung zeugen von Fürsorge, Solidarität und starken Familienbindungen – sie können die eigene finanzielle Sicherheit aber auch erheblich belasten.

Das gilt besonders, wenn Erwartungen unausgesprochen bleiben, Grenzen unklar sind oder aus vorübergehender Unterstützung eine dauerhafte wird.

Ohne sorgfältige Abwägung können diese Verpflichtungen die langfristige Stabilität in einer Zeit untergraben, in der der finanzielle Spielraum ohnehin geringer sein kann.

Großzügigkeit und Selbstschutz in Balance zu halten, ist entscheidend, um finanzielle Widerstandsfähigkeit, Autonomie und Seelenfrieden im späteren Leben zu bewahren.



Tipp

5

Verantwortung zwischen den Generationen gut zu gestalten erfordert:

- Klären, welches Maß an Unterstützung finanziell tragbar ist, damit Hilfe für andere die eigene Sicherheit oder künftige Bedürfnisse nicht gefährdet.
- Erwartungen innerhalb der Partnerschaft offen besprechen, damit Entscheidungen über Unterstützung zwischen den Generationen gemeinsam getroffen und vereinbart statt stillschweigend vorausgesetzt werden.
- Dem Druck widerstehen, die Bedürfnisse anderer über die eigene langfristige Stabilität zu stellen – in dem Bewusstsein, dass Selbstschutz und Fürsorge kein Widerspruch sind.
- Emotionale Faktoren wie Schuldgefühle, Verpflichtungsgefühl oder kulturelle Erwartungen erkennen, die finanzielle Entscheidungen beeinflussen und das Setzen von Grenzen erschweren können.
- Gemeinsam planen, wie und wann Unterstützung geleistet wird – gegebenenfalls mit Obergrenzen, Zeiträumen und Bedingungen.



Frauen in der Spätkarriere

Übungen

• Checkliste für Testament und Nachlassplanung

Den eigenen Nachlass zu planen ist eine der fürsorglichsten Handlungen für die Menschen, die man liebt. Nachlassplanung bedeutet, wichtige Entscheidungen über Gesundheitsversorgung, Besitz und Finanzen schriftlich festzuhalten, die im Fall von Handlungsunfähigkeit oder nach dem Tod umgesetzt werden sollen. Es gibt viele wichtige rechtliche Dokumente, die Sie als Teil Ihrer Nachlassplanung in Betracht ziehen sollten. Nachfolgend finden Sie eine ausführliche Liste dieser Dokumente.

Estate planning checklist	
Ten important documents to get your affairs in order	
1. Last will and testament ☐ Name a guardian for minor children ☐ Name a guardian for your pets ☐ List all personal property and decide which people/charities you want to receive each asset ☐ Name an executor to carry out the terms of your will	2. Revocable living trust ☐ List all personal property and decide which people/charities you want to receive each asset ☐ Transfer your personal property into the trust ☐ Name a successor trustee to manage your trust after you pass away
3. Beneficiary designations Name a beneficiary for all non-probate assets, including: ☐ 401(k) and IRA accounts ☐ Life insurance policies ☐ Pensions	4. Advance healthcare directive ☐ Outline your medical care preferences in your living will ☐ Name a healthcare agent to make important medical decisions for you in your medical power of attorney
5. Financial power of attorney ☐ Choose a financial agent to make important financial decisions for you ☐ If you want your agent to donate to charity for you, specify which charities and how much they should receive	6. Insurance policies / finance info. ☐ Gather copies of your life, health, car, and home insurance policy documents ☐ Create a list of your financial accounts and institutions (e.g., bank accounts, credit cards, mortgages, loans)
7. Proof of identity documents Gather your proof of identity documents: ☐ Social Security card ☐ Birth, marriage, and divorce certificates ☐ Prenuptial agreements	8. Titles and property deeds ☐ Gather the titles and deeds for your homes, vehicles, and real estate. Confirm the listed owner is correct. ☐ If you've established a trust, retitle your property so the trust is the owner
9. Digital logins and passwords ☐ Consider naming a digital executor in your will ☐ Create a list of all your digital assets: ☐ Bank & financial accounts ☐ Social media & email accounts ☐ Logins for streaming services ☐ Digital files, like photos & documents	10. Funeral instructions Create a list of your funeral preferences: ☐ Burial, cremation, etc. ☐ What type of service you'd prefer ☐ Passages you want read ☐ Preferred charities for donations ☐ Whether or not you prefer flowers



Frauen in der Spätkarriere

• Szenario: Ruhestandsplanung ohne Partner

Immer mehr Frauen bleiben ab 40 und darüber hinaus alleinstehend, was besondere Herausforderungen für die Ruhestandsplanung mit sich bringt. Alleinstehend zu sein macht die Finanzplanung – besonders die Ruhestandsplanung – schwieriger. Ein Ehepaar profitiert in der Regel von zwei Einkommensquellen im Erwerbsleben und zwei Einkommensquellen im Ruhestand, ob Betriebsrente oder gesetzliche Rente. Wie können alleinstehende Frauen also für den Ruhestand planen und ihre Zukunft sichern – besonders wenn sich das Ende ihrer einkommensstärksten Jahre nähert?

Wie so oft in der Finanzplanung gilt: Zeit ist Geld. Die Vorbereitung auf den Ruhestand sollte früh beginnen, damit der Zinseszins möglichst lange Zeit hat, Ihre Ersparnisse wachsen zu lassen. Neben Zeit ist aber auch Voraussicht ein wirkungsvolles Werkzeug – und es gibt mehrere Schritte, die Ihnen helfen, Ihren Ruhestand zu planen, Ihre finanzielle Unabhängigkeit zu wahren und weiterhin gut zu leben.

1. **Stellen Sie sich Ihren künftigen Ruhestand vor:** Nehmen Sie sich Zeit, sich Ihren idealen Ruhestand auszumalen. Gehört Teilzeitarbeit oder ehrenamtliches Engagement dazu, um soziale Kontakte zu pflegen? Werden Ihre Ausgaben mit den heutigen vergleichbar sein, steigen oder sinken? Ist eine teure Anschaffung wie ein Zweitwohnsitz geplant? Wie steht es um jährliche Reisewünsche? Gibt es weitere unverzichtbare Dinge, die in die Berechnung einfließen sollten?
2. **Bewerten Sie Ihre aktuelle finanzielle Situation:** Damit ein Ruhestandsplan wirksam ist, müssen Sie wissen, wo Sie finanziell stehen. Dazu gehört die Kenntnis Ihres aktuellen Nettovermögens – einschließlich des Werts Ihrer verschiedenen Vermögenswerte, ihrer Verfügbarkeit und aller Verbindlichkeiten wie einer Hypothek oder anderer Schulden.
3. **Maximieren Sie Ihre Altersvorsorge:** Überprüfen Sie Ihren aktuellen Lebensstil und finden Sie Wege, konsequenter für den Ruhestand zu sparen. Denken Sie neben dem Senken der Ausgaben auch über zusätzliche Einkommensquellen nach – etwa bessere Zinsen auf Sparguthaben oder ein Nebengewerbe auf Basis Ihrer besonderen Fähigkeiten.
 - Jährliche Beiträge
 - Gesetzliche Rente
 - Zusätzliche Ersparnisse
4. **Rechnen Sie mit künftigen Gesundheitskosten:** Frauen haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung, was im späteren Leben oft mit höheren Gesundheitskosten einhergeht – möglicherweise einschließlich teurer Fachbehandlungen und Langzeitpflege. Da solche Ausgaben Ersparnisse schnell aufzehren können, sollten Sie Vorsorgestrategien in Betracht ziehen, die helfen, sie abzufedern.
 - Gesundheitssparkonto / Zusatzvorsorge
 - Pflegezusatzversicherung
5. **Halten Sie Ihre Wünsche in einer Nachlassplanung fest:** Erstellen Sie eine Nachlassplanung, damit Ihr Vermögen und Ihr Besitz nach Ihren Wünschen verteilt werden.



Frauen in der Spätkarriere

- **Reflexion im Interviewstil:** „Was ich gelernt habe, als ich mein Geld allein verwaltet habe.“

Über die eigenen Finanzen nachzudenken bedeutet, die eigenen Ausgabengewohnheiten über einen bestimmten Zeitraum (Monate, Jahre, Jahrzehnte) genauer zu betrachten. Ein objektiver Blick auf das, „was war“, zeigt Ihnen, was für Sie funktioniert hat und was nicht. Die Bewertung vergangener Ergebnisse liefert wertvolle Erkenntnisse, die Ihnen helfen, bessere finanzielle Entscheidungen zu treffen und künftig auf solideren finanziellen Füßen zu stehen.

Wie Sie Ihre Finanzen reflektieren

1. **Verstehen Sie Ihre Gewohnheiten:** Sehen Sie sich Ihre Geldbewegungen des vergangenen Jahres an und die Kategorien, in die Ihr Geld geflossen ist – Ausgaben, Sparen, Geldanlage, Kredite, Steuern und Geld, das Sie verschenkt haben (an Organisationen, Wohltätigkeit, Freunde und Familie). Vergleichen Sie, wie viel Sie in jeder Kategorie ausgegeben haben. Wofür Sie Geld ausgegeben haben, verrät Ihre Prioritäten und das, was Ihnen wichtig ist – aber auch, ob Sie „mit dem Herzen oder dem Kopf“ ausgeben. Fragen Sie sich: „Was hat funktioniert, was nicht – und warum?“
2. **Erkennen Sie Verbesserungsbereiche:** Auf Basis Ihrer Antworten auf die obigen Fragen und der Bereiche, in die der Großteil Ihres Geldes fließt, können Sie 2 oder 3 Änderungen auswählen, die Sie vornehmen möchten. So sehen Sie auch, wo Sie mehr sparen können. Wenn Sie zum Beispiel feststellen, dass Sie oft essen gehen – auch weil es für Sie ein gesellschaftliches Ereignis ist –, könnten Sie häufiger zu Hause kochen und Ihre Freundinnen und Freunde statt ins Restaurant zu sich nach Hause einladen, um diese Ausgabe zu senken.
3. **Nehmen Sie die nötigen Änderungen vor:** Nehmen Sie sich Zeit zu entscheiden, wie Sie das tun. Zu wissen, was Sie ändern wollen, grenzt die Möglichkeiten ein, wie Sie es ändern. Setzen Sie sich realistische Ziele und geben Sie sich einen Zeitrahmen. Möchten Sie zum Beispiel mehr sparen oder Schulden abbauen? Beides braucht einen Plan, und Sie müssen prüfen, wie er in Ihr Budget passt. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, direkt nach dem Gehaltseingang einen Dauerauftrag auf ein Sparkonto einzurichten, damit Sie auf Ihr Ziel hinarbeiten.



Frauen in der Spätkarriere

Formative Lernkontrolle

- Fallstudie: Finanzen nach der Verwitwung regeln

Situation

Emily ist 59 Jahre alt und hat ihren Ehemann verloren. Neben den emotionalen Herausforderungen sah sich Emily in ihrer neuen Rolle als Witwe mit einer Vielzahl finanzieller Unsicherheiten und Entscheidungen konfrontiert. Da sie erkannte, wie wichtig professionelle Begleitung ist, suchte sie die Unterstützung einer Finanzexpertin, um sich in dieser neuen finanziellen Lage zurechtzufinden und ihre finanzielle Zukunft abzusichern.

Lösung

Dabei erlebte Emily einen geschützten Raum, in dem sie ihre Sorgen, Ängste und Wünsche offen äußern konnte – was auch ihrer emotionalen Heilung half. Die Finanzexpertin prüfte Emilys finanzielle Situation gründlich, bewertete Einkommen, Vermögen, Schulden und bestehende Verpflichtungen und half ihr, ihre finanziellen Ziele und Prioritäten neu zu definieren. Die Gespräche drehten sich um ihren gewünschten Lebensstil und ihre Zukunftswünsche, unter Berücksichtigung von Ruhestandsplanung, Gesundheitskosten und einer möglichen Nachlassplanung. Der Prozess berücksichtigte sowohl unmittelbare Bedürfnisse als auch langfristige Ziele und half Emily, sich für einen umfassenden Finanzplan zu entscheiden und ein Budget zu entwickeln, das ihre neuen Einnahmen und Ausgaben abbildete. Bald hatte Emily das Gefühl, fundierte Entscheidungen über ihre finanziellen Mittel treffen zu können. Darüber hinaus unterstützte die Finanzexpertin Emily bei der Überprüfung und Aktualisierung ihrer Nachlassdokumente – darunter Testament, Treuhandregelungen und Vollmachten. Dabei erkannte Emily, wie wichtig es ist, ihr Vermögen zu schützen, und besprach den Versicherungsschutz sowie mögliche Fragen der Langzeitpflege.

Ergebnis

Emily hat auf ihrem finanziellen Weg als Witwe ein bemerkenswertes Gefühl von Selbstbestimmung und Stabilität gewonnen. Die Finanzberatung hat ihr Klarheit über ihre finanzielle Situation und ihre Zukunftsziele verschafft und ihr die Fähigkeit gegeben, fundierte Entscheidungen zu treffen und die Kontrolle über ihr finanzielles Wohlergehen zu übernehmen. Emily verfügt nun über einen umfassenden Finanzplan, der ihre unmittelbaren Bedürfnisse abdeckt – etwa die Verwaltung von Haushaltsausgaben und Schulden – und zugleich sicherstellt, dass sie auf Kurs bleibt, um ihre langfristigen Ziele wie Ruhestands- und Nachlassplanung zu erreichen. Mit einem klaren Verständnis ihrer Geldflüsse und einem Budget, das finanzielle Sicherheit und Seelenfrieden bietet, blickt Emily heute selbstbewusster nach vorn. Insgesamt findet Emily Trost in dem Wissen, dass ihre finanziellen Interessen gründlich analysiert und ihre Wünsche für die Zukunft sorgfältig berücksichtigt wurden. So konnte sie sich an die veränderten Umstände anpassen und neue Entwicklungschancen erkunden. Die professionelle Unterstützung in dieser belastenden Lebensphase hat Emilys Vertrauen in ihre Zukunft gestärkt.



Frauen in der Spätkarriere

Formative Lernkontrolle

- Quiz: Welche rechtlichen Dokumente haben Sie geregelt?

Welche der folgenden Dokumente sollten Sie geordnet und sicher aufbewahrt haben, um schnell und einfach darauf zugreifen zu können? Bitte abhaken ✓

- Gültiger Ausweis
- Geburtsurkunde
- Führerschein
- Sozialversicherungsausweis
- Heiratsurkunde
- Scheidungsunterlagen
- Liste der Bankkonten und Kontoinformationen
- Rentenunterlagen
- Steuererklärungen
- Sparbriefe, Aktienzertifikate oder Depotunterlagen
- Gesellschafts- und Partnerschaftsverträge von Unternehmen
- Grundbuchauszüge zu allen Immobilien
- Fahrzeugbriefe
- Unterlagen zu Krediten und Schulden, einschließlich Kreditkonten
- Eine Vorsorgevollmacht
- Schweigepflichtentbindung für Gesundheitsinformationen
- Patientenverfügung
- Persönliche Krankengeschichte
- Versicherungskarte
- Police der Pflegezusatzversicherung
- Notfallblatt mit einer Liste der behandelnden Ärztinnen und Ärzte sowie Diagnosen
- Testament
- Treuhand-/Stiftungsunterlagen
- Lebensversicherungspolice
- Schreiben mit letzten Anweisungen



Quiz

Wie viel wissen Sie über Testamente und Vorsorgevollmachten? Machen Sie das Quiz über den Link unten (englisch):

<https://www.thornecroftsolicitors.co.uk/blog/wills-lpa-quiz/>





Ressourcen

- Leitfäden zur Nachlassplanung

OVERVIEW OF ESTATE PLANNING

	LAST WILL AND TESTAMENT Specifies how you want your real estate and personal property distributed after your death. It appoints a personal representative to carry out your final wishes.
	TRUSTS Both revocable living trust and irrevocable trust can be part of your plan to manage and protect assets during your lifetime and afterward.
	POWERS OF ATTORNEY Designate someone to make financial decisions and manage financial affairs if you cannot.
	ADVANCE HEALTH CARE DIRECTIVES Include a health care power of attorney and a living will, allowing designated individuals to make medical decisions on your behalf and express your desires for medical treatment.
	BENEFICIARY DESIGNATIONS Ensure the correct beneficiary gets assets like retirement accounts, life insurance policies, and savings accounts.
	GUARDIANSHIP DESIGNATIONS Establish guardianship for minor children and dependents.
	LETTER OF INTENT Provides instructions on how specific wishes should be carried out.



Ressourcen

• Leitfäden zur Nachlassplanung

Estate Planning Essentials: 7 Key Steps (englisch)

- Über das Lebensende und den Verbleib des eigenen Vermögens zu sprechen ist nie leicht – besonders in der Familie. Doch diese Planung ist unerlässlich, wenn Sie den Menschen, die Sie lieben, einen schwierigen Prozess erleichtern und sicherstellen möchten, dass Ihre Wünsche respektiert werden. Diese kurze Checkliste von *Morgan Stanley* hilft Ihnen, den Prozess zu vereinfachen (<https://www.morganstanley.com/articles/estate-planning-checklist>).

Internationale Leitfäden zur Nachlassplanung

- Nachfolgend ein Leitfaden zur internationalen Nachlassplanung der *International Bar Association* mit Kapiteln aus mehr als vierzig Ländern. Das Material ist als praxisorientierter Überblick für Privatpersonen weltweit gedacht (<https://www.ibanet.org/internationalestateplanningguides>).

Guide to Estate Planning (englisch)

- Ein kurzer, aber sehr informativer, illustrierter Leitfaden von V. Morris & K. Morris zu allem, was Sie über Nachlassplanung wissen müssen (https://disb.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/disb/publication/attachments/GuidetoEstatePlanning_2025.pdf).

• Erbschaftsteuer-Rechner

Wie man einen Nachlass für die Erbschaftsteuer bewertet und seinen Wert meldet (Großbritannien)

- Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung der britischen Regierung, die Ihnen hilft, den Wert eines Nachlasses und die Erbschaftsteuer zu schätzen und zu berechnen (<https://www.gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died/estimate-estate-value>).

Erbschaftsteuer-Rechner (Großbritannien)

- Dieser Rechner hilft Ihnen, die Erbschaftsteuerlast schnell einzuschätzen, indem Sie die bestmögliche Schätzung des Werts Ihrer Vermögenswerte in die Felder des Rechners eintragen (<https://www.sjp.co.uk/individuals/how-can-we-help/tools-information/calculators/inheritance-tax>).

Schnellübersicht: Erbschaft- und Schenkungsteuersätze

- Die Schnellübersicht von PwC bietet einen Überblick über die Erbschaft- und Schenkungsteuersätze in Ländern weltweit (<https://taxsummaries.pwc.com/quick-charts/inheritance-and-gift-tax-rates>).



Ressourcen

• Unterstützung bei der Finanzplanung nach Verwitwung

Hinterbliebenenrenten und Sterbegeld

- Wenn ein Mensch stirbt, haben die hinterbliebenen Angehörigen möglicherweise Anspruch auf Hinterbliebenenleistungen. Die Leistungen und die möglichen Empfänger unterscheiden sich von EU-Land zu EU-Land. Diese Übersicht der Europäischen Union informiert über einige der häufigsten Leistungen, die Sie als hinterbliebene Angehörige beantragen können (https://europa.eu/youreurope/citizens/work/social-security-and-benefits/death-grants/index_de.htm).

Enhancing Financial Confidence Among Widows: The Role of Financial Professionals (englisch)

- Dieser interessante Artikel von J. Grable *et al.* hilft Ihnen, die Erfahrungen von Menschen zu verstehen, die während ihrer Verwitwung mit qualifizierten Finanzplanerinnen und -planern zusammengearbeitet haben (<https://www.financialplanningassociation.org/article/journal/DEC17-enhancing-financial-confidence-among-widows-role-financial-professionals>).

The Widow's Foundation

- The Widow's Foundation ist eine privat finanzierte, multidisziplinäre und mehrsprachige Organisation, die ausschließlich dazu da ist, Witwen während der Trauerphase bei komplexen rechtlichen, finanziellen und gesundheitlichen Herausforderungen zu stärken, zu beraten und zu unterstützen (<https://www.thewidowsfoundation.nl/>).



05

FAZIT

www.fempower.finance

Fazit

Partnerschaftsfinanzen sind eine zentrale Dimension der wirtschaftlichen Selbstbestimmung von Frauen über den gesamten Lebensverlauf. Ob im frühen, mittleren oder späten Erwachsenenalter: Finanzielle Vereinbarungen spiegeln zugrunde liegende Geschlechternormen, emotionale Dynamiken und strukturelle Ungleichheiten wider. Die finanziellen Entscheidungen, die Paare treffen (von der alltäglichen Budgetplanung bis zur komplexen Langfristplanung), haben Folgen, die über den Haushalt hinaus in das umfassendere soziale und wirtschaftliche Wohlergehen von Frauen hineinreichen. Diese Dynamiken zu verstehen, ist daher nicht nur Teil der Finanzkompetenz, sondern auch der Gleichstellung der Geschlechter insgesamt.

Wie dieses Modul zeigt, erfordert das Aushandeln finanzieller Rollen sowohl Fachwissen als auch Beziehungskompetenz. Frauen stoßen oft auf kulturelle, emotionale oder psychologische Hürden, die ihre Beteiligung an finanziellen Entscheidungen begrenzen. Dazu gehören verinnerlichte Überzeugungen über Kompetenz, Angst vor Konflikten, die Scheu, etablierte Rollen infrage zu stellen, oder wenig Berührung mit Finanzsystemen. Diese Hürden abzubauen erfordert bewusste Anstrengung, unterstützende Kommunikation und ein Bewusstsein dafür, wie sich geteilte finanzielle Verantwortung im Laufe der Zeit entwickelt.

Ein geschlechtersensibler Blick auf Partnerschaftsfinanzen zeigt, dass Gerechtigkeit – nicht strikte Gleichheit – die finanzielle Zusammenarbeit leiten sollte. Finanzielle Vereinbarungen müssen Unterschiede bei Einkommen, unbezahlter Arbeit, Sorgeverantwortung und Lebenschancen berücksichtigen. Wenn Paare nicht-finanzielle Beiträge anerkennen und deren langfristige Folgen bedenken, schaffen sie die Grundlage für Fairness und gemeinsame Sicherheit.

Darüber hinaus setzt die finanzielle Selbstbestimmung von Frauen ein Verständnis der Verhandlungsmacht im Haushalt, des rechtlichen Schutzes, der Rentenstrukturen und der Risiken voraus, die mit einer unzureichenden Beteiligung an der langfristigen Planung verbunden sind. Selbstbestimmte Frauen beteiligen sich aktiv an Finanzgesprächen, fordern Transparenz ein und treffen finanzielle Entscheidungen sowohl gemeinsam als auch eigenständig.

Letztlich sollten Partnerschaftsfinanzen die persönlichen und wirtschaftlichen Ziele beider Partner nicht einschränken, sondern unterstützen. Indem Frauen ihre Finanzkompetenz stärken, offene Kommunikation pflegen und geschlechtsspezifische Dynamiken erkennen, können sie ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen und sich eine gerechtere finanzielle Zukunft sichern.

Reflexionsfragen:

- Wie prägen kulturelle Normen Ihre Erwartungen an Partnerschaftsfinanzen?
- Inwiefern könnten finanzielle Vereinbarungen, die Sie für „normal“ halten, von geschlechtsspezifischen Annahmen beeinflusst sein?
- Welche Strategien aus diesem Modul könnten Ihre finanzielle Autonomie stärken?
- Wie könnten Sie Finanzgespräche in Ihrer aktuellen oder künftigen Partnerschaft anstoßen oder vertiefen?



Begleiten Sie uns



Co-funded by
the European Union

www.fempower.finance