

30 Tage, 30 Schritte

Die Challenge, die dein Konto verändert.

Jeden Tag eine konkrete Aufgabe. Klein, machbar, wirkungsvoll.

by Smarti

Impressum

30 Tage, 30 Schritte -> Die Challenge, die dein Konto verändert

1. Auflage, 2026

© 2026 Sandra by Smarti. Alle Rechte vorbehalten.

Web: www.smartetips.de

Instagram: [@smartetips_first](https://www.instagram.com/smartetips_first)

Dieser Guide gibt persönliche Erfahrungen und allgemeine Informationen weiter. Er ersetzt keine individuelle Finanzberatung. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen zusammengestellt (Mai 2026).

Dieser Guide ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung und Weitergabe nicht gestattet. Ausschließlich zur persönlichen Nutzung bestimmt.

Wie Timo in 30 Tagen 340 Euro fand

Timo ist 28 und verdient eigentlich gut. Er hat einen festen Job, wohnt in einer bezahlbaren Wohnung und gibt nach eigener Einschätzung nicht übermäßig viel aus. Und doch hat er am Ende des Monats meistens das Gefühl, dass das Geld irgendwie weg ist. Nicht durch große Anschaffungen oder spontane Ausgaben. Einfach so. Ein bisschen hier, ein bisschen da, und plötzlich ist der Monat rum.

Als er die Challenge zum ersten Mal gemacht hat, war er skeptisch. 30 Tage lang jeden Tag eine Aufgabe? Das klang nach Arbeit, nach Verzicht, nach dem Gegenteil von dem, was er sich unter einem entspannten Leben vorgestellt hatte. Er hat es trotzdem versucht.

Nach einer Woche hatte er vier Abos gekündigt, die er schon lange nicht mehr genutzt hatte. Nach zwei Wochen hatte er seinen Handyvertrag gewechselt und seinen Stromanbieter verglichen. Nach 30 Tagen hatte er 340 Euro monatlich eingespart. Nicht durch drastische Einschnitte. Durch kleine, konkrete Entscheidungen, eine nach der anderen.

Ich habe diese Challenge selbst durchgemacht, vor einigen Jahren, als ich gemerkt habe, dass mein Geld schneller weg war als ich dachte. Was mich am meisten überrascht hat: Es waren nicht die großen Posten. Es waren die vielen kleinen Dinge, die ich gar nicht mehr bewusst wahrgenommen hatte. Ein Abo hier, eine Mitgliedschaft dort, ein Vertrag, den ich längst hätte kündigen sollen. Sandra

Diese Challenge ist nicht dazu da, dein Leben auf den Kopf zu stellen. Sie ist dazu da, dir zu zeigen, was gerade passiert — und dir dann die Möglichkeit zu geben, eine Sache nach der anderen bewusst zu verändern. Nicht alles auf einmal, nicht mit Druck, sondern in deinem Tempo.

Sandra *by Smarti*

Wie diese Challenge funktioniert

Jeden Tag eine Aufgabe. Manche dauern fünf Minuten, manche eine halbe Stunde. Keine ist unmöglich, keine erfordert Vorwissen oder besondere Vorbereitung. Was sie alle gemeinsam haben: Sie bringen dich dazu, an einer bestimmten Stelle hinzuschauen, die du vielleicht schon lange gemieden hast.

Die Challenge ist in vier Wochen aufgebaut, jede mit einem eigenen Schwerpunkt. In der ersten Woche geht es darum, einen vollständigen Überblick über Fixkosten und Verträge zu bekommen. In der zweiten Woche werden Abos und laufende Verträge unter die Lupe genommen. In der dritten Woche kommt der Alltag dran: Lebensmittel, Ausgehen, kleine tägliche Gewohnheiten. Und in der vierten Woche geht es um Energie, Alltagshacks und den ersten Schritt Richtung Sparen.



Abb. 1 — Überblick der vier Wochen mit Schwerpunkten. Alle Einsparungen sind Richtwerte und hängen von der individuellen Situation ab.

Wichtig: Diese Challenge ist kein Wettbewerb. Es gibt kein richtig oder falsch, kein zu langsam oder zu schnell. Wenn du einen Tag auslässt, machst du einfach am nächsten weiter. Was zählt, ist nicht die Perfektion, sondern die Richtung.

Woche 1: Was geht eigentlich automatisch raus?

Viele Menschen haben keine vollständige Übersicht darüber, welche Beträge monatlich automatisch von ihrem Konto abgehen. Das ist keine Schlampigkeit, sondern das Ergebnis davon, dass sich solche Dinge über die Jahre ansammeln und selten aktiv überprüft werden. Diese Woche ändert das.

Tag	Aufgabe	Mögliche Ersparnis
Tag 1	Alle Fixkosten auf einem Blatt notieren: Miete, Strom, Handy, Versicherungen, Abos.	Überblick gewinnen
Tag 2	Stromvertrag prüfen und auf einem Vergleichsportal nach günstigeren Tarifen schauen.	80–200 € / Jahr
Tag 3	Handyvertrag prüfen: Wann läuft er aus? Gibt es günstigere Tarife mit gleicher Leistung?	5–20 € / Monat
Tag 4	Alle aktiven Abonnements auflisten: Netflix, Spotify, Amazon, Apps, Magazine — alles.	Überblick gewinnen
Tag 5	Welche Abos hast du in den letzten 30 Tagen nicht genutzt? Diese zum Kündigen vormerken.	10–50 € / Monat
Tag 6	Rundfunkbeitrag prüfen: Bist du befreit oder könntest du es sein? Informationen unter rundfunkbeitrag.de .	17,50 € / Monat
Tag 7	Versicherungen überprüfen: Gibt es Doppelversicherungen? Welche sind seit Jahren unverändert?	unterschiedlich

Tag 4 war bei mir der aufschlussreichste.

Ich hatte Abos, von deren Existenz ich gar nichts mehr gewusst hatte.

Eine App, die ich einmal ausprobiert hatte.

Ein Magazin, das ich seit einem Jahr nicht mehr gelesen hatte.

Zusammen waren das fast 35 Euro im Monat für nichts.

Sandra



Woche 2: Verträge, Abos und digitale Kosten

In dieser Woche geht es tiefer. Nicht nur darum, was du weißt, sondern auch darum, was sich still und leise in deinen Ausgaben eingenistet hat. Digitale Dienste, Mitgliedschaften, Verträge, die sich automatisch verlängern — all das kommt jetzt auf den Prüfstand.

Tag	Aufgabe	Mögliche Ersparnis
Tag 8	Fitnessstudio-Mitgliedschaft: Wie oft bist du zuletzt hingegangen? Gibt es günstigere Alternativen?	20–50 € / Monat
Tag 9	Zeitschriften und digitale Magazine: Welche liest du wirklich? Alle anderen kündigen.	5–20 € / Monat
Tag 10	Apple- und Google-Konto öffnen und alle aktiven In-App-Abos prüfen. Viele sind unsichtbar.	5–30 € / Monat
Tag 11	Alternativen zu teuren Diensten recherchieren: Bibliothek statt Buchabo, Mediathek statt Streaming.	10–20 € / Monat
Tag 12	Internet- und TV-Vertrag prüfen: Wann läuft er aus? Gibt es günstigere Angebote?	10–40 € / Monat
Tag 13	Girokonto prüfen: Ist es wirklich kostenlos? Fallen Gebühren an, die sich vermeiden lassen?	5–10 € / Monat
Tag 14	Wochenbilanz: Was hast du in dieser Woche zur Kündigung vorgemerkt oder bereits gekündigt?	Zwischensumme

Tipp: Abos kündigen fühlt sich manchmal schwerer an als es ist. Viele Dienste haben eine Kündigungsfunktion direkt im Profil. Wer das schwierig findet, kann Tools wie Volders oder Aboalarm nutzen, die den Überblick erleichtern.

Woche 3: Lebensmittel, Alltag und kleine Gewohnheiten

Diese Woche ist die persönlichste. Hier geht es nicht um Verträge oder Abos, sondern um das, was du täglich tust. Einkaufen, essen, Kaffee holen, Mittagessen kaufen. Kleine Dinge, die sich am Ende des Monats summieren, ohne dass man es merkt.

Timo hat in dieser Woche entdeckt, dass er jeden Monat rund 130 Euro für Essen gehen ausgegeben hatte, was er auf etwa 60 geschätzt hatte. Nicht weil er besonders oft ausgegangen wäre, sondern weil er die einzelnen Beträge nie zusammengezählt hatte. Dieser eine Blick hat sein Verhalten nicht über Nacht verändert, aber er hat ihm eine Entscheidung ermöglicht, die er vorher nicht treffen konnte, weil er die Zahlen nicht kannte.

Tag	Aufgabe	Mögliche Ersparnis
Tag 15	Einkaufsliste schreiben und nur damit einkaufen gehen. Den Unterschied notieren.	20–50 € / Monat
Tag 16	Wochenplan für Mahlzeiten erstellen: Was kochst du diese Woche? Was kaufst du dafür gezielt?	30–60 € / Monat
Tag 17	Drei Produkte durch Supermarkt-Eigenmarken	15–30 € / Monat

	ersetzen und Qualität vergleichen.	
Tag 18	Coffee to go zählen: Wie viele pro Woche? Mal 4 Wochen mal den Preis — das Ergebnis notieren.	20–60 € / Monat
Tag 19	Mittagessen: Was gibst du pro Woche dafür aus? Wäre mitgebrachtes Essen realistisch?	40–100 € / Monat
Tag 20	Lebensmittelverschwendung prüfen: Was landet regelmäßig im Müll? Was kaufst du zu viel?	10–30 € / Monat
Tag 21	No-Spend-Tag: Heute keinen einzigen Euro ausgeben. Notieren, wie es sich anfühlt.	Bewusstsein schärfen

Der No-Spend-Tag war für mich eine echte Überraschung. Ich dachte, das sei kein Problem. Und dann habe ich gemerkt, wie viele kleine Käufe ich unbewusst getätigt hätte. Ein Kaffee hier, ein Snack dort. Nicht aus Hunger, sondern aus Gewohnheit. Sandra

Woche 4: Energie, Alltagshacks und der erste Sparschritt

In der letzten Woche geht es um die Dinge, die viele unterschätzen, weil die einzelnen Beträge klein wirken. Aber wer alle Stellschrauben zusammenzählt, stellt fest, dass auch hier ein spürbarer Betrag entstehen kann — ohne dass sich das Leben schlechter anfühlt.

Tag	Aufgabe	Mögliche Ersparnis
Tag 22	Standby-Geräte identifizieren: Welche Geräte laufen dauerhaft im Hintergrund?	50–100 € / Jahr
Tag 23	Heizung um 1–2 Grad reduzieren, wenn niemand zuhause ist. Wirkung über den Winter spürbar.	Bis 6 % Heizkosten
Tag 24	Alle Leuchtmittel prüfen: Sind noch alte Glühbirnen im Einsatz? LED spart langfristig deutlich.	10–30 € / Jahr
Tag 25	Duschzeit um eine Minute verkürzen. Klingt klein, macht über ein Jahr gut 10 Euro pro Person.	10 € / Person / Jahr
Tag 26	Gebraucht kaufen ausprobieren: Kleidung, Bücher oder Elektronik über Kleinanzeigen suchen.	Situationsabhängig
Tag 27	Cashback und Bonusprogramme prüfen: Werden Punkte wirklich eingelöst? Falls nicht — abmelden.	Varies

Tag 28	Unregelmäßige Ausgaben auf den Monat umrechnen: KFZ, Urlaub, Geschenke — was kommt wann?	Keine Überraschungen
Tag 29	Notgroschen-Ziel festlegen: Wie viel? Bis wann? Ab welchem Monat fängst du an?	Fundament legen
Tag 30	Bilanz der Challenge: Wie viel hast du eingespart? Was veränderst du dauerhaft?	Gesamtergebnis

Timos Bilanz nach 30 Tagen: 4 Abos gekündigt (47 €), Handyvertrag gewechselt (18 €), Stromanbieter gewechselt (geschätzt 140 € / Jahr, also 11,67 € / Monat), bewussteres Einkaufen (ca. 60 € / Monat weniger). Zusammen: gut 340 Euro weniger Ausgaben pro Monat. Kein einziger Verzicht, auf den er nicht bereit war.

Was nach den 30 Tagen kommt

Die Challenge endet nach 30 Tagen. Das Wissen, das du dabei gewonnen hast, bleibt. Und genau das ist der Punkt. Es geht nicht darum, einmal 30 Tage lang diszipliniert zu sein und dann wieder zur alten Gewohnheit zurückzukehren. Es geht darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, das danach einfach da ist.

Wer einmal weiß, was seine tatsächlichen Ausgaben sind, schaut beim nächsten Mal genauer hin, bevor er ein neues Abo abschließt. Wer einmal erlebt hat, was ein No-Spend-Tag möglich macht, wird ihn vielleicht öfter einbauen. Wer seinen Notgroschen-Plan einmal aufgeschrieben hat, fängt meistens auch an, ihn umzusetzen.

Ich mache diese Challenge nicht mehr Tag für Tag, aber ich überprüfe meine Ausgaben regelmäßig. Was ich dabei immer wieder merke: Es gibt immer etwas, das sich eingeschlichen hat. Ein neues Abo, ein Vertrag, der sich verlängert hat, eine Gewohnheit, die ich nicht mehr hinterfragt hatte. Wer regelmäßig hinschaut, bleibt in Kontrolle. Sandra

Empfehlung: Mach die Challenge einmal im Jahr komplett. Und einmal im Quartal nur Woche 1 und 2, also den Check der Fixkosten und Abos. Das reicht, um den Überblick zu behalten.

Dein Aktionsplan

30 Tage. Heute anfangen.

Timo hat an einem Montag angefangen. Nicht weil Montag ein besonderer Tag ist, sondern weil er aufgehört hat zu warten auf den perfekten Moment. Den gibt es nicht. Was es gibt, ist der heutige Tag.

- Datum festlegen: Wann startest du? Schreib es auf: ____
- Kontoauszüge der letzten drei Monate bereithalten
- Notizbuch oder Notizen-App öffnen — hier kommt alles rein
- Tag 1 heute erledigen: alle Fixkosten auf einem Blatt notieren
- Jeden Abend fünf Minuten für die Tagesaufgabe einplanen
- Kein Tag auslassen — und wenn doch: einfach weitermachen
- Nach 30 Tagen Bilanz ziehen: Was hat sich verändert?
- Mindestens eine Veränderung dauerhaft behalten
- Gesparte Beträge direkt in den Notgroschen oder Sparplan umleiten

Mehr davon?

Jeden Monat neue Finanztips, ehrliche Einblicke und Dinge, die niemand einem beibringt, die man aber dringend wissen sollte.

Folge mir auf Instagram: [@smartetips_first](https://www.instagram.com/smartetips_first)

Oder schau vorbei auf: www.smartetips.de

Fang an.

Wer hinschaut, kann steuern.

Instagram: [@smartetips_first](https://www.instagram.com/smartetips_first) · Web: www.smartetips.de

Nur für deine persönliche Nutzung. Vervielfältigung und Weitergabe nicht gestattet.

Hinweis: Dieser Guide stellt keine Steuer- oder Finanzberatung dar. Er dient der allgemeinen Information. Für deine persönliche Situation wende dich bitte an einen Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein.

© 2026 Sandra by Smarti. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr, zusammengestellt im Mai 2026.

Abbildungshinweis: Abb. 1 eigens erstellt. Einsparungsbeträge sind Richtwerte auf Basis typischer Ausgabenmuster und können individuell abweichen.