

Dein Budget in 15 Minuten

So weißt du endlich, wo dein Geld bleibt.

*Ein ehrlicher Einstieg in die eigene
Finanzübersicht für alle, die aufhören
wollen zu raten und endlich Wissen
wollen.*

by Smarti

Impressum

Dein Budget in 15 Minuten — So weißt du endlich, wo dein Geld bleibt

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.

Warum du das lesen solltest

Jonas ist 24 und hat seit drei Monaten seinen ersten richtigen Job. Er verdient nicht schlecht, jedenfalls besser als während des Studiums. Aber irgendwie ist am Ende des Monats trotzdem nie wirklich etwas übrig. Nicht weil er übermäßig viel ausgibt, zumindest nicht dass er wüsste. Einfach so, ohne erkennbaren Grund.

Als seine Mutter ihn fragt, ob er schon angefangen hat zu sparen, antwortet er wie viele in seinem Alter: Klar, irgendwie schon. Was er damit meint, weiß er selbst nicht genau. Er zahlt seine Rechnungen, kauft ein, geht manchmal essen und gibt hier und da etwas aus. Das Geld läuft halt.

Das Problem ist nicht, dass Jonas zu viel ausgibt. Das Problem ist, dass er nicht weiß, wohin sein Geld geht. Und wer nicht weiß, wohin sein Geld geht, kann es auch nicht steuern. Das ist keine Frage von Disziplin, sondern von Überblick.

Ich kenne dieses Gefühl sehr gut. Ich habe jahrelang gearbeitet und gedacht, ich käme irgendwie über die Runden. Irgendwie war immer das richtige Wort. Erst als ich aufgehört habe zu raten und angefangen habe hinzuschauen, hat sich wirklich etwas verändert. Nicht weil ich plötzlich mehr verdient hätte. Sondern weil ich verstanden habe, was mit meinem Geld passiert. Sandra

Dieser Guide zeigt dir, wie du in 15 Minuten eine einfache Übersicht über deine Finanzen erstellst. Keine komplizierte Buchhaltung, keine teuren Tools, keine langen Wochenenden vor dem Rechner. Nur ein klarer Blick auf das, was reinkommt und das, was rausgeht. Das reicht für den Anfang völlig aus.

Sandra
by Smarti

Warum ein Budget kein Käfig ist

Wenn man das Wort Budget hört, denken viele als erstes an Einschränkungen. An einen Plan, der einem vorschreibt, wie viel man für was ausgeben darf. An Kontrolle, die sich anfühlt wie Verzicht. Das ist ein Missverständnis, das sich hartnäckig hält und viele davon abhält, überhaupt anzufangen.

Ein Budget ist kein Käfig. Es ist eine Landkarte. Wer eine Landkarte hat, weiß wo er ist, wo er hinwill und welchen Weg er nehmen kann. Wer keine Landkarte hat, läuft irgendwo hin und hofft, dass es schon die richtige Richtung sein wird. Mit dem eigenen Geld ist es genauso.

Jonas hat nicht zu viel Geld ausgegeben. Er hatte nur keine Landkarte. Als er zum ersten Mal aufgeschrieben hat, was er im Monat ausgibt, war er überrascht. Nicht weil die Zahlen so erschreckend waren, sondern weil er zum ersten Mal sehen konnte, wo sein Geld tatsächlich hinging. Das allein hat sich schon anders angefühlt.

Ich habe früher gedacht, ein Haushaltsbuch sei etwas für Menschen, die jeden Cent zweimal umdrehen müssen. Dann habe ich selbst angefangen, eines zu führen — und gemerkt, dass es nicht ums Knausern geht. Es geht darum, bewusst zu entscheiden, statt unbewusst auszugeben. Das ist ein riesiger Unterschied. Sandra

Der erste Schritt ist immer derselbe: hinschauen. Nicht um sich schlecht zu fühlen, sondern um zu verstehen. Und wer einmal verstanden hat, wohin sein Geld geht, kann anfangen zu entscheiden, ob es dahin soll.

Du brauchst kein perfektes System, um anzufangen. Ein einfaches Notizbuch, eine Tabelle auf dem Laptop oder die Notizen-App auf dem Handy reichen für den ersten Überblick völlig aus. Was zählt, ist nicht das Werkzeug, sondern der Entschluss, es wirklich zu nutzen.

Die 50/30/20-Regel: ein Kompass, kein Gesetz

Es gibt viele Methoden, ein Budget aufzustellen. Manche sind sehr detailliert, andere sehr simpel. Für den Einstieg empfehle ich die 50/30/20-Regel, weil sie einfach zu verstehen ist, ohne dabei unehrlich gegenüber der Realität zu sein.

Die Idee dahinter ist so schlicht wie wirkungsvoll: Du teilst dein Nettoeinkommen in drei Teile auf. 50 Prozent gehen an die Dinge, die du brauchst — Miete, Strom, Versicherungen, Lebensmittel, alles was fix ist. 30 Prozent gehen an die Dinge, die du willst — Essen gehen, Hobbys, Kleidung, Urlaub. Und 20 Prozent gehen ans Sparen oder den Aufbau eines Puffers.

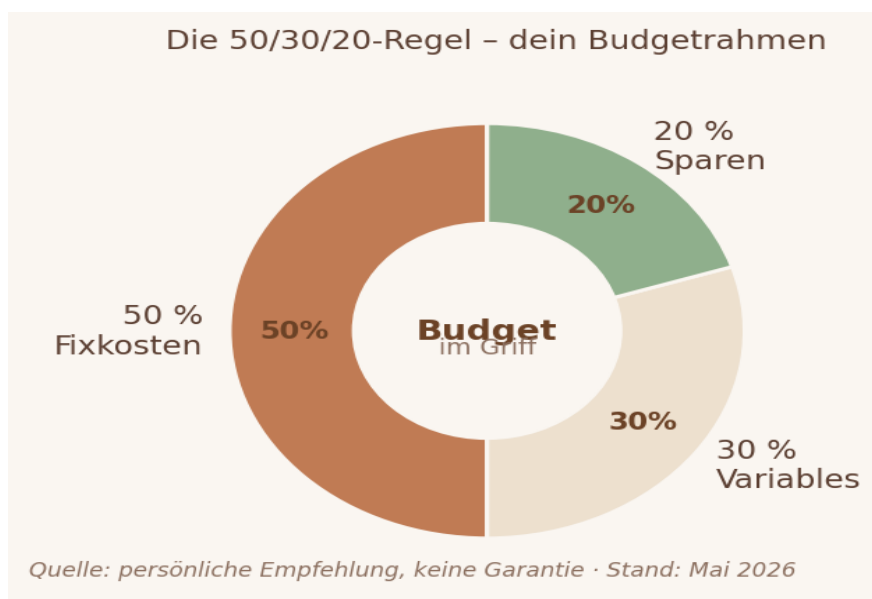


Abb. 1 — Die 50/30/20-Regel als Orientierungsrahmen. Alle Werte sind Richtwerte, keine Vorschriften.

Anteil	Bereich	Was gehört dazu
50 %	Fixkosten	Miete, Strom, Versicherungen, Abos, Lebensmittel
30 %	Variables	Essen gehen, Hobbys, Kleidung, Freizeit, Reisen
20 %	Sparen	Notgroschen, Rücklagen, ETF-Sparplan, Schuldenabbau

Jonas hat bei seinem ersten Versuch gemerkt, dass seine Fixkosten bei fast 60 Prozent lagen. Das lag nicht daran, dass er schlecht mit Geld umgeht, sondern daran, dass er in einer teuren Stadt wohnt und die Miete einen großen Teil seines Einkommens schluckt. Die 50/30/20-Regel hat ihm nicht gezeigt, dass er versagt, sondern wo genau er ansetzen kann.

Die 50/30/20-Regel ist ein Kompass, kein Gesetz. Wer in einer teuren Stadt wohnt, wird vielleicht bei 60 Prozent Fixkosten landen. Wer Schulden abbaut, wird mehr als 20 Prozent Richtung Tilgung lenken wollen. Das ist in Ordnung. Was zählt, ist nicht die perfekte Aufteilung, sondern dass du überhaupt eine hast.

So erstellst du dein Budget in 15 Minuten

Der Gedanke, ein Budget zu erstellen, fühlt sich für viele nach einem langen Wochenendprojekt an. Nach Tabellen, Kategorien, Unterabschnitten. Nach etwas, für das man Zeit und Energie haben muss, die man abends nach der Arbeit meistens nicht mehr hat. Das stimmt aber nicht.

Für den Anfang brauchst du genau vier Dinge: ein Blatt Papier oder ein leeres Dokument, deine letzten drei Kontoauszüge, 15 Minuten Zeit und die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen. Mehr nicht.

Schritt 1: Einnahmen aufschreiben

Schreib alles auf, was jeden Monat auf dein Konto eingeht. Dein Nettolohn, Kindergeld falls vorhanden, Nebeneinkommen, Unterhalt. Alles, was verlässlich kommt. Wenn es unregelmäßig ist, nimm den Durchschnitt der letzten drei Monate.

Schritt 2: Fixkosten aufschreiben

Fixkosten sind alles, was automatisch abgebucht wird und sich jeden Monat kaum verändert. Miete, Strom, Gas, Wasser, Handyvertrag, Internetanschluss, Versicherungen, Streamingdienste, Gymmitgliedschaft. Geh deine Kontoauszüge durch und schreib alle regelmäßigen Abbuchungen auf. Viele finden dabei Abos, die sie längst vergessen hatten.

Schritt 3: Variable Kosten schätzen

Variable Kosten sind alles andere: Lebensmittel, Drogerie, Essen gehen, Kleidung, Freizeitausgaben, Geschenke. Hier ist Schätzen erlaubt, aber schau vorher wirklich in deine Kontoauszüge. Die meisten Menschen unterschätzen diese Kategorie erheblich. Jonas dachte, er gäbe rund 200 Euro monatlich für Essen aus. Es waren 340 Euro.

Schritt 4: Vergleichen und ehrlich sein

Jetzt kommt der entscheidende Moment: Subtrahiere alle Ausgaben von deinen Einnahmen. Was bleibt übrig? Wenn das Ergebnis positiv ist, ist das der Betrag, den du theoretisch sparen oder investieren könntest. Wenn das Ergebnis knapp ist oder sogar negativ, weißt du jetzt, wo du anfangen kannst hinzuschauen.

*Als ich zum ersten Mal mein Budget aufgestellt habe, war ich erschrocken — nicht weil ich so viel ausgegeben hatte, sondern weil ich so wenig davon gewusst hatte. Allein das Aufschreiben hat mir mehr geholfen als jeder Ratschlag, den ich je bekommen hatte.
Sandra*

Tipp: Richte direkt nach dem Gehaltseingang einen Dauerauftrag ein, der einen festen Betrag auf ein separates Sparkonto überweist. Was du nicht siehst, gibst du nicht aus. Selbst wenn es am Anfang nur 30 Euro im Monat sind, baut das über Zeit eine Gewohnheit auf.

Die Budgettabelle: dein Überblick auf einen Blick

Hier sind die Tabellen, mit denen Jonas angefangen hat. Sie sind nach echten Ausgabenkategorien aufgebaut, damit du nicht selbst überlegen musst, was alles dazugehört. Die Beispielwerte in der rechten Spalte zeigen, wie Jonas seine erste Übersicht aussah — deine Zahlen werden anders sein, und das ist gut so.

Deine Einnahmen

Einnahmequelle	Dein Betrag (€)	Beispiel Jonas
Nettolohn / Gehalt		1.780 €
Nebenjob / Freelance		—
Kindergeld		—
Sonstige Einnahmen		—
Einnahmen gesamt		1.780 €

Deine Fixkosten — alles was automatisch abgebucht wird

Kategorie	Dein Betrag (€)	Beispiel Jonas
Miete inkl. Nebenkosten		780 €
Strom		54 €
Internet & Telefon		35 €
Handyvertrag		22 €

Haftpflicht- & weitere Versicherungen	23 €
Streamingdienste & Abos	27 €
Gym / Sport / Mitgliedschaften	29 €
Sonstige Fixkosten	—
Fixkosten gesamt	970 €

Deine variablen Kosten — was sich von Monat zu Monat ändert

Kategorie	Dein Betrag (€)	Beispiel Jonas
Lebensmittel & Drogerie	210 €	
Essen gehen & Takeaway	130 €	
Tanken / ÖPNV / Fahrtkosten	80 €	
Kleidung & Schuhe	45 €	
Freizeit & Hobbys	60 €	
Geschenke & besondere Anlässe	20 €	
Sonstiges	—	
Variable Kosten gesamt	545 €	

Deine Rücklagen & Sparziele

Ziel	Dein Betrag (€)	Wofür
Notgroschen aufbauen		Puffer für Unerwartetes
Rücklage für unregelmäßige Kosten		KFZ, Urlaub, Jahresbeiträge
Investitionen / ETF-Sparplan		langfristiger Vermögensaufbau
Sparen gesamt		

Das Ergebnis auf einen Blick

Posten	Dein Betrag (€)	Beispiel Jonas
Einnahmen gesamt		1.780 €
Fixkosten gesamt (Ziel: max. 50 %)		970 € / 54 %
Variable Kosten gesamt (Ziel: max. 30 %)		545 € / 31 %
Sparen / Rücklagen (Ziel: mind. 20 %)		—
Verfügbar nach Fixkosten & Variablen		265 €

Jonas hat diese Tabelle drei Monate lang ausgefüllt, bevor er wirklich verstanden hat, was seine Zahlen ihm sagen. Im ersten Monat war er überrascht. Im zweiten hat er angefangen, eine Ausgabe zu verändern. Im dritten hat er zum ersten Mal in seinem Leben bewusst 150 Euro zurückgelegt. Nicht weil er plötzlich mehr verdient hätte. Weil er endlich wusste, wo sein Geld hingehet.

Die Excel-Vorlage mit automatischen Berechnungen findest du zum kostenlosen Download unter www.smartetips.de. Sie rechnet dir die Differenzen automatisch aus und zeigt dir auf einen Blick, ob du im Rahmen der 50/30/20-Regel liegst.

Was tun, wenn zu wenig übrig bleibt

Die häufigste Reaktion nach dem ersten Budget-Check ist eine Mischung aus Überraschung und leichter Ernüchterung. Man sieht schwarz auf weiß, dass weniger übrig bleibt als gedacht. Das ist nicht das Ende, sondern der Anfang von etwas Besserem.

Es gibt zwei Stellschrauben: weniger ausgeben oder mehr einnehmen. Beides klingt simpel, ist im Alltag aber mit echten Entscheidungen verbunden. Bevor du dich überwältigst, fang mit einer einzigen Veränderung an. Nicht mit zehn auf einmal.

Ausgaben senken: wo fängt man an?

Schau dir zuerst die Fixkosten an, denn dort steckt oft das größte Sparpotenzial. Abos, die man nicht mehr nutzt, ein Handyvertrag, der längst günstiger zu haben wäre, eine Versicherung, die sich doppelt, ein Stromtarif, bei dem ein Wechsel 100 Euro im Jahr spart. Das sind Entscheidungen, die du einmal triffst und die danach automatisch wirken.

Dann kommen die variablen Kosten. Hier geht es nicht um Verzicht, sondern um Bewusstsein. Wer weiß, dass er 340 Euro monatlich für Essen ausgibt, kann bewusst entscheiden, ob er das will oder ob er lieber einmal pro Woche selbst kocht und damit 60 Euro spart. Das ist keine Frage von arm oder reich. Es ist eine Frage von bewusst oder unbewusst.

Einnahmen erhöhen: häufig unterschätzt

Manchmal ist die Antwort nicht weniger ausgeben, sondern mehr einnehmen. Ein Nebenjob, Freelance-Arbeit, der Verkauf von Dingen, die man nicht mehr braucht, oder eine Gehaltsverhandlung, die man schon länger aufschiebt. Letzteres ist unbequem, aber wirkungsvoll. Wer seinen Marktwert kennt und selbstbewusst verhandelt, kann mit einem Gespräch mehr verändern als mit einem Jahr sparen.

Ich habe in meinem Leben beides gemacht. Gespart bis es wehtat und mehr verdient wo ich konnte. Was ich dabei gelernt habe: Beides funktioniert, aber keins davon funktioniert ohne Überblick.

Das Budget ist nicht die Lösung. Es ist die Voraussetzung für jede Lösung. Sandra

Dranbleiben: warum ein Monat nicht reicht

Ein Budget einmal zu erstellen ist gut. Es jeden Monat zu machen ist das, was wirklich etwas verändert. Das klingt nach Aufwand, ist es aber nicht. Wer einmal die Struktur aufgebaut hat, braucht für den monatlichen Check meist nicht mehr als 15 bis 20 Minuten.

Der Grund, warum Dranbleiben so wichtig ist: Die Zahlen verändern sich. Im Dezember kommen Weihnachtsgeschenke dazu. Im Sommer vielleicht ein Urlaub. Im Frühjahr die Kfz-Versicherung, die einmal im Jahr abgebucht wird. Ein Budget, das diese Dinge nicht berücksichtigt, gibt kein realistisches Bild.

Jonas hat nach drei Monaten angefangen, unregelmäßige Ausgaben auf den Monat umzurechnen. Seine Kfz-Versicherung kostet 420 Euro im Jahr. Das sind 35 Euro pro Monat, die er seitdem jeden Monat auf ein separates Rücklagenkonto überweist. Wenn die Versicherung kommt, ist das Geld bereits da. Keine böse Überraschung mehr.

Merke: Wer seinen Überblick einmal pro Woche für fünf Minuten aktualisiert, kommt am Monatsende nicht mit einem Stapel Buchungen ins Schwitzen. Die Gewohnheit macht den Unterschied, nicht die Perfektion.

Falls du mal einen Monat ausgelassen hast oder der Überblick verlorenging: Das ist kein Versagen. Das ist das Leben. Fang einfach wieder an. Mit dem aktuellen Monat, ohne Selbstkritik, ohne erst alles Vergangene nachzuarbeiten.

Dein Aktionsplan

Was du heute noch tun kannst — in 15 Minuten.

Jonas hat an einem Dienstagabend nach der Arbeit angefangen. Er hatte keine besondere Stimmung dafür, keinen besonderen Anlass. Er hat einfach sein Handy zur Seite gelegt, seinen Laptop aufgemacht und angefangen, seine Kontoauszüge der letzten drei Monate durchzugehen. Eine Stunde später wusste er mehr über seine eigenen Finanzen als in den drei Jahren davor.

- Kontoauszüge der letzten drei Monate bereithalten (online oder ausgedruckt)
- Alle Einnahmen aufschreiben — Nettolohn, Nebeneinkommen, alles was verlässlich kommt
- Alle Fixkosten auflisten — alles was automatisch abgebucht wird
- Variable Kosten der letzten drei Monate durchschauen und einen Durchschnitt bilden
- Einnahmen minus alle Ausgaben — was bleibt übrig?
- Ergebnis mit der 50/30/20-Regel vergleichen — wo liege ich?
- Eine einzige Veränderung festlegen — nicht zehn, nur eine
- Dauerauftrag für Sparrate einrichten — direkt nach dem nächsten Gehaltseingang
- Budget-Tabelle für nächsten Monat vorbereiten
- In vier Wochen nochmal hinschauen — und staunen was sich verändert hat

Mehr davon?

Jeden Monat neue Finanztipps, 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.

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

Abbildungshinweis: Abb. 1 eigens erstellt. Alle Werte sind Orientierungsrichtwerte und keine Garantie auf individuelle Ergebnisse.