

RAUS AUS DEN SCHULDEN

Geld- und Schuldenmanagement
leicht gemacht

Wie Du mit einfachen
Methoden Deine
Schulden loswirst
und zeitgleich ein
Vermögen aufbauen
kannst

**MO VON
GLÜCKSZONE**
inklusive
Schuldenentlastungs-
masterplan



1. Einleitung	3
2. Die Geschichte und die Bedeutung von Geld	4
3. Schulden	5
4. Bestandsaufnahme	6
5. Kostenoptimierung	7
6. Schuldentilgung	8
7. Spartipps	9
8. Zusätzliche Einnahmen	15
9. Dein Schuldentilgungsmasterplan	18
10. Einblick in meine Finanzen	20
11. Fazit	21
12. Haftungsausschluss	25

Raus aus den Schulden

Geld- und Schuldenmanagement leicht gemacht

Wie Du mit einfachen Methoden Deine Schulden loswirst und
zeitgleich ein Vermögen aufbauen kannst.

Von Mo von Glückszone
Kirschenweg 15
64678 Lindenfels
info@glueckszone.de

1. Einleitung

Als ehemals hoch verschuldeter junger Mann weiß ich, wie schlafraubend ein hoher Schuldenberg sein kann. Ursächlich für meine prekäre finanzielle Situation war meine Spielsucht, welche meinen Bezug zu Geld komplett aus den Fugen hob. Ich spreche hier über eine Summe von knapp 30.000 Euro. In meinem Leben als Spielsüchtiger habe ich weit mehr als diese 30.000 Euro verzockt, kann jedoch leider die genaue Summe nicht mehr nachvollziehen. Deswegen muss ich mich an die Zahlen halten, die ich noch aus meinen Unterlagen entnehmen kann. Für den einen mag diese Summe gering wirken, für den anderen bedeutet diese Summe ein komplettes Jahresgehalt und noch mehr darüber hinaus. Für mich bedeutete diese Summe einen riesen Klotz am Bein, der mich mental immer ein Stück zurückhielt. Seit kurzem befindet sich dieser Klotz nicht mehr an meinem Bein und es geht steil bergauf. Das Gefühl, nach so langer Zeit endlich schuldenfrei zu sein, und parallel meinen Vermögensaufbau vorangetrieben zu haben, ist unfassbar gut. Das erste Mal in meinem Leben weiß ich, dass es mir gelingt, vermögend zu sein und Wohlstand aufzubauen.

Wie genau ich es geschafft habe, schuldenfrei zu werden und ein Vermögen aufzubauen, werde ich Dir in diesem Buch zeigen. Ich werde Dir konkrete Fakten aus meinen persönlichen Finanzunterlagen zeigen und ich werde Dir eine klare Handlungsanleitung geben, wie auch Du das schaffen kannst. Gemeinsam werden wir Deine finanzielle Situation analysieren, Deine Ausgaben reduzieren und auch Dein Einkommen erhöhen. Hierzu werde ich Dir ein spezielles Analysetool an die Hand geben, womit Du jeden Cent, der durch Deine Finger geht, zuordnen kannst. So wird es Dir möglich sein, Kostenfallen zu identifizieren und einen genauen Überblick über Deine Ausgaben zu erhalten. Durch diesen Überblick wird es Dir weiter möglich sein, Deine Ausgaben zu modifizieren und zu optimieren.

Durch genau diese Ausgaben- und Kostenoptimierung werden wir ein immenses Tilgungs- und Vermögensaufbaupotential freisetzen, welches es Dir ermöglicht, in kürzerer Zeit a) Deine Schulden schneller zu tilgen und b) Deinen Vermögensaufbau voranzutreiben, ohne dass Du dafür Deinen Lebensstandard herunterschrauben musst.

Finanzen ist für viele ein trockenes Thema und die wenigsten möchten sich damit beschäftigen. Genau das ist der Grund, wieso die meisten Deutschen verschuldet sind und es nicht schaffen, ein Vermögen aufzubauen. Dabei ist genau das so einfach und mit wenig Aufwand zu erreichen. Mit diesem Buch möchte ich Dir die Angst vor den Finanzen nehmen und einen gesunden Bezug zu Geld herstellen. Hierzu schauen wir uns kurz die Entstehungsgeschichte und den Weg des Geldes einmal an.

Es ist nicht entscheidend, wie viel Geld Du verdienst, sondern wie viel von dem Geld Du behältst. Wenn Du zwanzigtausend Euro im Monat verdienst, aber einundzwanzigtausend Euro im Monat ausgibst, bedeutet das ein Minus von eintausend Euro im Monat.

Wenn Du dagegen eintausendzweihundert Euro im Monat verdienst, aber nur neunhundert Euro im Monat ausgibst, bedeutet das ein Plus von dreihundert Euro im Monat. Somit hast Du mit dem deutlich niedrigeren Einkommen trotzdem ein größeres Vermögen aufgebaut.

2. Die Geschichte und die Bedeutung von Geld

Das hier wird kein Geschichtsunterricht im herkömmlichen Sinne, ich möchte Dich damit auch nicht langweilen. Du sollst nur verstehen, was Geld ist, wie es funktioniert und welche Bedeutung Geld im Leben hat.

Seit Menschengedenken tauschten Menschen Güter gegen andere Güter. Teilweise waren diese Güter verderblich und auch einfach zu unpraktisch, um sie herumzutragen, sodass etwa im sechsten Jahrtausend vor Christus die gewünschten Güter gegen wertvolle Gegenstände, wie beispielsweise Salz, Tiere und vor allem Muscheln getauscht wurden. Später verwendete man dann Edelmetalle, wie Gold und Silber.

Die ersten einheitlich geprägten Goldmünzen sind auf König Krösus, circa fünfhundert-fünfzig vor Christus, zurückzuführen.

Zwischen dem elften und fünfzehnten Jahrhundert wurden die ersten Geldscheine ausgegeben. Bei diesen Geldscheinen handelte es sich zunächst nicht um Geld im eigentlichen Sinne. Die Geldscheine waren vielmehr als Schulscheine gedacht, die gegen Gold eingetauscht werden konnten. Da jedoch das Zerteilen von Gold durchaus mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden war, wurden diese Schulscheine als Zahlungsmittel genutzt.

Um den Wert der Geldscheine zu decken, wurden diese mit Gold verknüpft. Hierbei spricht man vom sogenannten Goldstandard. Das bedeutet, dass zu jederzeit der Geldschein in echtes Gold umgetauscht werden konnte.

Während des ersten Weltkrieges wurde der Goldstandard das erste Mal aufgelockert, da Kriege teuer sind und die Finanzierung durch das nicht an Gold gebundene Papiergeld finanziert wurden. In den 70er Jahren wurde der Goldstandard dann vollständig aufgehoben. Seitdem können Zentralbanken unbegrenzt Geld aus dem Nichts erschaffen¹.

So weit ein kurzer Überblick über die Entstehung des Geldes, wie wir es heute kennen.

Daraus können wir lernen, dass Geld ein Tauschmittel ist. Nicht weniger und nicht mehr. In der heutigen Zeit tauschen wir unsere Lebenszeit gegen Geld ein. Das Geld tau-

¹ Quelle: Feingoldhandel.de

schen wir dann wiederum in Wohnraum, Lebensmittel, Konsumgüter und so weiter um. So weit so gut. Problematisch wird es, wenn Schulden entstehen, zumindest wenn es sich um schlechte Schulden handelt. Das führt uns zum nächsten Kapitel.

3. Schulden

Die Meisten machen sie, die meisten finden es mittlerweile auch ganz normal, verschuldet zu sein. Es gibt zwei Arten von Schulden:

1. gute Schulden und 2. schlechte Schulden

Was sind gute Schulden?

Darunter sind Schulden einzuordnen, die gemacht werden, um zu investieren. Sei es in eine vermietete Immobilie oder in ein Unternehmen, welches Geld einbringt. Gute Schulden werden gemacht, um Geld zu verdienen. Diese Vermögenswerte schaffen Dir ein Vermögen. Wichtig ist hierbei, dass Du es Dir leisten kannst, Schulden zu machen.

Was sind schlechte Schulden?

Schlechte Schulden sind vermeidbare Kosten. Die häufigste Form dieser Art von Schulden entstehen aufgrund von Konsum. 0%-Finanzierung hier, Ratenzahlung dort, verleiten zum Anhäufen eines beachtlichen Schuldenbergs. Im Prinzip sind jegliche Schulden schlecht, die kein Geld einbringen.

Der Sonderfall

Eine eigengenutzte Immobilie stellt einen Sonderfall dar. Hier streiten sich die Geister, ob eine Immobilie für den Eigennutz sinnvoll ist oder nicht. Zwar wird, durch die Schuldentilgung ein Vermögen aufgebaut, die Kosten übersteigen jedoch meistens den Nutzen. Hinzu kommt auch die fehlende Abschreibungsmöglichkeit bei der Steuer. Am Ende ist ein Eigenheim eine rein emotionale Entscheidung, die für den ein oder anderen das Hauptziel im Leben ist. Diese Entscheidung muss wohl überlegt sein.

Laut Schuldneratlas 2018 sind fast 7 Millionen Menschen in Deutschland überschuldet. Überschuldung bedeutet, dass Schulden nicht mehr aus eigenen Mitteln beglichen werden können. Die Zahl der verschuldeten Menschen liegt weit höher. Bei Verschuldung ist die Begleichung der Schulden aus eigenen Mitteln noch möglich.

Wenn Du dieses Buch liest, hast Du sehr wahrscheinlich Schulden. Im schlechtesten Fall bist Du überschuldet, im besten Fall bist Du nur verschuldet. Für beide Szenarien gibt es Auswege. Bei Überschuldung ist der Weg ein deutlich schwererer. Um uns einen

Überblick zu verschaffen, beginnen wir mit dem ersten Teil Deines Weges raus aus den Schulden – der Bestandsaufnahmen.

4. Bestandsaufnahme

Um eine Bestandsaufnahme durchführen zu können, brauchst Du einen Überblick über Deine Einnahmen und Ausgaben. Bei den meisten Menschen besteht die Einnahmenseite aus einem festen Gehalt. Bei den Ausgaben wird es schon ein wenig komplizierter.

Um einen genauen Überblick zu erhalten, empfehle ich Dir, ein Haushaltsbuch zu führen. Auf meiner Homepage der Glückszone gibt es die Rubrik „Gratis Material“. Mit Newsletteranmeldung erhält man normalerweise Zugang zum gesperrten Downloadbereich. Wenn Du hier klickst, kannst Du ein von mir entwickeltes Analysetool herunterladen. Das Passwort lautet „Glückszone“. Dort trägst Du über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten alles, und ich meine wirklich alles, ein und erhältst so einen Überblick über Deine Finanzen. Selbst, wenn Du Kaugummi für zehn Cent kaufst, trägst Du es ein.

Interessant wird die Spalte der Schulden und der damit verbundenen Zinsen. Oftmals ist einem gar nicht so wirklich bewusst, wie hoch die monatlichen Raten eigentlich sind. Mit Hilfe des Haushaltbuches erlangst Du Klarheit.

Ich selbst führe seit mittlerweile zwei Jahren ein Haushaltbuch. Die Erkenntnisse daraus sind wirklich überwältigend. Auf den Moment gesehen, scheinen kleinere Ausgaben wirklich gering. Schaut man sich diese Ausgaben jedoch Mal auf Jahressicht an, kommt man ins Staunen, wie viel Geld man doch eigentlich für Kleinigkeiten ausgibt.

Das Führen eines Haushaltbuches erfordert eine gewisse Disziplin und Durchhaltevermögen. Nach einer gewissen Zeit wird dies jedoch zu einer Art Hobby, bei dem am Ende sogar noch eine Ersparnis heraus kommen kann.

5. Kostenoptimierung

Du hast nun das Haushaltbuch mindestens sechs Monate geführt und einen genauen Überblick über Deine Einnahmen und Ausgaben? Perfekt, dann kann es jetzt an die Kostenoptimierung gehen.

Was bedeutet Kostenoptimierung?

Gemeint ist das Reduzieren von Ausgaben. Überprüfe, ob Deine Versicherungen, Verträge, Monatsbeiträge und monatlichen Fixkosten optimierbar, also reduzierbar sind.

Hier sind einige Optimierungsmöglichkeiten für Dich:

1. Überprüfe, ob eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio sinnvoll für Dich ist. Nutzt Du das Fitnessstudio regelmäßig oder bezahlst Du den Mitgliedsbeitrag eher für das gute Gewissen? Wenn Du nur ins Fitnessstudio gehst, um auf dem Laufband zu laufen, kannst Du direkt kündigen und draußen in der Natur Deine Runden drehen. Wenn Du nicht gerade Bodybuilding betreibst, kannst Du auch genau so gut Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Mittlerweile gibt es auch einige kostenlosen Angebote. Näheres findest Du unter 7. Spartipps.
2. Wechsle Deinen Stromanbieter. Bei diversen Vergleichsportalen hast Du die Möglichkeit, ganz bequem von zuhause aus, in nur wenigen Minuten den Stromtarif zu wechseln und dabei bis zu ein paar hundert Euro im Jahr zu sparen.
3. Wechsle Deinen Handytarif. Auch hier kannst Du wieder mit Vergleichsportalen arbeiten. Ich persönlich habe mittlerweile einen Handyvertrag, der täglich kündbar ist. So bin ich flexibler und nicht mehr zwei Jahre an einen Anbieter gebunden. Es gibt auch Monatstarife. Das heißt, Du kannst monatlich kündigen und direkt wechseln, wenn Du einen besseren Tarif entdeckt hast. In diesem Zusammenhang macht es auch Sinn zu überprüfen, ob Du alle Flatrates in Anspruch nimmst, oder ob ein Prepaidtarif nicht besser für Dich geeignet wäre.
4. Überprüfe Deine monatlichen Abonnements. In Zeiten von Netflix, Amazon Prime und Co. ist es verlockend, einige Abos zeitgleich in Anspruch zu nehmen. Die niedrigen monatlichen Beiträge, meist unter zehn Euro, sind erschwinglich, machen jedoch aufs Jahr gerechnet eine ordentliche Summe aus. In der Regel reicht ein Abo aus und es muss nicht alles sein, was der Markt zu bieten hat. Genau so ist es mit den Musikstreaminganbietern. Die meisten Anbieter stellen eine kostenlose Version zur Verfügung, die mit Werbeunterbrechungen genutzt werden kann. Wenn Du das akzeptierst, kannst Du auch einige hundert Euro im Jahr einsparen.
5. Überprüfe Deine Versicherungen. Hast Du eine Haftpflichtversicherung, eine Hausratversicherung für den privaten Bereich und für die Arbeit? Benötigst Du wirklich eine

Versicherung für die Arbeit oder bist Du über Deinen Arbeitgeber oder die Berufsgenossenschaft abgesichert? Du solltest auch in regelmäßigen Abständen überprüfen, ob sich die Versicherungssumme Deiner Hausratversicherung anpassen solltest. Bei der KFZ Versicherung lohnt ebenfalls eine jährliche Überprüfung der Beiträge. Diese kannst Du wieder über die Vergleichsportale durchführen.

6. Schuldentilgung

Durch das Haushaltsbuch hast Du nun einen Überblick über Deine monatliche Belastung erhalten. Dazu gehört auch die Schuldentilgung, inklusive Zinsen. Um alles schwarz auf weiß zu haben solltest Du Dir eine Schuldenliste erstellen. Eine Vorlage findest Du hier zum Download. Dort trägst Du alle Schulden ein.

Bei welchem Kreditinstitut hast Du Schulden?

Wie hoch sind die Schulden?

Wie viel Zinsen zahlst Du?

Wie lange ist die Laufzeit?

Wenn Du die Schuldenliste angefertigt hast, kannst Du Dir noch ausrechnen, wie lange Du noch brauchst, um Deine Schulden zu tilgen. Durch das Führen des Haushaltbuchs solltest Du auch einiges an zusätzlichem Tilgungspotential freigesetzt haben, welches Du dann für die Schuldentilgung verwenden kannst, um schnellstmöglich Deine Schulden zu begleichen und weniger Zinsen bezahlen zu müssen.

Solltest Du mehrere Kredite in Anspruch genommen haben, mit teilweise horrenden Zinsen, dann solltest Du eine Umschuldung in Betracht ziehen. Mit Umschuldung ist gemeint, dass Du alle laufenden Kredite in einem großen Kredit, mit niedrigen Zinsen, zusammenführst. Auf die gesamte Laufzeit ersparst Du Dir dadurch einiges an unnötigen Zinsen.

Wenn die Schulden getilgt sind, kannst Du anfangen, Dir ein Vermögen aufzubauen. Teilweise kann es Sinn machen, Schuldentilgung und Vermögensaufbau parallel zu betreiben. Dies macht jedoch nur Sinn, wenn die Zinsen auf Dein Vermögen die der Schulden übersteigen. Zunächst sollte jedoch der Fokus auf der Schuldentilgung liegen.

7. Spartipps

Nun möchte ich Dir einige Spartipps an die Hand geben, damit Du das Optimum aus Deinen Finanzen herausholen kannst. Wenn Du diese Tipps verfolgst, wirst Du langfristig ein enormes Einsparpotential freisetzen.

Spartipp Nr. 1: Nutze Vergleichsportal für alle Deine Verträge, Mitgliedschaften, Monatsbeiträge etc. Bei Strom- und Gasanbieter, Internet- und Telefonanbieter, Handyvertrag, Haftpflicht-, Hausrat-, und Kfz-Versicherung lohnt sich eine jährliche Überprüfung.

Ein wirklich gutes Vergleichsportal, welches Du mit Sicherheit bereits kennst, ist CHECK24. Für jeden Wechsel nutze ich dieses Portal, da ich so eine Menge Geld spare und auch wenig Aufwand habe.

Hier kannst Du Deinen Stromtarif wechseln und bares Geld sparen. Viele bleiben jahrelang bei ein und demselben Anbieter, weil alles so super funktioniert. Ehrlich gesagt ist das reine Bequemlichkeit aber mit Vergleichsportalen gibt es diese Ausrede nicht mehr. Der Aufwand ist minimal aber der Ertrag dafür phänomenal. Wenn Du lieber Ökostrom beziehen willst, aber dennoch sparen willst, dann kannst Du das hier tun.

Dasselbe ist beim Internettarif der Fall. Ein Wechsel wird gescheut, denn die Wartezeiten sind oft lange. Mittlerweile ist es schwer, auf den Internettarif zu verzichten, da alles nur noch online abläuft. Dank der Vergleichsportale mit Wechselservice gibt es keinen Verzicht mehr auf das Internet. Hier kannst Du Deinen Internettarif wechseln und einiges an Geld einsparen.

Der alte Handyvertrag, der bereits gefühlt seit Generationen im Familienbesitz ist, macht einen großen Teil der monatlichen Ausgaben aus. Doch das muss nicht sein! Deinen Handyvertrag kannst Du ganz einfach wechseln und sogar Deine alte Nummer noch behalten!

Hier findest Du noch ein paar Portale, bei denen Du einen günstigeren Handyvertrag abschließen kannst und das ganz bequem von zu Hause aus:

1. Tophandy
2. sim24DE

Die Überprüfung Deiner Versicherung solltest Du am besten jährlich vornehmen. Dazu empfehle ich Dir das Vergleichsportal Tarifcheck. Dort kannst Du vergleichen, wechseln und sparen. Überlege Dir auch, ob Du wirklich jede Versicherung benötigst. Wenn Du

beispielsweise über Deinen Arbeitgeber versichert bist, brauchst Du nicht noch eine extra Berufshaftpflichtversicherung. Wenn Du super Zähne hast und regelmäßig zur Kontrolle gehst, brauchst Du nicht unbedingt eine Zahnzusatzversicherung. Lege einfach einen Teil der Beiträge zurück, die zu zahlen würdest und halte sie für den Notfall bereit. Eine Haftpflicht- und eine Hausratversicherung solltest Du in jedem Fall haben. Auch die Berufsunfähigkeitsversicherung macht durchaus Sinn und ist für nur ein paar Euro im Monat erhältlich. Überprüfe und vergleiche auf jeden Fall Deine Versicherungen und spare Geld.

Hier gehts zu den Kfz-Versicherungen.

Hier gehts zu den Krankenversicherungen.

Hier gehts zu den Haftpflichtversicherungen.

Hier gehts zu den Hausratversicherungen.

Hier gehst zu den Berufsunfähigkeitsversicherungen.

Solltest Du eine Versicherung wechseln wollen, die ich hier nicht aufgeführt habe, kannst Du Dir die passende hier raussuchen.

Wenn Du nun alle Deine Verträge gewechselt und optimiert hast, hast Du einige hundert Euro eingespart, die direkt in die Schuldentilgung fließen können. So kannst Du noch schneller schuldenfrei werden.

Spartipp Nr. 2: Verkleinere Deinen Wohnraum. Wenn Du Single bist und nicht in einer Wohngemeinschaft wohnst, solltest Du Dir überlegen, ob nicht eine Einzimmerwohnung für Dich in Frage kommt. Solltest Du in der Stadt wohnen, solltest Du Dir auch überlegen, ob nicht ein Umzug in ein Randgebiet in Frage kommt. Wenn es die Infrastruktur hergibt und die Anbindung gut ist, kann ein Umzug eine Kostensparnis sein, vorausgesetzt die Fahrtkosten übersteigen nicht die Mietersparnis. Wenn Du in der Stadt wohnen bleiben willst, solltest Du Dir überlegen, ob eine Wohngemeinschaft für Dich in Frage kommt. So kannst Du ebenfalls eine Mietersparnis erreichen.

Spartipp Nr. 3: Sammle Gutscheine und Rabattcoupons. So kannst Du beim Einkaufen einiges an Geld einsparen, zumindest wenn Du nichts Unnötiges kaufst. Teilweise kannst Du Dir auch kostenlose Proben zuschicken lassen, wenn Du an einer kleinen Umfrage zum Produkt teilnimmst. Dadurch kannst Du ebenfalls ein wenig Geld einsparen, vorausgesetzt, Du hättest die Produkte auch wirklich benötigt.

Spartipp Nr. 4: Nutze Mitfahrgelegenheiten oder die öffentlichen Verkehrsmittel. Bei kürzeren Strecken ist das Rad das beste Mittel der Fortbewegung. Die sparst die Fahrtkosten, tust etwas für Deine Gesundheit und zugleich auch etwas für die Umwelt.

Hierzu kann ich Dir From A to B empfehlen.

Spartipp Nr. 5: Wechsel Dein Konto. Scheinbar minimale Kontoführungsgebühren häufen sich an und machen einen ordentlichen Batzen Geld aus, der besser in die Schuldentilgung fließen sollte. Es gibt einige Direktbanken und auch andere Banken, die kostenlose Girokonten anbieten. Um unnötige Gebühren beim Geldabheben zu sparen, kannst Du auch eine kostenlose Kreditkarte verwenden.

Ich persönlich nutze die FIDOR Bank als Geschäftskonto, welche ich Dir ruhigen Gewissens empfehlen kann. Im Privatkundenbereich ist die FIDOR Bank aber auch äußerst empfehlenswert.

Privat nutze ich ein Konto der ING. Keine Kontoführungsgebühr und eine gratis VISA Karte. Wenn Du nicht gerade auf persönlichen Kontakt zum Kundenberater bestehst, ist die ING eine klasse Bank.

Spartipp Nr. 6: Senke Deine Nebenkosten. Durch das Einsetzen von LED Energiesparlampen kannst Du beispielsweise einiges an Stromkosten einsparen. Du kannst auch eine Sparspülung bei der Toilette einbauen. Das kostet zunächst Geld, senkt langfristig aber die Nebenkosten.

Spartipp Nr. 7: Gehe nur mit Einkaufsliste einkaufen. So vermeidest Du unnötige Spontankäufe. Wenn Du Dir vorher Gedanken machst, was Du alles brauchst und vor allem, was Du kochen willst, sparst Du Zeit und Geld. Zum einen fallen die Käufe weg, die Du nur tätigst, weil Du spontan Lust auf etwas bekommst. Zum anderen verbringst Du auch weniger Zeit im Supermarkt, weil Du auf direktem Wege zu den Lebensmitteln gehst, die auf Deiner Liste stehen. Die dazugewonnene Zeit kannst Du auch gewinnbringend einsetzen, indem Du eine Tätigkeit ausübst, die Dir Geld einbringt. Somit ist dieser Spartipp doppelt hilfreich.

Spartipp Nr. 8: Nutze Sparabos. Ich persönlich nutze das zooroyal Sparabo. In regelmäßigen Abständen bekomme ich automatisch Tierfutter zugeschickt und spare bei jeder Bestellung 5%. Die Bestellung hätte ich sowie alle paar Wochen ausgeführt, spare so aber noch ein paar Euro und habe zugleich weniger Aufwand. Zooroyal bindet mich als Kunden. Das ist für beide eine Win-Win-Situation.

Je nach Einkaufsverhalten findest Du für Dich das passende Sparabo und kannst wieder Geld einsparen.

Spartipp Nr. 9: Nutze Cashback Aktionen. Hier hast Du eine kleine Auswahl, die beliebig ergänzt werden kann:

1. GETMORE

2. SHOOP

Spartipp Nr. 10: Trinke Leitungswasser anstatt teures Wasser aus der PET Flasche. Ein Liter Leitungswasser kostet im Durchschnitt 0,2 Cent und einen Liter in einer PET Flasche kostet zwischen 19 Cent und 50 Cent. So sparst Du Dir nicht nur das lästige Kisten schleppen, sondern sparst auch hier einiges an Geld ein. Wenn Du lieber Wasser mit Kohlensäure trinkst, kannst Du Dir auch ein Gerät kaufen und Dein Leitungswasser mit Kohlensäure versetzen. Ob das auf Dauer günstiger ist, als Wasser mit Kohlensäure zu kaufen, kann ich Dir nicht sagen, da ich immer nur Leitungswasser direkt aus dem Hahn trinke. Das Schleppen sparst Du Dir aber in jedem Fall.

Spartipp Nr. 11: Koche Dir Dein Essen vor und verzichte auf den täglichen Besuch im Restaurant. Du profitierst so gleich doppelt, denn Du sparst eine Menge Geld ein und lebst zugleich gesünder.

Hierzu gibt es einige kostenlose Rezeptportale, wie Chefkoch und Eat Smarter.

Spartipp Nr. 12: Kaufe gebrauchte Gegenstände. Egal ob Fahrzeuge, Kleidungsstücke oder Elektronikgegenstände, mittlerweile gibt es einige Verkaufsplattformen, bei denen man neuwertige Gebrauchtwaren kaufen kann, die überarbeitet wurden und mit Garantie verkauft werden.

Eine weitere Möglichkeit ist es, B-Ware oder Ausstellungsstücke zu kaufen. Ich konnte so ein Boxspringbett für insgesamt 400€ weniger erstehen, weil ich mich für das Ausstellungsstück entschieden haben.

Auch hierzu gibt es wieder Portale, die Du nutzen kannst:

1. eBay

2. eBay Kleinanzeigen

3. rebuy

Spartipp Nr. 13: Melde Dich in einer Bibliothek an. Wenn Du Hörbücher hörst, gerne Bücher liest und Filme schaust, kannst Du Dich einfach in einer Bibliothek in Deiner Nähe anmelden und Dir die Medien kostengünstig ausleihen. Es entfallen die Kaufgebühren und Du musst lediglich eine niedrige Jahresgebühr entrichten. Informiere Dich am besten zuvor beim Onleihe Verbund. Wenn die Bibliothek Deiner Wahl dort eingetra-

gen ist, kannst Du die Medien auch einfach online abrufen und sparst Dir sogar die Fahrtkosten zur Bibliothek.

Spartipp Nr. 14: Vermeide den Rundfunkbeitrag. Seit 2013 wird pro Haushalt ein fester Betrag von 17,50€ im Monat fällig. Das heißt, wenn Du beispielsweise in eine Wohngemeinschaft ziehst, wird der Rundfunkbeitrag mit Sicherheit bereits gezahlt. Wenn ihr dann die Kosten teilt, reduziert sich der Rundfunkbeitrag pro Kopf.

Hier findest Du die notwendigen Formulare, die Du für eine Befreiung benötigst. Folgende Personengruppen kommen überhaupt in Frage, eine Befreiung vom Rundfunkbeitrag zu beantragen:

- Studierende, Azubis und Schüler
- Rentner
- Empfänger von Sozialleistungen
- Menschen mit Behinderung
- Bewohner von Pflegeeinrichtungen
- Inhaber von Nebenwohnungen
- Inhaber von leerstehenden Wohnungen

Wie genau die Voraussetzungen für eine Befreiung sind, findest Du hier.

Spartipp Nr. 15: Erhalte Gratisproben. Es gibt verschiedene Portale, bei denen Du Gratisproben bekommen kannst. Gib einfach mal bei Google „Gratis Proben erhalten“ ein und Du wirst direkt fündig. Voraussetzung ist natürlich, dass Du Dich registrieren musst. Manchmal wird auch die Beantwortung eines kurzen Fragebogens zum Produkt gefordert. Der Aufwand für ein Gratisprodukt hält sich jedoch in Grenzen.

Spartipp Nr. 16: Steuerrückerstattungen. Mittlerweile gibt es einige Anbieter, die Dir die Steuererklärung deutlich erleichtern. Mit etwas Übung und den dazu passenden Videoanleitungen bei Youtube kannst Du Deine Steuererklärung auch einfach selbst über Elster machen. So sparst Du Dir die Gebühr für ein Programm, läufst jedoch auch Gefahr, Fehler zu machen und weniger Steuern zurückerstattet zu bekommen.

Folgende Anbieter habe ich gefunden:

1. Smartsteuer
2. Wundertax

Wundertax ist für eigentlich jede Berufsgruppe geeignet. Hier gibt es die Besonderheit, dass es für Studenten, Polizisten, Soldaten und Lehrer eigene Unterseiten gibt.

Spartipp Nr. 17: Spare bei Reisen und nutze Vergleichsportale. Dort findest Du teilweise richtige Last minute Schnäppchen. Hier gibt es unter anderem SKYSCANNER, URLAUBSGURU und Travelcircus.

Spartipp Nr. 18: Lasse das Rauchen sein. Leichter gesagt als getan. Jedoch verursacht das Rauchen eine Unmenge an Kosten. Wenn Du jeden Tag ein Päckchen Zigaretten à 6€ rauchst, bedeutet das pro Jahr eine Gesamtsumme von 2190€!!! Wenn Du das Rauchen nicht bleiben lassen kannst, oder möchtest, kannst Du auch noch auf Drehtabak oder Stopftabak umsteigen. Ein Päckchen Drehtabak bekommst Du ab 4€. Das hält dann, je nach Bedarf, etwa eine Woche. Bei 52 Wochen kommst Du auf 208€. Das ist gerade einmal ein Zehntel dessen, was Du für Zigarettenpäckchen ausgeben würdest. Das ist auf jeden Fall eine enorme Ersparnis.

Diese 18 Spartipps sind Anregungen von mir. Jeder Mensch hat ein anderes Ausgabeverhalten und auch ein anderes Einsparpotenzial. Wenn Du Deine Ausgaben aber erst einmal genauer unter die Lupe nimmst, wirst Du noch einiges mehr an Einsparmöglichkeiten entdecken.

Jetzt habe ich einen noch sehr wichtigen Bonustipp für Dich. Wir Menschen neigen dazu, unseren Lebensstandard an unser Einkommen anzupassen. Immer wenn wir mehr Geld verdienen, steigen unsere Ausgaben parallel dazu an. So nehmen wir uns aber die Möglichkeit, schnell ein Vermögen aufzubauen. Um den Vorteil einer Gehaltserhöhung im Hier und Jetzt zu merken, dabei aber trotzdem mehr Vermögen aufzubauen, solltest Du 50% Deiner Gehaltserhöhung sparen und investieren. Die verbliebenen 50% kannst Du ausgeben. Dein Lebensstandard hat sich ein Stück weit verbessert und Dein Vermögensaufbau beschleunigt. Eigentlich ein ganz simpler Trick, der jedoch sehr effektiv ist.

8. Zusätzliche Einnahmen

Hier beschränke ich mich auf den online Bereich. Klar kannst Du auch einfach einen zusätzlichen Job auf 450€ Basis annehmen, doch hier möchte ich Dir ein paar Möglichkeiten vorstellen, wie Du von Zuhause aus Geld verdienen kannst.

8.1 Zusätzliche Einnahmen im online Bereich

Im online Bereich gibt es verschiedene Möglichkeiten Geld zu verdienen. Auf die Königsklasse, das eigene online Business, werde ich in diesem Buch nicht eingehen. Wenn Du Dich dafür interessierst, solltest Du meinen Newsletter abonnieren. Dort erfährst Du dann, wenn mein Buch erscheint, wie Du ein eigenes online Business aufbaust und damit irgendwann einmal passiv Geld verdienst.

8.1.1 Zusätzliche Einnahmen aus online Umfragen

Die online Umfrage hat nahezu die Befragung auf der Straße abgelöst. Kaum einer nimmt sich noch die Zeit, Umfragen auf der Straße zu beantworten und zudem sind diese Umfragen sehr zeit- und kostenintensiv. Mit online Umfragen ist es möglich, bis zu 300€ im Monat zusätzlich zu verdienen. Bedenkt man, dass man die Umfragen von überall aus beantworten kann, ist das ein ganz netter Zuverdienst, der wiederum in die Schuldentilgung fließen kann.

Es gibt diverse Portale, die einen Blick wert sind.

Da hätten wir:

1. Toluna
2. lifepointspanel
3. empfohlen.de
4. machmit.gfk.com/de/
5. meinungsport.de
6. meinungsstudie.de
7. swagbucks.com
8. pineconeresearch.de

9. nielsen-onlinereg.com

10. i-say.com

8.1.2 Zusätzliche Einnahmen beim Einkaufen

Beim Einkaufen kannst Du ebenso Geld sparen. Hier spricht man von Cashback. Du kaufst bestimmte Produkte und bekommst im Nachgang dann das Geld zurückerstattet oder sparst direkt beim Einkaufen durch Rabatte. Dazu kannst Du Dich beispielsweise bei Gutscheine.de registrieren und direkt sparen.

8.1.3 Zusätzliche Einnahmen als Produkttester

Als Produkttester ist es möglich, Produkte Zuhause zu testen und dann einen Testbericht zu verfassen. Ob auf einem eigenen Blog oder bei Youtube bleibt Dir selbst überlassen. Pro durchgeföhrten Produkttest bekommst Du dann bis zu 25€. Hier habe ich Dir einige empfehlenswerte Anbieter herausgesucht:

1. Pinecone

2. Saturn

3. Maggi

4. Balea

5. Coca Cola

Das ist nur eine kleine Auswahl. Wenn Du bestimmte Produkte testen möchtest, schmeiß einfach die Suchmaschine an und such Dir das passende Programm aus.

8.1.4 Zusätzliche Einnahmen aus Gewinnspielen

Auch mit Gewinnspielen kannst Du Geld nebenbei verdienen/gewinnen. Dazu musst Du Dich wieder bei verschiedenen Programmen anmelden und losgeht's:

1. DKHW Spenden Gewinnspiel

2. Nespresso Gewinnspiel

3. BahnCard 50 Gewinnspiel

4. Feinschmecker Gewinnspiel

5. Tierfutter Gewinnspiel

6. Windel-Paket Gewinnspiel

7. Fashion Gewinnspiel

8. Film Abo Gewinnspiel

9. Bierauswahl Gewinnspiel

10. E-Bike Gewinnen

11. Möbel Gewinnspiel

8.2 Zusätzliche Einnahmen mit eBay, eBay Kleinanzeigen, Flohmarkt etc.

Nimmt man sich einmal seinen eigenen Husrat vor, kann man viel Zeug zusammentragen, das man nicht mehr braucht, andere hingegen schon. Alte ausgelesene Bücher, das obsolete Handy, sogar nicht mehr passende Klamotten lassen sich für den ein oder anderen Euro veräußern. eBay ist mittlerweile nicht mehr die Flohmarktplattform, die sie noch vor ein paar Jahren war. Die Gebühren schmälern den Gewinn, sodass dort eher der Verkauf von Sammlerstücken sinnvoll ist. eBay Kleinanzeigen hingegen eignet sich bestens, um ungenutzte Gegenstände zu verkaufen. Für das Verkaufen fallen keine Gebühren an.

Wenn Du mehrere Sachen zusammengetragen hast, die Du verkaufen möchtest, solltest Du Dir überlegen, ob Du nicht an einem Flohmarkt teilnimmst. Du musst zwar eine Standgebühr entrichten, der Gesamterlös sollte jedoch die Kosten decken und darüber hinaus. Mit dem Erlös kannst Du wiederum Deinen Schuldenberg weiter abtragen und schaffst zugleich Platz zuhause. Ein Umzug in eine neue Wohnung oder ein neues Haus bietet sich immer an, seinen gesamten Husrat genauer unter die Lupe zu nehmen. Mit einem Stand beim Flohmarkt habe ich in gut sechs Stunden über 300€ eingenommen, was einem Stundenlohn von 50€ entspricht.

9. Dein Schuldentilgungsmasterplan

Hier werde ich Dir den Schuldentilgungsmasterplan vorstellen. Kurz und prägnant soll er Dir eine Richtung vorgeben, die nur in eine Richtung führen kann – und zwar raus aus den Schulden.

1. Lerne, die Bedeutung von Geld zu verstehen.

Bevor Du irgendetwas anderes unternimmst, musst Du die Bedeutung von Geld begreifen und wissen, was Geld überhaupt ist. Erst, wenn Du Begriffen hast, dass Geld nur ein Tauschmedium ist, wirst Du Dich ein Stück weit von der allgemeinen Auffassung von Geld lösen können und in neue Sphären aufsteigen können.

2. Führe eine Bestandsaufnahme durch.

Ein Haushaltsbuch wird Dir einige Erkenntnisse bringen. Nur so holst Du das Maximum aus Deinen Einnahmen heraus.

3. Optimiere Deine Ausgaben.

Erst wenn Du lernst, Deine Ausgaben zu kontrollieren, wird es Dir möglich sein, Deine Schulden optimal zu tilgen und schlussendlich ein Vermögen aufzubauen.

4. Optimiere Deine Einnahmen.

Bereits durch das Optimieren Deiner Ausgaben hast Du Deine Einnahmen gesteigert. Wenn Du jetzt noch zusätzliche Einkommensströme aufbaust, beschleunigst Du den Prozess der Schuldentilgung und des Vermögensaufbaus ungemein.

5. Setze Dir ein großes Ziel.

Dein anfängliches Ziel muss es sein, schuldenfrei zu werden. Wenn Du das erreicht hast, brauchst Du ein anderes, noch größeres Ziel. Du kannst Dir zum Beispiel das Ziel setzen, eine halbe Millionen Euro zu besitzen. Wenn Du eine konkrete Vorstellung von Deinem Ziel hast, ist es einfacher, daraufhin zu arbeiten. Mein Hauptziel ist es, finanziell frei zu sein. Dieses Hauptziel habe ich in Zwischenziele unterteilt. Mein erstes Zwischenziel ist es, monatlich 3000€ passiv zu verdienen. Das bedeutet, dass ich irgendwann nicht mehr für dieses monatliche Einkommen arbeiten muss. Wenn ich dieses Ziel erreicht habe, werde ich mir ein neues Zwischenziel setzen. Das wird immer so weiter gehen, bis ans Ende meines Lebens. Denn genau so funktioniert Erfolg.

Wenn Du diese fünf Punkte des Schuldentilgungsmasterplans einhältst, steht Deinem persönlichen Erfolg nichts mehr im Wege.

Hier siehst Du Deinen Schuldentilgungsmasterplan noch einmal als Infografik:

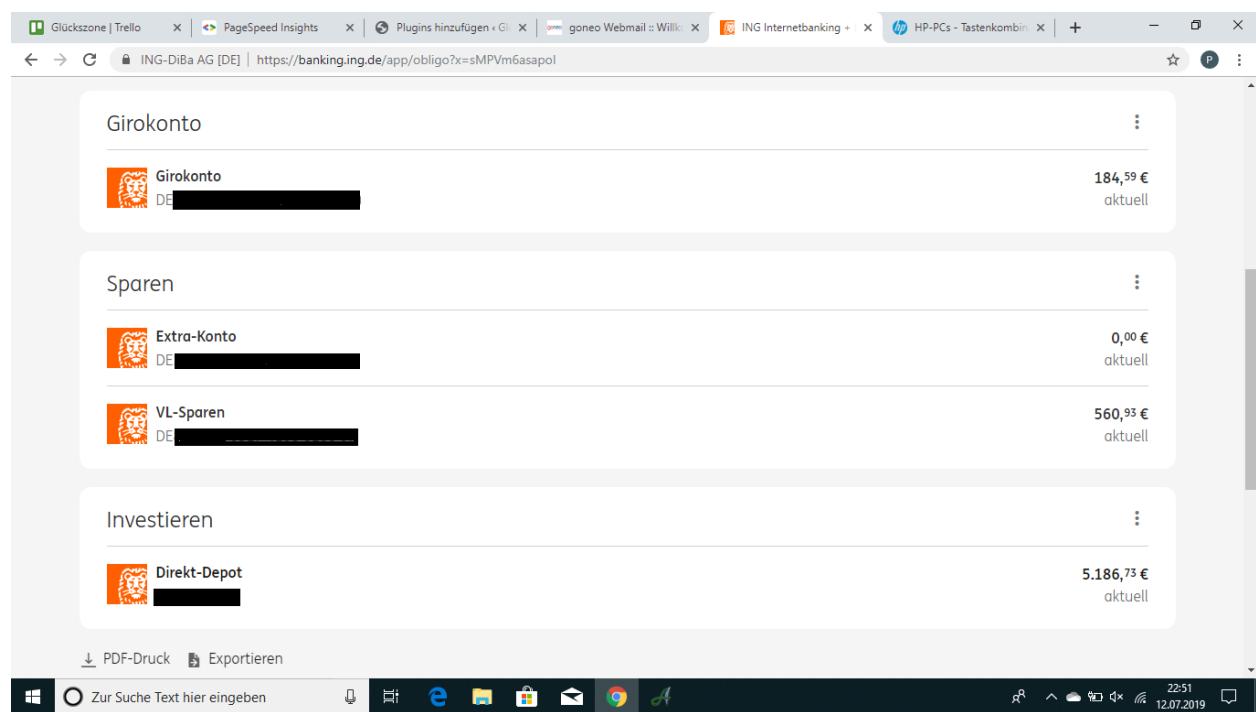


Ich arbeite gerne mit Infografiken, weil die Infos dadurch besser einprägsam sind. Drucke Dir die Infografik aus und hänge sie irgendwo auf, wo Du sie oft sehen kannst. So ist es wahrscheinlicher, dass Du am Ball bleibst.

10. Einblick in meine Finanzen

In diesem Kapitel möchte ich Dir einen Einblick in meine privaten Finanzen geben. Hier werde ich Dir zeigen, wie hoch mein Schuldenberg war, wie ich ihn abgetragen habe und wie ich zeitgleich angefangen habe, ein Vermögen aufzubauen. Verstehe mich nicht falsch, Vermögen klingt immer nach sehr viel Geld. In meinem Fall belaufen sich meine Investitionen auf knapp 10000€. Parallel habe ich aber meinen riesigen Schuldenberg abgetragen. Da dieser jetzt weg ist, wird die Vermögensbildung an Fahrt aufnehmen. Bisher hat noch nie jemand einen so genauen Einblick bekommen, wie Du jetzt. Fühle Dich also geehrt =)

Hier siehst Du einen aktuellen Screenshot aus meinem Konto bei der DiBa:



The screenshot shows the ING-DiBa Internet Banking dashboard. It displays three main sections: Girokonto, Sparen, and Investieren. The Girokonto section shows a balance of 184,59 €. The Sparen section shows two accounts: Extra-Konto with 0,00 € and VL-Sparen with 560,93 €. The Investieren section shows a balance of 5.186,73 € in the Direkt-Depot. At the bottom, there are links for PDF-Druck and Exportieren, and a search bar.

Konto	Saldo
Girokonto	184,59 €
Extra-Konto	0,00 €
VL-Sparen	560,93 €
Direkt-Depot	5.186,73 €

Das ist jetzt nicht gerade eine beeindruckende Summe, wenn Du aber bedenkst, dass ich bis vor Kurzem noch einige tausende Euro Schulden hatte und auch erst knapp zwei Jahren Geld investiere, ist das doch ein gutes Ergebnis. Der Spruch langsam nährt sich das Eichhörnchen, passt hier sehr gut. Bis zu meinem Ruhestand wird mein Portfolio anwachsen, bis es schlussendlich eine beachtliche Größe erreicht hat und von selbst wächst und wächst, ohne dass ich noch etwas einzahlen muss.

Kurz bevor die Kryptowährungen, insbesondere der Bitcoin, ihren Höhepunkt Ende 2017 erreichten, habe ich mich eingehend damit beschäftigt. Da ich erst verstehen wollte, in was ich da Geld investiere, habe ich mir ein paar Monate Zeit genommen und bin erst gegen August 2017 eingestiegen. Nach einem kurzen Höhenflug brachen die Kurse ein. Von meinen anfänglich investierten 2000€ waren zwischenzeitlich nur noch knapp über 400€ übrig. Da Verluste realisieren, für mich nicht infrage kommt, sitze ich das Ganze nun aus und halte die Kryptowährungen, bis sie wieder ihren ursprünglichen Wert erreicht haben. Ein Rest Hoffnung habe ich natürlich dennoch, dass sie durch die Decke gehen und ich auf einen Schlag einen ordentlichen Batzen Geld erhalte. Warten wir ab, was die Zeit bringt. Sinnvoll ist diese Währungsform allemal! Wenn Du über Dich mit dem Thema Kryptowährungen beschäftigen möchtest, kann ich Dir das Buch „Kryptowährungen: Bitcoin, Ethereum, Blockchain, ICOs & Co. einfach erklärt“, von Dr. Julian Hosp wärmstens empfehlen. Der Titel ist Programm, denn Dr. Julian Hosp schafft es, ein sehr komplexes Thema gut darzustellen. Seinen Youtube Kanal kann ich Dir ebenfalls ruhigen Gewissens ans Herz legen.

Eigentlich wollte ich Dir zum Schluss dieses Kapitels noch ein paar Beweise liefern, dass ich tatsächlich hoch verschuldet war und nicht nur heiße Luft von mir gebe. Leider habe ich alle Dokumente bereits vernichtet, aber die Erinnerung an diese schlimme Zeit wird mir immer bleiben und dafür sorgen, dass ich nie wieder in eine solche Situation geraten werde. Die gute Neuigkeit für Dich ist, wenn ich das schaffen konnte, kannst Du das auch schaffen! Ich hoffe, Du glaubst mir auch, ohne dass ich Dir Beweise hierfür liefere.

11. Fazit

Ich habe Dir jetzt gezeigt, was Du alles tun kannst, um best- und schnellstmöglich raus aus den Schulden zu kommen. Jetzt liegt es an Dir, ob Du meine Ratschläge befolgst, oder ob Du einfach weiter so machst, wie vorher.

Doch dann wird die Abwärtsspirale Dich immer weiter in den Abgrund hinabziehen. Mache es nicht, wie die meisten Menschen. Breche aus dem Schuldenkreislauf aus und arbeite an Deinem persönlichen Erfolg. Erfolge zu feiern, ist ein wirklich gutes Gefühl. Dieses Gefühl willst Du dann immer wieder fühlen wollen, sodass die Motivation nicht abreist.

In regelmäßigen Abständen veröffentliche ich neue Inhalte. Melde Dich hier für meinen Newsletter an und bleibe so auf dem Laufenden.

Wenn ich Dir helfen konnte, hinterlasse gerne einen Kommentar und bewerte dieses eBook mit 5 Sternen. So hilfst Du mir, auch anderen Menschen zu helfen.

Bei den Links im eBook handelt es sich teilweise um sogenannte Affiliate-links. Wenn Du einen dieser Links anklickst und beispielsweise Deinen Handytarif wechselst, bekomme ich eine kleine Vermittlungsgebühr. Du sparst Geld durch den Wechsel, der Anbieter verkauft etwas und ich bekomme auch etwas davon ab. Also eine Win-Win-Win Situation.

Nun möchte ich Dir noch einen kleinen Einblick in meine beiden Selbsthilfebücher für Spielsüchtige geben. Spielsucht und Schulden gehören untrennbar zusammen. Wenn Spielsucht die Ursache für Deine Schulden sind, solltest Du Dir die beiden Bücher einmal anschauen.

„Glück findest Du nicht am Automaten – Deine Schritt für Schritt Anleitung aus der Spielsucht“ geben:

Einleitung:

Suchst Du einen Weg, um mit Deiner Glücksspielsucht klar zu kommen? Hast Du bemerkt, dass Dein Spielverhalten problematisch wird und dass Du alleine da nicht raus kommst? Traust Du Dich nicht Dein Problem offen anzusprechen und hast Angst davor Dich zu outen? Hast Du einen Angehörigen oder Freund, der spielsüchtig ist und weißt Du nicht, wie Du mit dieser Situation umgehen sollst?

Dann bist Du hier genau richtig! Denn dieses Buch erzählt die Geschichte eines Glücksspielsüchtigen, der es geschafft hat, spielfrei zu werden und zu bleiben. Dieses Buch enthält eine Handlungsanleitung für Glücksspielsüchtige, spielfrei zu werden, und zeigt deren Angehörigen, wie sie mit einer solchen Situation umgehen können.

Wieso solltest Du dieses Buch überhaupt lesen, fragst Du Dich vielleicht. Das kann ich Dir ganz einfach beantworten. Dieses Buch entspricht meiner Lebensgeschichte. Ich bin der Spielsüchtige, der es geschafft hat, spielfrei zu werden und zu bleiben. Hinter mir liegt ein langer Weg der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit. Es gab viele Tränen und vermeintlich ausweglose Situationen. Nachdem ich mit aller Kraft und der nötigen Unterstützung den Kreislauf der Sucht durchbrochen habe, habe ich mir geschworen, dass ich anderen Süchtigen helfen werde. Da ich genau weiß, wie es ist, süchtig zu sein und all den Schmerz zu ertragen, kann ich Dir helfen. Denn ich weiß, wie Du Dich fühlst!

Mit diesem Buch bleibst Du anonym, wenn Du es willst. Außerdem erhältst Du Soforthilfe, wenn Du einfach zu den Handlungsanleitungen gehst. Als Angehöriger oder Freund hast Du hier die Möglichkeit, Dich zu informieren und die Situation deines geliebten Angehörigen oder Freundes zu verstehen und ihm oder ihr zu helfen.

Die in dem Buch dargestellten Methoden, die in jahrelanger harter Arbeit entstanden sind, haben es mir ermöglicht spielfrei zu werden und auch zu bleiben.

Wenn Du Dich für dieses Buch entscheidest und dich an meine Anweisungen hältst, verspreche ich Dir, dass Du es schaffen kannst, ebenfalls spielfrei zu werden und auch zu bleiben! Außerdem verspreche ich Dir, dass sich diese geringe Investition sehr schnell rentieren wird, im Gegensatz zu den Unsummen, die man verspielt. Ich weiß, wovon ich spreche.

Solltest Du Dich gegen dieses Buch entscheiden, muss ich Dich warnen. Mit jedem Tag, den Du zögerst, wirst Du immer tiefer in die Sucht abrutschen und immer mehr Geld verlieren.

Erfahre in diesem Buch, was mich dazu gebracht hat, endlich mein Leben wieder in den Griff zu bekommen und die Spielsucht zu besiegen.

Konkrete Tipps für Spielsüchtige:

Eins vorweg. Meine Tipps sind eine Handlungsanleitung, die Dir helfen kann, spielfrei zu werden. Jedoch kann ich Dir nicht garantieren, dass meine Methode für Dich funktioniert. Damit möchte ich sagen, dass ich keine Garantie oder sonst irgendeine Gewährleistung dafür übernehme, wenn ich Dir nicht helfen kann. Nimm es mir nicht übel, aber niemand kann das. Nicht einmal der aller beste Psychologe der Welt wird eine solche Garantie übernehmen können.

Im Titel steht für Spielsüchtige. Meine Tipps sind jedoch genau so gut auf jede andere Sucht anwendbar. Klar gibt es Unterschiede bei den einzelnen Abhängigkeiten aber jeder meiner Tipps lässt sich auf die Alkoholsucht, Kaufsucht, Sportsucht, Drogensucht etc. anwenden. Gegebenenfalls muss man die Tipps etwas modifizieren, aber der Grundsatz gilt für alle!

Dieses Kapitel soll meine Sicht der Dinge auf die Suchtproblematik für Suchtkranke darstellen. Wie gelang es mir mit meiner Sucht klar zu kommen, und welche Maßnahmen halte ich für sinnvoll und erfolgversprechend.

Eines muss ich jedoch vorweg klar stellen. Jeder Mensch ist anders und nur, weil es für mich funktioniert hat, heißt das nicht, dass das exakt so für jeden Spielsüchtigen funktioniert.

Hiermit gebe ich keine Garantie, dass Dir meine Tipps helfen spielfrei zu sein und zu bleiben.

Wenn Du meine Tipps umsetzt, ist es aber durchaus denkbar, dass Du Dein Leben wieder in den Griff bekommst, Dich wieder nach oben kämpfst und endlich das Leben führst, dass Du Dir immer gewünscht hast und das Du verdient hast. Und zumindest den Versuch zu wagen, bist Du Dir und Deinen Lieben schuldig.

„Dein Wegweiser aus der Spielsucht – 15 Schritte bis zur Spielfreiheit“

Dieses Buch soll Dir dabei helfen, Deine Spielsucht in den Griff zu bekommen und am besten für den Rest Deines Lebens spielfrei zu bleiben.

Wir werden uns zusammen auf einen Weg begeben, der nicht einfach werden wird. Sehr wahrscheinlich wird es Rückschläge und Rückfälle geben. Entscheidend ist, wie Du damit umgehst. Steckst Du den Kopf in den Sand und gibst auf oder kämpfst Du und siegst Deine Sucht?

Eines vorweg, ich weiß genau wo von ich reden, denn ich bin selbst spielsüchtig. Ich habe mit 17 Jahren das Automatenspiel für mich entdeckt und bin danach süchtig geworden. Bis ich 25 Jahre alt war, hatte ich Tag täglich mit den Problemen eines Spielsüchtigen zu kämpfen. Es gab diverse erfolglose Versuche die Sucht zu besiegen. Teilweise hatte ich meine Situation akzeptiert und ging fest davon aus, dass ich niemals aus der, für mich damaligen, ausweglosen Situation heraus komme. Doch ich habe es geschafft! Mittlerweile bin ich über drei Jahre spielfrei und führe ein zufriedenes und glückliches Leben. Neben meiner aktiven Spielerzeit habe ich ein Studium als Polizist absolviert und arbeite auch noch bei der Polizei. Mein Leben verläuft in geordneten Bahnen und ich habe die Kontrolle zurückerlangt. Dieses Buch ist aus meiner Notsituation heraus entstanden und kann Dir das gleiche Glück wie mir bescheren, wenn Du bereit dazu bist. Mit diesem Buch zeige ich Dir, wie auch du die Kontrolle zurückerhältst und endlich das Leben führst, das Du verdienst!

Das Buch teilt sich in fünf verschiedene Teile auf, die jedoch alle miteinander verknüpft sind und aufeinander aufbauen. Als Erstes klären wir, was Sucht überhaupt ist und noch genauer was Glücksspielsucht ist.

Als Zweites werden wir zusammen den Grundstein für Deine Spielfreiheit legen und klare Ziele formulieren. Das Hauptziel ist es natürlich spielfrei zu werden und es auch zu bleiben. Sollte dies nicht auf Anhieb gelingen, dann ist das gar nicht schlimm. Denn auch kurze spielfreie Phasen sind ein Anfang und der erste Schritt zu immer längeren spielfreien Phasen, bis hin zur völligen Spielfreiheit.

Teil Nummer drei soll Dir Soforthilfe - Tipps an die Hand geben, falls der Spieldruck Dich übermannt. Ich gebe Dir einige nützliche Tipps, die Du entweder für Dich übernehmen kannst oder aber anhand derer Du Dir eigene Soforthilfe - Methoden entwickeln kannst.

Teil Nummer vier stellt exakt die Maßnahmen dar, die es mir ermöglicht haben mittlerweile mehr als drei Jahre keinen Fuß mehr in eine Spiellothek zu setzen und ein schönes Leben zu führen, ganz ohne spielen und das ganze Lügen.

Im fünften und zugleich letzten Teil möchte ich Dir noch mit auf den Weg geben, wie Du mit Rückfällen umgehen solltest. Hier zeigt sich, ob Du meine Handlungsanleitungen befolgt und verinnerlicht hast. Legen wir direkt los. Ein langer und beschwerlicher Weg liegt vor Dir aber am Ende dieses Buches ist er da – der Lichtblick!

Ende der Leseproben

Als Dankeschön an Dich, erhältst Du nun noch einen Rabattcode für meine Videokurse: Dein Wegweiser aus der Spielsucht – 15 Schritte bis zur Spielfreiheit und Angehörigenhilfe bei Spielsucht – Glücksspielsucht verstehen und effektiv bekämpfen! Außerdem verrate ich Dir auch noch das Passwort für den geschützten Downloadbereich auf www.glueckszone.de

Der Rabattcode für die Kurse lautet „Spielfreiheit“.

Das Passwort für den geschützten Downloadbereich lautet „Glückszone“.

12. Haftungsausschluss

Die Inhalte stellen eine allgemeine unverbindliche Information dar. Sie spiegeln die Auffassung des Herausgebers zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wider. Die Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und erstellt. Es besteht jedoch kein Anspruch auf sachliche Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität. Der Inhalt kann den besonderen Umständen des Einzelfalles keine Rechnung tragen. Deswegen liegt eine Verwendung in der alleinigen Verantwortung des Lesers. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.