

Schulden vermeiden & Umgang mit Krediten oder: Heute kaufen, später nicht bereuen

Inhaltsverzeichnis

1. Hintergrundinformationen	1
2. Lernziele	2
3. Methodische Vorschläge	2
3.1 Einstieg	2
3.2 Erarbeitung	3
3.3 Reflexion	7
4. Hinweise auf Begleitmaterialien.....	8
5. Weiterführende Hinweise	8



1. Hintergrundinformationen

Das Zahlen auf Kredit ist heutzutage keine einmalige Ausnahme mehr, sondern gehört für viele Menschen schon fast zum finanziellen Alltag. Es geht oftmals sehr einfach und ist praktisch, wenn wir uns beispielsweise etwas kaufen müssen, was wir dringend brauchen, aber uns aktuell nicht leisten können. Allerdings kostet Geld leihen auch wieder Geld. Und es besteht eine Gefahr, den Überblick über die eigenen Finanzen zu verlieren.

Laut [Schuldneratlas 2024](#) ist die Überschuldungsquote bei jungen Menschen erneut gestiegen. Laut SCHUFA hat bereits knapp die Hälfte der jungen Erwachsenen schon mal die Option „Buy Now–Pay Later“ genutzt, 16 Prozent nutzen diese Zahlungsoption sogar bei jedem zweiten Einkauf (Quelle: [Jugend-Finanzmonitor von SCHUFA und Forsa 2022](#)). Das „Leben auf Pump“ wird vor allem dann zum Problem, wenn es zum unüberlegten Konsumverhalten führt und der Überblick über die Finanzen fehlt. So können Käufe mit Zahlungsaufschub zur Schuldenfalle werden. Laut der aktuellen [Jugend-](#)

[studie des Bankenverbands](#) zum Finanzverhalten der 14- bis 24-Jährigen in Deutschland geben etwa ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen (34 Prozent) an, sich „regelmäßig“, ein weiteres Drittel immerhin noch „ab und zu“ mit der Planung ihrer Finanzen zu beschäftigen, während ein gutes Drittel der jungen Befragten ihre Finanzen nicht wirklich im Blick hat.

Es ist wichtig, Jugendliche frühzeitig für Schuldenfallen zu sensibilisieren, damit sie Kosten und Verträge kritisch hinterfragen, ihr Konsumverhalten reflektieren und lernen, realistische Budgetpläne aufzustellen.

In dieser Lerneinheit setzen sich die Lernenden mit verschiedenen Kreditoptionen und -kosten sowie damit verbundenen Verschuldungsgefahren auseinander. Sie bekommen Kompetenzen vermittelt, um Zahlungsoptionen und Kredite kritisch zu reflektieren, Schulden zu vermeiden und ihre Finanzplanung im Griff zu behalten.

2. Lernziele

Erkennen: Die Schülerinnen und Schüler verstehen, was Schulden sind und wie sie entstehen können. Sie wissen, was Kredite sind, wie sie den Überblick über ihre finanzielle Situation behalten und Kreditkonditionen prüfen können. Sie kennen ihre Rechte und Pflichten bei der Kreditaufnahme.

Bewerten: Sie reflektieren ihr Konsumverhalten – insbesondere bezüglich möglicher Konsumfallen und Verschuldungsgefahren – sowie die Risiken und Folgen von Überschuldung. Sie beurteilen Kreditaufnahmen nach Notwendigkeit und Konditionen.

Handeln: Die Schülerinnen und Schüler planen ihre Finanzen und treffen Kreditentscheidungen verantwortungsvoll.

3. Methodische Vorschläge

3.1 Einstieg

Was sind Schulden?

Oft ist jungen Menschen nicht bewusst, dass sie bereits Schulden machen, sobald sie auf Kredit kaufen, den Dispo ihres Kontos nutzen oder sich privat Geld leihen. Die Nutzung einer Kreditkarte oder eines Dispokredits vermittelt schnell das Gefühl, „es sei noch genug Geld da“, obwohl sie sich damit bereits verschuldet haben. Auch bei geliehenem Geld aus dem Freundeskreis besteht eine Rückzahlungsverpflichtung, die oftmals unterschätzt wird. Die Lernenden sollten dafür sensibilisiert werden, dass sie ab dem Moment des Geldausleihens zum Schuldner bzw. Schuldnerin werden. Mit dem Bewusstsein dafür können sie ihre Ausgaben realistisch einschätzen und finanzielle Probleme vermeiden. Im Einstieg verschaffen sich die Lernenden daher einen allgemeinen Überblick darüber, was Schulden überhaupt sind, wie sie gemacht werden und wer die Gläubigerinnen und Gläubiger sein können.



Methoden

Aufstellung im Klassenraum:

Bei Zustimmung der folgenden Aussagen stehen die Jugendlichen auf: Ich habe Schulden, wenn:

- ... ich mir Geld von der Bank leihe.
- ... ich mir von meiner Familie oder Freunden Geld leihe.
- ... ich etwas mit der Kreditkarte zahle.
- ... ich den Dispo auf meinem Konto nutze.
- ... ich vergessen habe, eine Rechnung zu bezahlen. Deshalb habe ich einen Brief von einem Inkasso-Unternehmen bekommen.
- ... ich online etwas kaufe, was ich aber erst später bezahlen muss.

Nachdem Sie aufgeklärt haben, dass in allen Aussagen eine Form von Schulden beschrieben werden, lassen Sie die Lernenden eine Definition erstellen. Vergleichen Sie die Ergebnisse im Klassenverband und halten Sie eine Definition von Schulden fest (siehe vergleichend: [Glossar](#)).

Arbeitsblatt „Mindmap Schulden“:

Beginnen Sie mit einer Mindmap (Aufgaben 1 und 2), die sie im Verlauf der Lerneinheit weiterbearbeiten. Im ersten Schritt erarbeiten sich die Lernenden in Gruppenarbeit den Aspekt Gläubiger und Verschuldungsformen: Bei wem kann ich Schulden machen und wie? Gleichen Sie die Ergebnisse im Klassenverband ab (mögliche Lösungen siehe [Lösungsblatt „Mindmap Schulden“](#) unter 1. und 2).

3.2 Erarbeitung

Welche Gründe gibt es für eine Verschuldung?

Mal Schulden zu haben, klingt für viele junge Menschen vielleicht erst einmal nicht so schlimm. Wie schnell sich Schulden summieren und in eine Überschuldung führen können, wird oft unterschätzt. Das ständig verfügbare Online-Shopping mit „Buy Now–Pay Later“-Optionen und die In-App-Käufe, beispielsweise in Spielen, führen zu unbedachten Käufen bei Jugendlichen und dann möglicherweise auch zu einer Überschuldung. Auch geraten sie in Schuldenfallen, wenn sie unbedacht teure Handyverträge wählen oder Abo-Modelle (z.B. für Mitgliedschaften in Fitnesscentern) abschließen, ohne die monatlichen Kosten und eventuelle Zusatzkosten realistisch einzuschätzen. Diese vermeintlich kleinen Beträge summieren sich dann zu einer größeren finanziellen Belastung.

Indem sich die Lernenden mit Schulden-Fallbeispielen aus ihrer Lebenswelt auseinandersetzen, können sie reflektieren, wie schnell es passieren kann, in eine Schuldensituation zu geraten. Sie erkennen Schuldenfallen und bewerten die damit verbundenen Risiken.



Methoden

[Analyse von Schuldenaufbau und Schuldenfallen anhand von jugendrelevanten Fallbeispielen \(Arbeitsblatt „Wie konnte denn das passieren?“\)](#):

Die Lernenden erarbeiten sich verschiedene Verschuldungsformen und -gründe heraus: „Buy Now–Pay Later“, In-App-Käufe, Mobilfunkverträge (Kleingedrucktes, Kündigungsfristen), Unbedachtes Konsumverhalten, Unvorhergesehenes (unvorhergesehene Extra-Ausgaben), Konsumfallen: Werbung, Influencerinnen und Influencer, Schnäppchen mit versteckten Kosten. Sie bewerten außerdem mögliche Gefahren, wie: Schulden werden unbewusst gemacht, nicht ernst genug genommen und können sich weiter anhäufen (konkrete Lösungen zu den Fallbeispielen, siehe [Lösungsblatt „Schulden – wie konnte denn das passieren?“](#)).

[Diskussion: Besprechen Sie im Klassenverband die Bewertung der Schulden-Fälle weiterführend unter folgenden Aspekten:](#)

- besondere Schwierigkeiten, Schulden wieder abzubauen („Schuldenfalle“)
- bewusster und unbewusster Schuldenaufbau
- Konsumfallen: Werbung, Verkaufstaktiken, versteckte Kosten
- Kann es auch „gute“ Schulden geben (z.B. für die Investition in eine Ausbildung oder den Wohnungskauf)?

(Siehe hierzu mögliche Diskussionspunkte auf dem [Lösungsblatt „Schulden – wie konnte denn das passieren?“](#))

[Ergänzung der Mindmap:](#)

Füllen Sie gemeinsam das [Arbeitsblatt „Mindmap Schulden“](#) weiter aus (Aufgabe 3 und 4 und ggf. neue Erkenntnisse zu den Aufgaben 1 und 2; siehe [Lösungsblatt „Mindmap Schulden“](#))

Schulden vermeiden oder abbauen

Auch beim Thema Schulden gilt: Prävention ist die beste Medizin. Einen Überblick über die Einnahmen und Ausgaben zu behalten und sich klare finanzielle Ziele zu setzen, hilft dabei, Konsumwünsche besser abwägen zu können. Konsumfallen sollten bestenfalls vermieden und Konditionen von Verträgen genau geprüft werden. Wenn bereits Schulden entstanden sind, können Gespräche mit Eltern und Beratungsstellen helfen, einen Rückzahlungsplan zu erstellen und die finanzielle Situation zu stabilisieren.



Methoden

Ideensammlung zur Prävention:

In Kleingruppen widmen sich die Lernenden den Schulden-Fallbeispielen auf dem Arbeitsblatt und versetzen sich in die Rolle von Ratgebern: Wie hätten die jungen Menschen vermeiden können, Schulden zu machen? (Bei Bedarf können die Schülerinnen und Schüler Ratschläge recherchieren). Tragen Sie anschließend die gefundenen Ratschläge zusammen. Besprechen Sie folgende Präventionsmaßnahmen:

- Überblick über die Finanzen verschaffen und vorausschauend planen (Haushaltsbuch)
- Sparen und Geldanlage als Möglichkeit, sich größere Wünsche zu erfüllen
- Bewusster konsumieren (Was brauche ich und was kann ich mir leisten?)
- Konsumfallen vermeiden:
 - Online-Werbung „ausschalten“ oder ignorieren (personalisierte Werbung: Werbethemen blockieren etc.)
 - Verführerische Apps löschen
 - Bestimmte Kaufplattformen meiden
- Keinen (spontanen) unüberlegten Kauf tätigen
- Konditionen von Kaufoptionen und Verträgen gut lesen, ggf. mit jemanden besprechen

Goldene Regeln zur Schuldenvermeidung:

Die Lernenden erstellen sich 5 bis 10 wichtige Regeln aus den bisherigen Erkenntnissen und visualisieren sie als Plakat, Flyer oder Mini-Clip – als Erinnerung für sich selbst oder zur Weitergabe des Wissens an andere (z. B. Verteilung in der Schule).

Ergänzung der Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt „Mindmap Schulden“ (Aufgabe 5):

Erläutern Sie außerdem Möglichkeiten zur Beantwortung der Aufgabe 6: Wie können wir mit Schulden umgehen?

- Raten zur Rückzahlung vereinbaren
- Budgetplanung unter Berücksichtigung der Rückzahlungen
- sich Hilfe holen, z. B. professionelle Beratung

Unser Tipp



Mit der [Lerneinheit „Umgang mit Geld“](#) können Sie die Themen „Hinterfragen des eigenen Kaufverhaltens“ und „Haushaltsplanung“ vertiefen, u. a. mit einer digitalen Vorlage eines Haushaltsplans.

In der [Lerneinheit „Finanzen gestalten“](#) setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Thema „Sparen und Geld anlegen“ auseinander – auch als präventive Maßnahme, um Schulden zu vermeiden.

(Hinweise zu möglichen Lösungen siehe [Lösungsblatt „Mindmap Schulden“](#) und Infokasten „Beratung und Hilfestellung“.)

Webquest „Konsumfallen-Enttarnen“:

Die Schülerinnen und Schüler begeben sich mit ihren neuen Erkenntnissen auf Spurensuche im Internet: Welche Konsumfallen finden sie? Wo gibt es in den von ihnen bevorzugten Medien, Apps und Verkaufsplattformen z. B.

- In-App-Käufe
- „Buy Now–Pay Later“-Verkaufsoptionen
- Schnäppchen-Preise mit versteckten Kosten
- Hashtag-Trends, die Verschuldung gefährlich schönreden
- Sie stellen die Ergebnisse im Klassenverband zusammen und haben damit eine aktuelle und praxisorientierte Liste mit potenziellen Verschuldungsgefahren zusammengestellt.

Unser Tipp



Beratung und Hilfestellung in Anspruch nehmen!

Es gibt kommunale Schuldnerberatungen speziell für junge Menschen, beispielsweise von Verbraucherzentralen und karitativen Einrichtungen. Achtung: Leider gibt es auch unseriöse Anbieterinnen und Anbieter – die Verbraucherzentrale bietet eine [Checkliste zur Prüfung von Angeboten](#).

Kredite aufnehmen

Eine Kreditaufnahme kann sinnvoll sein, wenn sie gezielt zur Finanzierung einer lohnenden oder notwendigen Anschaffung eingesetzt wird und die monatlichen Rückzahlungen realistisch geplant und machbar sind. Beispiele sind Investitionen in die eigene Ausbildung, der Kauf von Wohnraum oder größere Anschaffungen wie ein Auto, das für den Weg zur Ausbildung oder Arbeit unverzichtbar ist. Das Wissen rund um das Thema Kredite – wie funktionieren sie, welche Kosten (z. B. Zinsen, Entgelte) sind damit verbunden und welche Risiken sind zu beachten – helfen den Lernenden dabei, zukünftig Entscheidungen über Finanzierungsangebote und Verträge bewusst zu treffen.



Bildcredit: istock / fizkes



Methoden

Input mit dem Lehrmodul „Geld leihen – Kredite sicher aufnehmen und tilgen“:

Die Präsentation greift Fragen rund um das Thema Kredite auf und beinhaltet Tipps, auf was bei der Kreditaufnahme zu achten ist.

Alternative Umsetzung: Internetrecherche und Stationenlernen:

In Kleingruppen erarbeiten sich die Lernenden die einzelnen Fragestellungen (Gruppeneinteilung analog den Leitfragen in der Präsentation) und erstellen selbst eine Präsentation oder ein Plakat dazu. Anschließend präsentieren sich die Arbeitsgruppen die Ergebnisse.

Arbeitsblatt „Kredit-Check“:

Übung zur Anwendung des Wissens anhand von verschiedenen Kredit-Angeboten.

Hinweis: Diese Werte für die monatlichen Raten sind vereinfacht berechnet und daher nur als ungefährender Betrag angegeben. In der Praxis können sich leicht andere Raten ergeben, da sich bei der genauen monatlichen Berechnung kleine Unterschiede durch Kommazahlen und Zinseszins ergeben und sich die Raten manchmal – je nach Vertrag – etwas ändern, z. B. höhere Raten zu Beginn der Rückzahlung und niedrigere zum Ende. Der vereinfachte Wert gibt den Lernenden eine Orientierung, wie viel durchschnittlich in der Gesamtlaufzeit monatlich aufgebracht werden muss und sie können auf einen Blick sehen, wie sich unterschiedliche Zinssätze, Laufzeiten und Gebühren auf Rate und Gesamtkosten auswirken.

Lösungen:

	1.	2.	3.	4.
Gesamtkosten	5.256 €	5.640 €	5.136 €	5.760 €
Zinsen/Entgelte	256 € über 3 Jahre	640 € über 5 Jahre	136 € über 2 Jahre	760 € über 4 Jahre
Vorteile	Relativ niedrige Zinsen, flexible Sondertilgung.	Niedrigere monatliche Rate durch längere Laufzeit.	Sehr günstige Zinsen, schnelle Abzahlung.	Niedrige Rate, niedriger Nominalzins.
Nachteile	Größere Monatsrate, weil die Laufzeit kürzer ist.	Insgesamt höhere Zinskosten über die Zeit.	Höhere Monatsrate (hohes und sicheres Einkommen notwendig).	Sehr hoher Effektivzins im Verhältnis zum Nominalzins. Zusatzkosten können entstehen. Lange Laufzeit führt zu insgesamt sehr hohen Kosten.

Besprechen Sie gemeinsam im Klassenverband, auf was geachtet werden muss sowie die Vor- und Nachteile verschiedener Konditionen:

- Immer den **Effektivzins** vergleichen, da er alle anfallenden Kosten enthält.
- **Monatliche Rate** immer im Zusammenhang mit der Laufzeit bewerten! Kürzere Laufzeit > höhere Monatsrate, aber meist weniger Gesamtkosten. Längere Laufzeit > geringere Monatsrate, aber höhere Gesamtkosten.
- **Kleingedrucktes und eigene Absicherung**: Auf Vereinbarungen über **Sicherheiten** (z.B. Lohnabtretung, Sachwerte) achten. Welche Absicherungen brauche ich wie z.B. Restschuldversicherung bei Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Tod?
- **Angebote** mit „Lockzinsen“ (niedriger Nominalzins) können teurer sein, wenn z. B. weitere Kosten hinzukommen.
- **Anbieter**: Seriosität überprüfen.

3.3 Reflexion

Die Lernenden sollen zum Abschluss der Lerneinheit reflektieren, was sie nun (mehr) wissen, wie sie das Erlernte beurteilen und was sie davon mit in ihren Alltag nehmen.



Methoden

Gesprächskreis, u. a. mit folgenden Leitfragen:

- Was habt ihr Neues erfahren?
- Gab es etwas, was euch überrascht oder gewundert hat?
- Was bewertet ihr als besonders wichtig beim Thema „Finanzielle Zukunft gestalten“?
- Welche Erkenntnis nehmt ihr mit in euren Alltag?

Online-Quiz: Das Quiz fragt die Kenntnisse und Einschätzungen der Schülerinnen und Schüler zu den Themen rund um Schulden und Kredite ab.

Ausstellung oder Ratgeber zur „Schuldenprävention“ erstellen:

Die Lernenden fassen ihre Erkenntnisse zusammen, visualisieren sie und geben sie an andere Jugendliche weiter.

4. Hinweise auf Begleitmaterialien

- [Arbeitsblatt „Mindmap Schulden“/Lösungsblatt „Mindmap Schulden“](#)
- [Arbeitsblatt „Schulden – wie konnte denn das passieren?“/Lösungsblatt „Schulden - wie konnte das passieren?“](#)
- [Arbeitsblatt „Kredit-Check“/Lösungsblatt „Kredit-Check“](#)
- [Präsentation „Geld leihen – Kredite sicher aufnehmen und tilgen“](#)
- [Online-Quiz „Schulden“ \(Multiple Choice\)/Lösungsblatt zum Quiz](#)
- [Glossar](#)

5. Weiterführende Hinweise

- [Schuldnerberatung](#)
- [hessenschau: Wie Jugendliche aus den Schulden kommen](#) (Video, 5:4 Min.), u. a. Interview mit einer Jugend-Schuldnerberaterin

Impressum

Herausgeber: Bundesverband deutscher Banken e.V., Burgstraße 28, 10178 Berlin

Konzeption, Redaktion und Gestaltung: cobra youth communications GmbH, Berlin

© Bundesverband deutscher Banken e.V.