

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	S. 6
Zehn Prozent stecken schon mitten drin	S. 7
Was sind die Gründe für Schulden?	S. 8
Eine ganze Nation auf Pump?	S. 8
Wie rutscht man in die Schuldenfalle?	S. 9
Was ist die Schufa?	S. 10
Was ist ein persönliches „Scoring“?	S. 10
Wo sind die Stolpersteine des Lebens?	S. 11
Kennen Sie den Sprit-Trick?	S. 11
Die Goldring-Falle	S. 12
Der Bahnsteig-Helfer-Trick	S. 12
Der gemeine Enkel-Trick	S. 12
Legen Sie Ihre soziale Ader beiseite	S. 13
Wie Sie sich selbst schützen können:	S. 13
Aber bitte mit Einkaufszettel	S. 13
Führen Sie ein Haushaltsbuch	S. 14
Frustkäufe vermeiden	S. 14
Keine großen Geldbeträge mitnehmen	S. 14
Alle Ausgaben überprüfen	S. 15
Machen Sie zu Geld, was Sie nicht brauchen	S. 16
Verdienen Sie auf den Trödelmarkt	S. 16
Schöpfen Sie alle staatlichen Töpfe aus	S. 17
Arzneizuzahlungen stoppen	S. 17

Durch Nebenjob Geld verdienen	S. 17
Dispo oder Kredit?	S. 18
Brauchen Sie überhaupt Kreditkarten?	S. 18
Suppenküche	S. 19
Stehen Sie zu Ihrer Not	S. 19
Energieverschwendungen prüfen	S. 20
Ist die Wohnung zu groß?	S. 20
GEZ-Gebühren noch bezahlen?	S. 21
Verzichten Sie auf Zigaretten	S. 21
Rücklagen für den Notfall bilden	S. 21
So schützen Sie sich bei Trennung	S. 22
Handeln Sie nie für andere	S. 23
Gewöhnen Sie sich Werberesistenz an	S. 24
So tappen Sie in die Schuldenfalle	S. 24
Die Abo-Falle	S. 24
Die Gewinnspiel-Falle	S. 25
Böse Überraschung: Das Null-Euro-Handy	S. 25
Kost nix gibt´s nicht	S. 26
Schulden durch Jobverlust	S. 26
Krankheit oder Unfall	S. 26
Die Fallen im Internet	S. 27
Der Gehaltsrechner	S. 28
Der Warentester	S. 28
Schützen Sie sich vor langfristigen Verträgen	S. 29

Die Schnellkredit-Vermittlung	S. 30
Millionär im Internet?	S. 30
Gewinne im Internet?	S. 31
Praktische Tipps gegen die Schuldenfalle	S. 32
Prepaid-Handy	S. 32
Vorsicht mit persönlichen Daten	S. 32
Treten Sie nie Ihr Gehalt ab	S. 32
Reagieren Sie rechtzeitig	S. 33
Setzen Sie Prioritäten bei Überschuldung	S. 33
Der gerichtliche Mahnbescheid	S. 36
Die Steuerfahndung steht vor der Tür	S. 37
Der Gerichtsvollzieher kommt	S. 37
Offenbarungseid – Was ist das?	S. 38
So schützen Sie Versicherungen vor Insolvenz	S. 38
Heikles Thema Ausbildungsversicherung	S. 40
Wie ist eine Mietkaution zu behandeln?	S. 41
Pfändungsfreigrenzen: Das bleibt Ihnen	S. 41
Das Insolvenzverfahren	S. 42
Wollen sie das wirklich?	S. 45
Nach sechs Jahren schuldenfrei	S. 47
<u>Checkliste</u> - Praktische Tipps gegen die Schuldenfalle	S. 49
Schlusswort	S. 53