

Inhalt

Vorwort 11

1 Warum wir so gern kaufen 13

**Verkaufpsychologie, Dark Patterns -
und wie Sparen Freude machen kann 14**

Ausgetrickster Sparwille 15

Gekonntes Spiel mit Emotionen 16

Kaufknopf im Gehirn? 17

Immer mehr, immer schneller 19

Wenn der Kaufrausch einsetzt 21

Reich an Ideen 23

2 Ihr Budget 27

Jetzt gehts um Ihre Zahlen und Fakten 28

Haben Sie Ihr Budget im Griff? 29

20 Spartipps zum Beginnen 32

3 Sparen mit Ziel 45

Für das Eigenheim, die Auszeit, die Pensionierung 46

Sie haben Geld gespart – was tun damit?	46
Sparen für eine Auszeit	49
Sparen fürs Eigenheim	53
Sparen fürs Alter	56

4 Haushalt und Wohnen 63

Lebensmittel einkaufen: mit Einkaufszettel

und sattem Magen 64

Sparen beginnt zu Hause	64
Schlau einkaufen	66
Überlegt kochen	68
Weniger Foodwaste: So gelingt's	69
Lebensmittelreste: länger frisch halten	71
Obst und Gemüse: richtig lagern	72
Noch essbar? Schauen, riechen, schmecken	75

Daheim Energie sparen 78

Rundgang durch die Wohnung:	
Wo gibts Stromsparpotenzial?	78
Energieeffizient heizen	91

Alltagsgegenstände: leihen, reparieren	
oder doch kaufen?	96
Leihen ist das neue Besitzen	96
Reparieren lassen, selber flicken, neu kaufen?	
Eine Entscheidungshilfe	98

5 Krankenkasse und Versicherungen 105

Krankenkasse: bleiben oder wechseln?	106
Versicherungsmodell wechseln	106
Jahresfranchise wechseln	109
Krankenkasse wechseln	109
Mehr Möglichkeiten, Prämien zu sparen	111
 Versicherungen: Welche braucht?	 114
Nötige Versicherungen	115
Nice-to-have-Versicherungen	119
Unnötige Versicherungen	124

6 Kommunikation und Unterhaltung 129

Mobile, Internet, TV, Festnetztelefon 130

Vorsicht Kostenfallen	131
Roaming-Gebühren	136
Smartphone-Kauf	140
Streamingdienste	141
Die falsche App gekauft - gibts ein Rückgaberecht?	144

7 Mobilität 149

Einsteigen zum Sparen 150

Mit dem Zug in der Schweiz unterwegs	150
Mit dem Zug in Europa unterwegs	155
Mit dem Auto unterwegs	157
Autoleasing - etwas für Gutverdienende	159
Für den Autokauf einen Kleinkredit aufnehmen?	161
Das eigene Auto: Worauf Sie bei der Versicherung achten sollten	162
Beim Fahren Treibstoff sparen: So gehts	163
Mit dem Velo unterwegs	166

8 Auf Shoppingtour 171

Im Internet und im Ausland 172

Online-Shopping	172
Einkaufen im Ausland: Online-Shops	176
Einkaufen im Ausland: Mehrwertsteuer zurückfordern	180
Einkaufen im Ausland: versteckte Gebühren vermeiden	184
Kreditkarte: sparen beim Bezahlen	189
Kreditkarte und Debitkarte: Was ist der Unterschied?	191
Bezahl-Apps: Twint & Co.	195

9 Die Steuerlast reduzieren 199

Abzüge für Angestellte 200

Berufsauslagen	200
Kosten für Aus- und Weiterbildung	204
Allgemeine Abzüge	205
Sozialabzüge	211
Mit der Altersvorsorge Steuern sparen	214

10 Schöne Ferien 221

Gut planen, entspannt reisen 222

Unterkunft inklusive: Pauschalreisen 222

Click-Mix-Angebote 223

Early Bird oder Last Minute? 225

Es muss nicht immer Fliegen sein 228

Wer sucht, der findet: Wege zur Unterkunft 230

Low-Budget-Unterkünfte 236

Ferien fürs kleine Budget 241