

- 5      Wenn Sie Schulden haben ...
- 7      **Ganz wichtig: Die Grundregeln**
- 8      Sie gehen Ihre Schulden an –
- Für jeden Schritt verdienen Sie ein Lob!
- 8      Sie sind nicht allein – Mehr Menschen, als man
- denkt, drückt der Schuldenberg!
- 9      Erst an den Vermieter, dann an die Bank zahlen!
- 9      Dubiosen Kreditvermittlern aus dem Weg gehen!
- 10     Hilfe holen!
- 11     Verhandeln ist öfter möglich, als Sie denken!
- 11     Lassen Sie sich nicht einschüchtern!
- 12     Keine Angst: Sie können nicht ins Gefängnis kommen!
- 12     Forderungen immer kontrollieren!
- 13     Manchmal muss man vornehm schweigen!
- 13     Versuchen Sie, sich mit Geduld zu wappnen!
- 15     **Zum Nachschlagen: Was tun Sie, wenn ...**
- 16     Was tun, wenn ein Brief vom Gericht kommt?
- 20     Was tun, wenn der Mann mit dem Kuckuck klingelt?
- 25     Was tun, wenn Sie einen »Offenbarungseid«
- leisten müssen?
- 30     Was tun, wenn der Arbeitgeber nicht mehr den
- ganzen Lohn auszahlt?
- 46     Was tun, wenn Sie kein Konto mehr haben?
- 50     Was tun, um den Lebensunterhalt zu sichern?
- 62     Was tun, wenn Sie auf der »schwarzen Liste« stehen?
- 67     Was tun, wenn die Schlägertypen vor der Tür stehen?
- 74     Was tun, wenn Sie anstelle Ihres (Ex-)Ehepartners
- zahlen sollen?
- 81     Was tun, wenn es Streit um den Familienunterhalt gibt?
- 83     Was tun, wenn ein Familienmitglied stirbt und nichts
- als »Miese« hinterlässt?

85	Was tun, wenn die Wohnung gekündigt oder der Strom gesperrt wird?
89	Was tun, wenn Ihr Haus unter den Hammer kommt?
93	Was tun, wenn Sie beim Staat in der Kreide stehen?
95	<b>Nach rund sechseinhalb Jahren schuldenfrei</b>
	<b>Die Verbraucherinsolvenz</b>
96	Verbraucherkonkurs: Das Verfahren
98	Der Weg zur Schuldenfreiheit
100	Wird man alle Schulden los?
104	Wie verläuft die Verbraucherinsolvenz?
133	<b>Wie Sie auf Dauer Ihre Schulden loswerden</b>
	<b>Ein Arbeitsplan</b>
134	1. Schritt: Ordnen Sie Ihre Unterlagen!
136	2. Schritt: Stellen Sie einen Haushaltsplan auf!
137	3. Schritt: Überlegen Sie: Wo können Sie sparen?
140	4. Schritt: Überlegen Sie: Können Sie Ihre Einkünfte erhöhen?
143	5. Schritt: Überlegen Sie: Wie soll Ihr Sanierungsplan aussehen?
172	6. Schritt: Entscheiden Sie: Wollen Sie das Verbraucherinsolvenzverfahren beantragen?
175	<b>Wer hilft Ihnen?</b>
179	<b>Anhang</b>
180	Empfehlung des Zentralen Kreditausschusses zum Girokonto
181	Die Fachsprache
188	Checkliste: Bewertung von Angeboten
194	Wichtige Anschriften
198	Musteranträge
200	Pfändungstabelle
209	Stichwortverzeichnis
214	Impressum