

- 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 Nach rund sechseinhalb Jahren schuldenfrei  
Die Verbraucherinsolvenz
- 96 Verbraucherkonkurs: Das Verfahren
- 98 Der Weg zur Schuldensfreiheit
- 100 Wird man alle Schulden los?
- 104 Wie verläuft die Verbraucherinsolvenz?
- 133 Wie Sie auf Dauer Ihre Schulden loswerden  
Ein Arbeitsplan
- 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 Wer hilft Ihnen?
- 179 Anhang
- 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