

Inhaltsverzeichnis

22

Lernen von den Super-Sparsamen: Welche Prinzipien des Frugalismus Sie für den frühen Ruhestand nutzen können.



94

In vielen Fällen lohnen sich Ausgleichszahlungen an die Deutsche Rentenversicherung, um Lücken auszugleichen.

4 Was wollen Sie wissen?

9 In Rente mit 45: So geht das!

- 10 Zwischen Turbo-Karriere und Bescheidenheit
- 13 Die FIRE-Idee: Schnell hohe Einnahmen erzielen
- 15 Finanzielle Freiheit: Die 25er-Grenze beim Vermögen
- 17 Konsum radikal reduzieren: Das Konzept des Frugalismus
- 19 Von Öko bis Selbermacher: Typen der Frugalisten
- 22 Die zehn wichtigsten Lehren des Frugalismus
- 26 „Glücklich und gut leben als Frugalist“

29 Was kann & will ich mir leisten?

- 30 Gute Gründe für einen frühen Ausstieg aus der Arbeit
- 34 Der gründliche Finanzcheck
- 46 Wie viel brauche ich? Den passenden Bedarf ermitteln
- 51 „Das wird häufig im Ruhestand vergessen!“
- 53 Lücken richtig einschätzen? Das leisten Rentenrechner

55 Warum Sie eine Privatrente aufbauen sollten

- 56 Einen Geldfluss starten: Die Do-it-yourself-Rente
- 58 Wie Sie Aktien und ETF optimal einsetzen
- 64 Mit dem „Pantoffel-Portfolio“ auf Nummer sicher gehen

79 Rente ab 55: Mit Weitsicht zum Ziel

- 80 Die Zeit bis zum Rentenstart selbst überbrücken
- 84 Wie profitiere ich von den Regelungen zum Vorruhestand?
- 86 Früher Abgang, weniger arbeiten: Vorteile der Altersteilzeit
- 91 Vorsicht beim Arbeitslosengeld als „Renten-Joker“
- 94 Rentenlücken selbst auffüllen lohnt sich oft
- 102 Riester, Rürup & Co. sinnvoll einsetzen
- 107 Steuervorteile kassieren: So hilft das Finanzamt
- 110 „Da zählt jeder Monat“

34

Gründliche Bestandsaufnahme und vorausschauende Bedarfsermittlung sind unverzichtbar für die Ausstiegsplanung.



58

Mit individuellem Mix der privaten Geldanlage nach eigenem Bedürfnis Sicherheit und Renditemöglichkeiten steuern.



114

Mit oder ohne Abschlüsse früh raus aus dem Job: Unterschiedliche Wege führen zum Ziel.



113 Rente ab 63: Der sanfte Übergang

- 114 Mit und ohne Abschlag:
So funktioniert Rente mit 63
- 120 Variante 1: Ohne Abschlag
zwischen 63 und 65 in
Rente
- 123 Variante 2: Mit Abschlägen
ab 63 in den Ruhestand
- 132 „Die Zeit für mich nutzen“

135 Anders früher in Rente: Fünf Alternativen

- 136 Aus Zeit wird Geld:
Das Lebensarbeitszeitkonto
- 138 Schlag des Schicksals: Die
Schwerbehindertenrente
- 141 „Ich kann nicht mehr!“
Erwerbsminderungsrente
- 144 Adieu Festanstellung!
Statuswechsel und Rente
- 146 Lieber unter Palmen:
Renten-Flucht ins Ausland
- 149 „Eine Rente für Wärme-
suchende“
- 151 Früher in Rente – Fazit und
Ausblick

152 Hilfe

158 Stichwortverzeichnis

Was wollen Sie wissen?

Früher aus dem Arbeitsleben auszusteigen, ist für viele ein lange gehegter Wunsch. Wann möchten Sie Ihrem Job „Adieu“ sagen: Bereits mit 45, eher mit 55 oder halten Sie bis 63 durch? Keine Sorge: Die dafür nötigen finanziellen Mittel lassen sich ansparen und die gesetzlichen Rentenzahlungen kann man ebenso erstaunlich leicht optimieren.

Wie kann ein sehr früher Ausstieg aus dem Job gelingen?

Der schnelle Aufbau eines Finanzpolsters für die Früh-Rente ab Alter 45 steht hier im Mittelpunkt: Starten Sie nach der Ausbildung rasch Ihre Karriere und legen Sie einen möglichst hohen Anteil des Einkommens für später zurück. Wie das funktioniert, erfahren Sie ab Seite 9. Wie viel Kapital Sie dazu benötigen, lesen Sie ab Seite 15. Schneller in den Ruhestand gelangt man mit einer besonders sparsamen und konzentrierten Lebensweise, wie sie die Anhänger des Frugalismus praktizieren. Ihr

Motto lautet „Konsum radikal reduzieren“ (ab Seite 17) und ihre vielfältigen Spar-Ideen enthalten gute Anregungen für alle, die früher aus dem Job aussteigen wollen – ganz unabhängig vom Alter.

Prüfen Sie, ob Sie sich über diese Variante mit einer gewissen Enthaltbarkeit und Fokussierung bei den Ausgaben einen früheren Ruhestand ermöglichen könnten. Stellen Sie sich dazu auf jeden Fall unserem Selbst-Check „Wie werde ich Frugalist oder Frugalistin?“ (S. 21).

Warum sollte ich schon früh an die Rente denken?

Ganz einfach: Damit Sie abschätzen können, was Sie später einmal erwartet und wo es sich lohnt, Lücken zu füllen. Denn je früher Sie beginnen, desto leichter wird es. Die gesetzliche Rentenkasse oder eine Betriebsrente sind offensichtliche Bausteine für die Ruhestandsfinanzierung. Doch sie lassen sich nur begrenzt für einen vorgezogenen Renten-Start nach eigenen Wünschen nutzen. Dabei gibt es so viel mehr Quellen, die

sich für ein privates Ruhegeld sehr gut anzapfen lassen. Mehr dazu lesen Sie im Kapitel „Der gründliche Finanzcheck“ ab Seite 34.

Wie Sie dazu Ihr wichtiges gesetzliches Rentenkonto klären, beschreiben wir ab Seite 44. Und weil sich mit einem früheren Ruhestand meist viel an der Lebenssituation ändert, ermitteln wir mit Ihnen den passenden Bedarf für diesen neuen Lebensabschnitt ab Seite 46.

Welche Gründe bewegen mich, vorzeitig in den Ruhestand zu gehen?

Den Wunsch nach Selbstverwirklichung, mehr Zeit für Hobbys und Reisen oder gesundheitliche Gründe nennen Früher-Aussteiger besonders häufig als Veranlassung, jetzt ein neues Lebenskapitel aufzuschlagen zu wollen. Klären Sie mit unserem ausführlichen Motivations-Check (S. 32) vorab, welche wahren Gründe Sie bewegen, dem altbekannten Arbeitsleben den Rücken zu kehren, und

ob ein früher Rentenbeginn tatsächlich das passende Mittel der Wahl ist. Immerhin handelt es sich bei dem Projekt ja nicht mehr um einen kurzen Urlaub von wenigen Wochen oder um einen zeitweiligen Ausstieg für ein paar Monate und danach läuft alles wie gehabt weiter. Sobald Sie Ihre Einstellung und Erwartung zum Früh-Ruhestand geklärt haben, werden Sie Ihr Ziel leichter erreichen.

Wie baue ich eine Privatrente auf?

Die Kombination macht's: Sie nutzen vorhandenes Vermögen und sparen gleichzeitig zusätzliches Kapital an. Die gesetzliche Rente wird alleine nicht ausreichen. Wie sich ein dauerhaft sprudelnder Geldfluss starten lässt, erfahren Sie ab Seite 55. Dazu sollten Sie sich ruhig an die Börse trauen und längerfristige Sparpläne mit Aktien und ETF sinnvoll einsetzen (siehe Seite 58 ff.). Mit un-

serer „Pantoffel-Strategie“ kombinieren Sie Chancen am Aktienmarkt mit einer sicheren Geldanlage samt Risikopuffer. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 64. Und wenn Sie eine oder mehrere Immobilien besitzen, dann erklären wir, wie diese sich ebenfalls als Quellen für eine regelmäßige Rentenzahlung anzapfen lassen – während Sie weiterhin darin wohnen bleiben (siehe Seite 64 ff.).

Wie fülle ich Rentenlücken?

Zusätzliche Zahlungen in die gesetzliche Rentenkasse können sich lohnen und eine gute Rendite abwerfen. Bis Mitte 40 haben Sie zum ersten Mal Gelegenheit, solche Lücken in Ihrem Rentenkonto aufzufüllen, danach können Sie sich meist bis zum Start der Rentenauszahlung etwas mehr Zeit lassen. Warum sich diese Nachzahlungen und zusätzlichen Einzahlungen in den meisten Fällen rentieren und wie einfach das funktioniert, lesen Sie ab Seite 94.

Der Staat lässt Sie dabei netterweise nicht alleine, sondern garniert Ihr Engagement überdies mit Extra-Prämien (z. B. bei Riester-Renten) sowie mit Steuervorteilen (z. B. bei Rürup-Renten). Mit unseren Musterrechnungen können Sie klar ablesen, in welche Fällen sich die Zahlungen lohnen (siehe Kapitel „Steuervorteile kassieren: So hilft das Finanzamt“, Seite 107 ff.). Wäre doch schade, wenn Sie diesen zusätzlichen Renten-Turbo verpassten!

Wie funktioniert die Altersteilzeit?

Sie bietet einen besonders sanften Einstieg in den Ruhestand. Dabei bleiben Sie Ihrem Job und den Kollegen noch für eine absehbare Zeitspanne verbunden und genießen auch in der Auszeit die Vorteile einer vollen sozialen Absicherung. Ab Mitte 50 sollten Sie idealerweise mit den Vorbereitungen für die Altersteilzeit beginnen und die Weichen stellen. Wir erläutern, welche Schritte dafür beim Arbeitgeber notwendig sind (siehe Seite 84) und welche beiden Mo-

delle der Altersteilzeit zur Verfügung stehen (siehe Seite 88). Einmal zeigen wir, wie Sie Ihren früheren Rentenstart in einem Block ansparen. In der zweiten Variante senken Sie Ihre Arbeitszeit dauerhaft ab und konzentrieren den Job zum Beispiel auf wenige Tage in der Woche oder auf ein paar Stunden täglich. Die Details lesen Sie dazu im Kapitel „Früher Abgang, weniger arbeiten: Diese Vorteile bietet die Altersteilzeit“, Seite 86 ff.

Mit oder ohne Abschlag früher in Rente: Wie geht das?

Die vorgezogene Rente mit 63 ermöglicht es vielen, ein paar Jahre früher den Ruhestand zu genießen. Nur: Auf diese Idee sollten Sie nicht erst kurz vor dem 63. Geburtstag kommen, sondern möglichst ab 50 mit den Vorbereitungen beginnen (siehe Seite 114). Eine wichtige Voraussetzung sind die dafür nötigen Zeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung. Wie Sie diese für sich einfach

ausrechnen, erläutern wir ab Seite 115. Für die frühe Rente müssen Sie meist einen Abschlag hinnehmen. Ob sich Ausgleichszahlungen lohnen, zeigen unsere Muster-Kalkulationen ab Seite 129. Sie haben sogar die Chance, die frühe Rente ohne Abschläge zu kassieren, wenn Sie es auf lange Versicherungszeiten in der Rentenkasse bringen. Was Sie dabei beachten sollten, lesen Sie ab Seite 120.

Die zehn wichtigsten Lehren des Frugalismus

Eine frühe Ruhestandsplanung fällt umso leichter, je eher man ganz bewusst und zielgerichtet Entscheidungen trifft.



Nicht jeder Mensch ist geeignet, einen konsequenten Minimalismus zu leben und seinen Alltag dauerhaft einfach oder bescheiden zu gestalten. Bevor Sie allerdings diese Option für sich persönlich verwerfen, lohnt es sich, einmal die grundlegenden Erkenntnisse aus den Formen der Enthaltensamkeit zu betrachten. Zum einen lassen sich daraus wichtige Impulse für Ihr Ziel eines früheren Rentenstarts ableiten. Zum anderen ist der Frugalismus mittlerweile mehrere Tausend Jahre alt und millionenfach auf der ganzen Welt erprobt.

1 Nur mit einem realistischen Plan gelingt der Einstieg in den frühen Ausstieg aus dem Berufsleben.

Frugalisten müssen sich gleich zu Beginn möglichst tiefgreifende Gedanken über ihr weiteres Leben machen: In welcher Lebensphase befinde ich mich, und wie möchte ich in späteren Lebensphasen leben? Wenn Sie mit 60 unbedingt eine Villa im Grünen besitzen wollen und mit 40 die meisten Mittel dazu weiter ansparen müssen, wird es mit dem Ruhestand ab 45 schon sehr eng. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ihr Plan aufgrund unrealistischer Zielkonflikte eher

scheitert. Vielleicht wählen Sie anstelle der erträumten Villa eine Gartenwohnung. Die ist wesentlich entspannter finanzierbar.

2 Lernen Sie Ihre wahren Grundbedürfnisse kennen.

Frugalismus bedeutet nicht schmerzlicher Verzicht, sondern eine Entscheidung für die Konzentration auf das Wesentliche. Was das im Einzelnen bedeutet, können Sie nur für sich selbst entscheiden. Die vielen Erfahrungsberichte der Frugalisten sind jedoch inspirierend. Glücklicherweise ist demnach nicht automatisch, wer viel hat, sondern wer sich wenig wünscht. Minimalisten setzen sich intensiv mit genau diesem Punkt auseinander, und sie legen so ihre persönlichen Grenzen fest.

3 Fokussieren Sie sich auf Ihr Ziel und kalkulieren Sie ausreichend Puffer ein.

In der Länge liegt die Last, lautet ein Sprichwort, und das gilt für einen angepassten, bescheidenen Lebensstil besonders. Wenn Sie eine bestimmte Zeit lang jeden Monat die Hälfte Ihres Einkommens sparen wollen, dann sollten Sie sich Widerstandskraft gegen „verlockende Angebote“ oder „unwider-

stehliche Schnäppchen“ antrainieren. Falls das ab und an nicht ganz klappt, ist es kein Malheur, sondern werten Sie dies lieber als Ansporn. Geben Sie sich auch Zeit, diese Fokussierung auf ein Ziel zu erlernen und sich selbst anzutrainieren.

4 Testen Sie einen enthaltsamen Lebensstil ausgiebig.

Bei einer so grundlegenden Entscheidung wie dem sehr frühen Renteneintritt ab 45 ist es mit ein, zwei Wochen Durchhalten nicht getan, nicht einmal mit ein, zwei Jahren. Ihre Entscheidung für diesen neuen Lebensstil sollte endgültig sein und lebenslang halten. Lassen Sie es deshalb langsam angehen und testen Sie, ob die verschiedenen Formen des gelebten Minimalismus zu Ihnen passen könnten. Im Beruf ist es dabei oft nicht leicht, wirklich einen enthaltsamen Lebensstil zu pflegen. Viele erfolgreiche Minimalisten starten deshalb mit einer beruflichen Auszeit wie einem Sabbatical.

5 Sichern Sie sich ein passives Einkommen.

Die Grundidee dahinter lautet: Wie kann man sich einen Einkommensstrom aufbauen, der unabhängig davon fließt, ob man viel oder wenig arbeitet? Die Lösung sind für viele Frugalisten, die früh in Rente gehen möchten, sehr breit gestreute Investments des Ersparten in risikoarme Aktien, Anleihen oder auch Festgelder. Indem Sie die Anlagen nicht auf einmal tätigen, sondern Ihren Anlagebetrag bewusst aufteilen und in zeitlichen Abständen mit verschie-

denen Laufzeiten rollierend (re-)investieren (zum Beispiel monatlich, quartalsweise oder halbjährlich), erreichen Sie schon eine gute Absicherung gegen Schwankungen bei Zinshöhen oder Kursen (siehe dazu auch Seite 64).

6 Werden Sie Selbst-Optimierer!

Die Hängematte sei Ihnen immer wieder gegönnt, aber sie sollte nicht Ihr ausschließlicher Aufenthaltsort sein, wenn Sie früh aus dem Berufsleben aussteigen möchten. Sie müssen bereit sein, sich eigenverantwortlich mit der Optimierung einiger wichtiger Alltagsfragen auseinanderzusetzen: Finanzen, eigene Fähigkeiten, Lebensphasen und Auszeiten.

Bei den Finanzen steht natürlich die Sicherung des passiven Einkommens im Vordergrund. Dazu gehören aber auch weitere Fragen wie das Wechseln von Verträgen (etwa Handy, Versicherungen, Strom, Heizung, Konto, Kreditkarte) oder der laufende Blick auf Abonnements, deren Sinnhaftigkeit und Kündigungsfristen.

7 Weniger ist mehr – aber für was?

Über die Ideen des Frugalismus sollten Sie sich sensibilisieren lassen für die Frage, was Sie in der dann erreichten Freiheit erleben und tun möchten. Selbstverständlich dürfen Sie sich zunächst in eine Pause hineinsehen, um Abstand zu gewinnen und im neuen Leben anzukommen. Die Liste der Romane, die Sie endlich lesen wollten, war lang. Idealerweise kombinieren Sie dazu eine sinnvolle und persönlich erfüllende

vorgezogenen Ruhestands kommen sie also nicht in Betracht. Andere kann man sofort sehr flexibel einsetzen oder die Auszahlung zumindest ein paar Jahre früher starten. Das verschafft Job-Frühaussteigern wiederum mehr Spielraum beim notwendigen, selbst

zu erwirtschaftenden Einkommen. Bevor man sich auf die Suche nach verborgenen echten oder nur oberflächlich glitzernden Vermögensschätzen begibt, sollte jedoch die Motivation für einen frühen Rentenstart erforscht sein.

Gute Gründe für einen frühen Ausstieg aus der Arbeit

Prüfen Sie sich im Rahmen der Bestandsaufnahme zunächst gründlich selbst und ebenso Ihre Motivation: Ist ein vorgezogener Ruhestand das richtige Mittel, um Ihre Ziele zu erreichen?



Weitreichende Konsequenzen. Den eigenen Ausstieg aus dem Arbeitsleben betreibt man nicht als Spielerei. Eine gewisse Ernsthaftigkeit bei der Planung und Umsetzung sind essenziell für den Erfolg des ganzen Vorhabens. Die eigene Motivation für diesen „Lebens-Wandel“ genauer zu ergründen, hilft dabei. Es lassen sich drei übergeordnete Gründe identifizieren, die „Frührentner“ und solche, die es werden möchten, für ihre Entscheidung besonders häufig anführen:

► **Mehr Freiheiten genießen.** Im Vordergrund steht hier ganz klar die Selbstbestimmung. Menschen, die dieser

Motivation folgen, möchten nicht länger von Chefs und Vorgesetzten gesagt bekommen, was sie wann und in welchem Zeitrahmen zu leisten haben. Sie wollen Stechuhren, angeordnete Überstunden oder auch langwierige Urlaubsabstimmungen mit Kollegen ein Jahr im Voraus schlicht vergessen.

► **Mehr Zeit für Hobbys haben.** Ist der Segelschein schon etwas eingestaubt, weil das bisschen Urlaub nie für eine Atlantiküberquerung gereicht hat? Wollten Sie nicht schon immer Saxophon spielen lernen und dann mit einer Band auftreten? Der Feierabend, das

Wochenende oder der Urlaub boten dafür bisher im Leben viel zu wenig Raum. Neue Fähigkeiten und spannende Erkenntnisse warten nur darauf, entdeckt zu werden.

- **Rücksicht nehmen auf die Gesundheit.** Nein, es ist nicht ab und zu der Muskelkater, nachdem man etwas Schweres getragen hat. Oder die Müdigkeit hinterher, wenn wieder ein Projekt mit tagelanger Nacharbeit rechtzeitig zu Ende gebracht werden musste. Es geht hier vielmehr um längerfristige Beobachtungen am eigenen Körper und an der eigenen Psyche, die einen dann zu dem Schluss gelangen lassen, dass man mit dieser Arbeitsbelastung so nicht bis 67 weitermachen kann und will (siehe Seite 141).

In vielen Fällen sind die Motive nicht immer ganz trennscharf, sondern überlappen sich oder greifen mit unterschiedlichen Intensitäten ineinander. Der zentrale Wunsch nach einem baldigen Ausstieg bleibt jedoch stets derselbe.

Eine selbst gewählte Verabschiedung in den frühzeitigen Ruhestand stellt allerdings keine Lösung für alle denkbaren Herausforderungen im Arbeitsleben dar, die wohl jedem begegnen. Prüfen Sie anhand der folgenden Übersicht, welche Gründe dafür oder dagegen sprechen könnten und welche möglichen Alternativen es zum Ausstieg gibt.

30

SEKUNDEN FAKTEN

75 %

der Deutschen sehen sich körperlich und geistig nicht in der Lage, bis 67 zu arbeiten.

90 %

der Arbeiter sehen sich nicht in der Lage, länger als bis maximal 65 zu arbeiten.

70 %

der leitenden Angestellten und Beamten sehen sich nicht in der Lage, älter als 65 zu arbeiten.

60 %

der Jüngerer von 18 bis 29 Jahren möchten mit 61 oder früher aus dem Job ausscheiden.

Quelle: Civey-Umfrage unter 2.500 Erwachsenen in Deutschland Ende 2021 im Auftrag des Demographie Netzwerks e.V.

Ab in die Rente: Der Motivations-Check

So erfahren Sie mehr über sich selbst: Welche Gründe bewegen Sie, um früher aus dem Arbeitsleben auszuschneiden? Wie haben Sie abgewogen? Welche Alternativen existieren?

Ihre Motivation für eine vorgezogene Rente	Das spricht dafür	Das spricht dagegen	Alternativen zur vorgezogenen Rente
Frust am Arbeitsplatz	Zeit für eine Neuorientierung; neue Aufgaben suchen	Verlust des Arbeitsplatzes; Gefahr von Langeweile und Sinnentleerung	Sabbatical; Jobwechsel; Statuswechsel (z. B. vom Angestellten zum Selbstständigen)
Körperliche und geistige Erschöpfung oder Einschränkung	Stopp der Belastungen durch den Beruf; sehr lange Phase für Erholung und Stärkung; Neuorientierung	Gefahr, sich beruflich als gescheitert zu sehen; psychische Aufarbeitung oft anstrengend	Längere Krankschreibung; Reha-Maßnahmen; Jobwechsel
Mehr Freiheiten genießen	Zeit für Inspiration und Neues; die nächste Lebensphase bewusst anders gestalten	Radikaler Schritt; Notwendigkeit, sich gegenüber dem eigenen Umfeld zu erklären	Auf Teilzeitarbeit umstellen; Sabbatical; selbstständig machen
Mehr Zeit für Hobbys haben	Ausreichend Zeit, um grundlegend neue Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden; Erweiterung des eignen Horizonts	Viele Hobbys sind auch kostspielig; Gefahr des Scheiterns; Kräfte und Fähigkeiten überschätzt	Teilzeit; längere Auszeiten vom Beruf (z. B. bei Jobwechsel) oder Sabbatical; in dem angestrebten Hobby arbeiten (z. B. als Segellehrer)
Richtig lange Urlaube verbringen	Endlich Zeit für Großprojekte wie eine Weltreise; noch einmal mit Rucksack losziehen; ungestört die Hängematte als Lieblingsplatz genießen	Gefahr von Langeweile und Sinnentleerung; aufkommendes Gefühl, nutzlos zu sein; Rastlosigkeit; ermüdender Status als „Dauer-Tourist“	„Workation“ (Mischung von Phasen aus Urlaub und Arbeit am Ferienort); Freiwilligenarbeit in Urlaubsregionen; Work & Travel; Sabbatical

Ihre Motivation für eine vorgezogene Rente	Das spricht dafür	Das spricht dagegen	Alternativen zur vorgezogenen Rente
Faul sein	Niemand wird einen stören; dauerhafter Schutz vor Chefs und Vorgesetzten; selbstbestimmt leben	Gefahr von Egozentrik und Eigenbrötelei; soziale Kontaktarmut; Außenseitertum; evtl. Abdriften in Scheinwelten	Aussteigen auf Zeit z. B. in Retreats; Solo-Selbstständigkeit anpeilen; Sabbatical
Rückzug auf sich selbst	Ausreichend Zeit für Kontemplation; Außeninflüsse lassen sich minimieren; Chance, einen neuen eigenen Rhythmus zu finden; spirituelle Impulse aufnehmen	Gefahr von Egozentrik und Eigenbrötelei; soziale Kontaktarmut; Außenseitertum; evtl. Abdriften in Scheinwelten	Aussteigen auf Zeit z. B. in Retreats; Solo-Selbstständigkeit anpeilen; Sabbatical
Auswandern	Chance auf einen Neuanfang mit einer planbaren finanziellen Absicherung in einem anderen Land; Lebenshaltungskosten können im Ausland günstiger sein; Aussicht auf neue Freunde und ein neues Lebensgefühl	Finanzielle Risiken im Ausland oft unkalkulierbar; Sprach- und Verständigungsprobleme; große Unterschiede in Kultur und Mentalität möglich; Gefahr, ein Außenseiter zu bleiben	Sich beruflich einmal testweise in das gewünschte Zielland versetzen lassen; bei Rentnern dort in einer Privatunterkunft länger Ferien verbringen; Work & Travel; Sabbatical



Warum Sie eine Privatrente aufbauen sollten

Wer schneller aus dem Berufsleben aussteigen möchte, muss sein Gehalt durch andere Einkommensquellen ersetzen, die möglichst lange sprudeln. Dafür eignen sich längst nicht alle Finanzinstrumente.



Geld verdienen wie im Schlaf – diese Vorstellung sollte man gleich zu Beginn seiner Ruhestandsplanung beerdigen. Denn in den meisten Fällen muss man zuvor doch einen beachtlichen Aufwand betreiben, um das nötige Geld anzusparen oder die adäquate Anlageform überhaupt erst ausfindig zu machen.

Eine klassische Form dieses passiven Einkommens sind Einnahmen aus Mietobjekten. Sie müssen hierbei nicht wirklich (viel) arbeiten, um solche Einkünfte zu generieren. Sie können dabei auf Reisen gehen,

Ausspannen oder ein neu entdecktes Hobby perfektionieren. – Und im Idealfall sprudelt diese Geldquelle, ohne dass Sie hierfür viel tun müssen.

Einen gewissen Aufwand für die Verwaltung sollten Sie einplanen. Doch dieser ist im Vergleich zu Arbeitseinkommen mit einem Job gering. Nicht zu unterschätzen ist allerdings der finanzielle Anfangsaufwand, um sich erst einmal eine Immobilie leisten zu können, die man dann weiter vermietet.

Mit Bedacht ausgewählte Aktien und Fonds funktionieren auf vergleichbare Wei-

Publikum mit seinen Vorlieben anzusprechen und so die erforderlichen Stückzahlen für einen wirtschaftlichen Betrieb erzielen zu können. Tatsächlich ist mithilfe digitaler Werkzeuge der Aufbau eines Online-Shops heute vergleichsweise einfach, und doch unterschätzt man das nötige Engagement.

Dringend abzuraten ist von weiteren scheinbar cleveren Ideen zum Generieren einer dauerhaften eigenen Rente wie Investments in Kryptowährungen (etwa Bitcoins) oder dem Verleihen von Geld an Privatleute über Plattformen zu hohen Zinssätzen („Peer-to-Peer-Kredite“). Die Risiken von Totalverlusten sind für eine Ruhestandsplanung viel zu hoch.

Wie Sie Aktien und ETF optimal einsetzen

Aktien und Indexfonds wie ETF eignen sich besonders gut als Grundbausteine für eine vorgezogene Rentenplanung. Mit ihnen lässt sich das Risiko sehr vorteilhaft streuen.

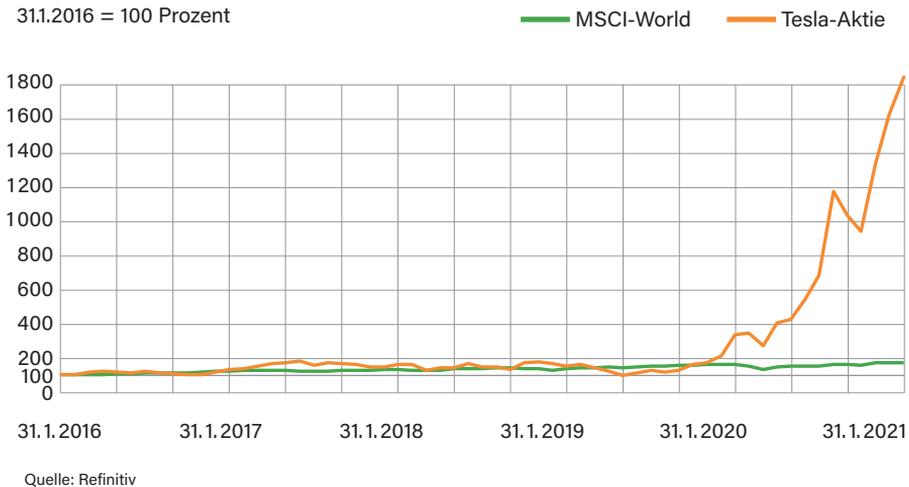


Am Unternehmenserfolg teilhaben. Letztlich steckt genau diese Strategie hinter dem Kauf von Aktien oder Indexfonds.

Während man sich mit Aktien immer nur an einem einzelnen ausgewählten Unternehmen beteiligt, splitten Indexfonds das Geld der Anleger auf Hunderte oder Tausende ausgewählter Firmen, von denen man dann Bruchteile erwirbt. Unternehmen geben bei ihrem Börsengang Aktien heraus, um so Kapital von Investoren einzusammeln.

Auch bei ETF (Exchange Traded Funds; auf Deutsch: börsengehandelte Fonds) bildet letztlich die Einzelaktie von Unternehmen den Kern. Der Unterschied besteht allerdings darin, dass der jeweilige Herausgeber viele Firmenaktien bündelt – und zwar häufig nach einem Ranking der Umsatzstärke, des Gewinns oder der Masse an gehandelten Anteilen. Diese Unternehmensanteile werden im ETF dann oft nach den Indizes für die wichtigsten Börsen (zum Beispiel DAX, Standard & Poors, FTSE) zusammengestellt.

Kurs MSCI-World im Vergleich zum Kurs der Tesla-Aktien



Demnach wäre das Potenzial der Einzelaktien verlockend. Allerdings bleibt die Frage nach dem passenden Kaufzeitpunkt. Viele Untersuchungen zeigen: Für Käuferinnen und Käufer ist es unmöglich, durch die Suche eines vermeintlich optimalen Einstiegszeitpunkts oder durch die Wahl einzelner Börsenwerte eine zuverlässige und vom Risiko bereinigte Rendite zu erwirtschaften, die über den Ergebnissen des breiten Marktes liegt. Der Kauf von Einzelaktien gleicht somit stets in gewisser Weise einer Wette.

Vorteile eines ETF-Sparplans

Vermögen leicht aufbauen: Schon mit kleinen monatlichen Beträgen (bei den meisten Banken ab 10 bis 25 Euro, bei Anbietern wie beim Vermögensverwalter DWS, der ING-Bank oder dem digitalen Finanzdienstleister Scalable Capital sogar schon ab einem Euro) können Anleger in einen breiten Aktienmix investieren und am Erfolg von Weltkonzernen wie Apple, Microsoft oder Alphabet (Google) teilhaben. Wer 30 Jahre lang 200 Euro pro Monat einzahlt, kommt bei einer eher vorsichtigen Rendite-

Mit dem „Pantoffel-Portfolio“ auf Nummer sicher gehen

Weil es so bequem ist, verbindet das von Finanztest entwickelte Anlagekonzept zwei „Pantoffel“: einen für Sicherheit und einen für Rendite.



Mehr Rendite, aber mit Sicherheit.

Das Pantoffel-Portfolio besteht aus zwei Bausteinen, die jeder selbst und kostengünstig kombinieren kann:

- ▶ **Ein Tagesgeldkonto oder einen Tagesgeld-Festgeld-Mix.** Dieser bringt Stabilität und zuverlässige Zinseinnahmen – wenn auch derzeit geringe.
- ▶ **Aktien-ETF.** Sie streuen das Anlagerisiko breit und bringen Rendite.

Die einfachste Variante des Pantoffel-Portfolios besteht aus einer 50–50-Mischung, also jeweils zur Hälfte Sicherheitsbaustein und zur Hälfte Renditebaustein. Sie passt für die meisten Anleger.

Der erste Baustein ist ein Tagesgeldkonto oder ein Mix aus Tagesgeld und Festgeld. In manchen Fällen passt anstelle des Tagesgeld-/Festgeldkontos auch ein ETF, der in sichere europäische Staats- und Unternehmensanleihen investiert.

Als zweiter Baustein eignet sich ein ETF auf den MSCI World, den gebräuchlichsten Weltaktienindex (siehe auch Seite 61).

Anders als mit einer Rentenversicherung sind Anleger mit einem Pantoffel-Portfolio sehr flexibel. Sie können jederzeit auch größere Summen entnehmen, wenn sie Geld brauchen; sie gehen keine vertragliche Verpflichtung ein, und sie können auch später zum Beispiel bei einem Versicherer oder einer Bank eine Sofortrente abschließen. Sie steuern das Risiko und die Renditechancen ihrer Geldanlage selbst und können die Laufzeit verkürzen oder verlängern. Der Nachteil: Es gibt keine garantierten lebenslangen Zahlungen wie bei einer Rentenversicherung. Wenn das Geld des Pantoffel-Portfolios aufgebraucht ist, geht nichts mehr.

Der Sicherheitsbaustein

Pantoffel-Typ bestimmen: Wichtig ist, dass Sie zu Beginn der Pantoffel-Strategie zunächst Ihre Risikobereitschaft ermitteln und festlegen. Denn diese bestimmt, wie groß der Anteil ist, den Sie in den Sicherheitsbaustein investieren wollen. Trauen Sie sich eine ehrliche Analyse zu: In guten Zeiten halten sich die meisten für risiko-

freudig. Aber wie sieht es wirklich bei Krisen aus? Kommt man mit einem Crash von 50 Prozent klar? Das entspricht fast dem maximalen Verlust, den es an den Aktienmärkten in den vergangenen 30 Jahren gab.

Defensiver Anleger: 25 Prozent in Aktien über ETF, 75 Prozent Tagesgeld/Festgeld.

Ausgewogener Anleger: 50 Prozent in Aktien/ETF, 50 Prozent Tagesgeld/Festgeld.

Offensiver Anleger: 75 Prozent in Aktien/ETF, 25 Prozent Tagesgeld/Festgeld.

Wer nicht sicher ist, welche Risiken er aushalten kann, rechnet konkret: Für einen ausgewogenen Anleger hieße so ein Crash, er stünde auf einmal statt mit 100 000 Euro nur noch mit 75 000 Euro da. Denn: 50 000 Euro liegen ja sicher auf dem Tagesgeld, aber der Aktien-ETF ist von 50 000 auf 25 000 Euro geschrumpft. Drastischer sieht es beim offensiven Anleger aus: Von 100 000 Euro bleiben nach dem 50-Prozent-Crash noch 62 500 Euro übrig. Die Mischung des sehr vorsichtigen defensiven Anlegers würde hingegen nur auf 87 500 Euro fallen. Wer auch das nicht aushält, bleibt besser komplett bei Tagesgeld.

Die besten Angebote zu Tagesgeld, Festgeld oder Sparbriefen findet man über den Tagesgeldvergleich (siehe unten). Um einen Sparplan mit einem Tagesgeldkonto anzulegen, richtet man einfach einen Dauerauftrag vom Girokonto ein.

Die Verzinsung lag 2022 (noch) vergleichsweise niedrig: Für Tagesgelder zwischen 499 und 100 000 Euro gab es zwischen 0,3 bis 0,51 Prozent. Festgelder und Sparbriefe bringen bei drei Monaten Laufzeit 0,4 Prozent, bei einem Jahr Laufzeit 1,7 Prozent. Ab zwei Jahren gibt es 1,75 Prozent, ab drei Jahren immerhin 1,85 Prozent. Wer in Laufzeiten von zehn Jahren anlegt, erhält bis 2,2 Prozent. Wie sich der Zinstrend nach dem Inflationsschub des Jahres 2022 entwickelt, sollte laufend beobachtet werden.

Der Renditebaustein

Von Kurssteigerungen profitieren: Mit Aktienfonds, wie sie in ETF abgebildet werden, lassen sich deutlich höhere Renditen erzielen als nur mit Tagesgeld oder Festgeld. Auf dem Weltaktienmarkt waren in den vergangenen Jahrzehnten im Schnitt Renditen zwischen sechs und acht Prozent pro Jahr möglich. Die Kehrseite: Pantoffel-Portfolios



Aktuelle Angebote zu Tagesgeld und Festgeld und weitere nützliche Informationen finden Sie auf der Homepage der Stiftung Warentest unter [test.de/Tagesgeldkonten](https://www.test.de/Tagesgeldkonten).

Alle diese Aspekte werden darüber mitentschieden, ob Sie mit 55 bereits in Rente gehen können und wollen. Aber: Mit 55 erfordern auch ganz konkrete Stichtage im Bereich der Sozialversicherungen und im Arbeitsrecht sehr grundlegende Weichenstellungen, die Ihr weiteres Leben tiefgrei-

fend umkrempeln und in neue Bahnen lenken können. Ein interessantes Versuchsfeld stellt etwa die Teilrente dar, bei der man seine Zeitanteile für den Job so weit reduziert, bis sich eine Art „Schnupper-Ruhestand“ erreichen lässt.

Die Zeit bis zum Rentenstart selbst überbrücken

Um eine vorgezogene Rente mit 55 zu erreichen, bieten sich viele Optionen. Einige übersieht man schnell. Zu Unrecht.

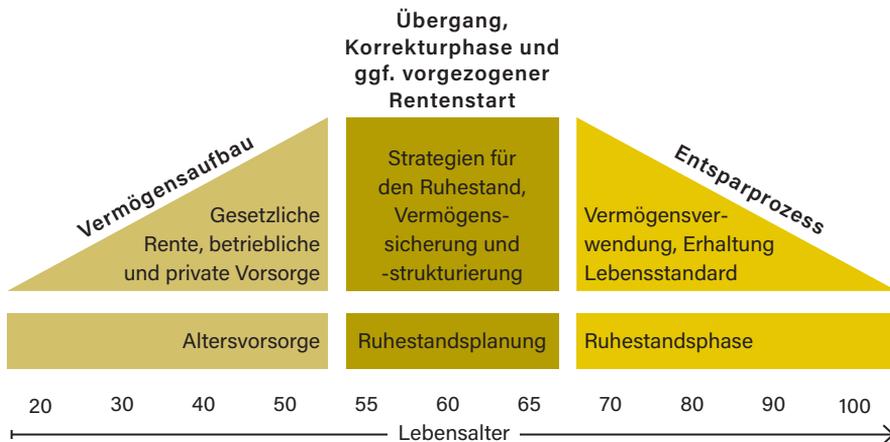


Der Countdown bis zur gesetzlichen Rente läuft mit dem 55. Geburtstag schon: Acht Jahre sind es noch bis zur etwas vorgezogenen offiziellen Rente mit 63 und je nach Geburtsjahrgang zehn bis zwölf Jahre bis zur ersten regulären Auszahlung der erreichten Altersrente. Ruhestandsberater widmen diesem Lebensabschnitt besondere Aufmerksamkeit, da sich während dieser Zeit noch viel gestalten lässt.

Das sollten Sie im Blick behalten:

- 1 Achten Sie auf eine breite Streuung Ihres Vermögens und reduzieren Sie somit Anlagerisiken. Im Zweifel sichten Sie jetzt um und passen an (siehe Seite 58 ff.).
- 2 Bleiben Sie den gesteckten Zielen beim privaten Vermögensaufbau treu – vor allem bei ETF-Sparplänen. Sollten Sie das Geld dringend für die Lebenshaltung benötigen, können Sie jederzeit sehr flexibel aussteigen und später weiter sparen.
- 3 Erneuern und aktualisieren Sie Ihre Bedarfsplanung. Welche Einschnitte können Sie verkraften, welche Frugalismus-Lehren passen in Ihren Lebensentwurf (siehe Seite 22 ff. und 46 ff.)?
- 4 Inflation und Steuern mit einkalkulieren. Die Kaufkraft Ihrer Rente schmälert die oft nur schleichende Geldentwertung, die langfristige

Den Ruhestand sicher planen ab 55



Wirkung der Inflation wird oftmals unterschätzt.

- 5 Die gesetzliche Rente ist gut, aber verlassen Sie sich nicht alleine auf den Staat. Die geburtenstarken Jahrgänge rücken bis 2035 massiv ins Rentenalter vor und die Zahl der Beitragszahler schrumpft. Das kann spürbare Auswirkungen auf künftige Rentenerhöhungen, steigende Pflege-/Gesundheitskosten und Immobilienpreise haben.
- 6 Denken Sie weiter. Viele Angebote und Berechnungen von Fachleuten und Finanzdienstleistern enden mit dem 67. Lebensjahr. Mit solchen Offer-ten und Tipps werden Sie künftig als

attraktive Zielgruppe bombardiert. Der Blick bis 67 genügt aber nicht. Sämtliche Musterkalkulationen, die man Ihnen vorlegt, sollten mindestens bis zur statistischen durchschnittlichen Lebenserwartung reichen, also zirka bis Alter 80 oder bis zur Ihrer selbst kalkulierten Lebenserwartung – unter Berücksichtigung von Inflation und Steuern, berechnet nach heutigem Stand. Zur Auswahl stehen nun eine ganze Reihe von Modellen für eine vorgezogene Rente (Details siehe auch Seite 84 ff.):

Vom Vorruhestand können Arbeitnehmer profitieren, deren Arbeitgeber den Arbeitsvertrag auflösen wollen oder krisenbe-