

Fehler in der Steuererklärung gemacht? Das ist jetzt zu tun

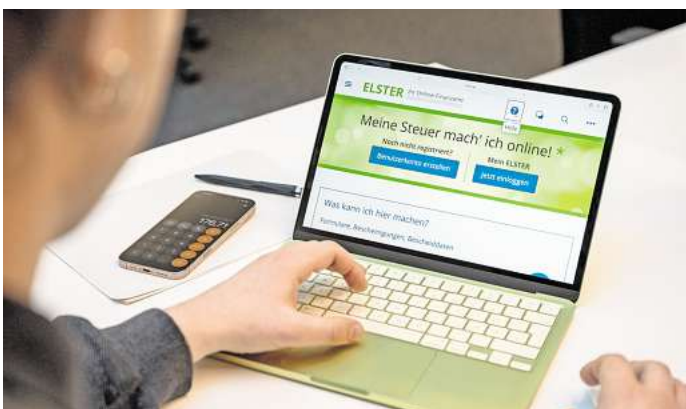
Die Steuererklärung ist abgeschickt, doch plötzlich fällt auf: Eine Ausgabe wurde vergessen, eine Zahl falsch eingetragen oder Einkünfte wurden versehentlich nicht angegeben. Kein Grund zur Panik: Entscheidend ist, wann der Fehler entdeckt wird und in welche Richtung er sich auswirkt. Wird der Fehler entdeckt, bevor das Finanzamt den Steuerbescheid erlassen hat, sollte man sofort reagieren. „Die Korrektur kann dem Finanzamt schriftlich oder elektronisch mitgeteilt werden“, erklärt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der

Steuerzahler. „Bei einer elektronischen Steuererklärung kann in der Regel auch eine berichtigte Erklärung übermittelt werden.“ Das gilt unabhängig davon, ob der Fehler zu einer höheren oder niedrigeren Steuer führt. Wer beispielsweise vergessene Werbungskosten nachreicht, kann dadurch seine Steuerlast reduzieren. „Wurde der Fehler erst nach Erhalt des Steuerbescheids entdeckt, sollte zunächst die Einspruchsfrist geprüft werden“, rät Karbe-Geßler. „Sie beträgt grundsätzlich einen Monat nach

Bekanntgabe des Bescheids.“ In diesem Zeitfenster können Korrekturen per Einspruch vorgenommen werden. Ist die Einspruchsfrist bereits abgelaufen, bedeutet das allerdings nicht automatisch, dass jede Änderung ausgeschlossen ist. Die Abgabenordnung kennt verschiedene Korrekturvorschriften, etwa für nachträglich bekanntgewordene Tatsachen oder bestimmte Schreib- und Rechenfehler. Besonders wichtig ist die Korrektur, falls Fehler dazu führen können, dass zu wenig Steuer

festgesetzt wird. Wer nachträglich erkennt, dass seine Steuererklärung unrichtig oder unvollständig war und dadurch eine Steuerverkürzung eingetreten ist oder eintreten kann, der ist verpflichtet, das unverzüglich anzuzeigen und zu berichtigen. Entscheidend ist hierbei auch die Unterscheidung zwischen Versehen und bewusstem Verschweigen. Ein unabsichtlicher Fehler macht eine Steuererklärung nicht automatisch zur Steuerhinterziehung. Wer den Fehler erkennt und die erforderliche Berichtigung unverzüglich

vornimmt, erfüllt seine gesetzliche Pflicht. Wem hingegen klar ist, dass seine Angaben zu einer Steuerverkürzung führen, ohne den Fehler zu korrigieren, kann sich erheblichen steuerrechtlichen und unter Umständen auch strafrechtlichen Risiken aussetzen. Betroffene sollten dringend fachlichen Rat einholen, wenn sie sich unsicher sind, ob eine Berichtigungspflicht besteht - insbesondere bei größeren Beträgen oder möglichen steuerrechtlichen Konsequenzen. (dpa)



Wem nach dem Absenden seiner Steuererklärung ein Fauxpas auffällt, sollte diesen umgehend korrigieren. Foto: Nico Tapia/dpa-mag

GOLDFUXX

OPHIRUM

GOLDANKAUF

Wir kaufen Ihr Gold!

- ✓ Faire Preise
- ✓ Sofort Bargeld
- ✓ Diskrete Abwicklung

HANNOVER

Calenberger Esplanade 1-8

ÜBER 75 FILIALEN BUNDESWEIT

GOLD, SILBER, SCHMUCK, MÜNZEN UND MEHR!

www.goldfuxx.de

KI-generiert

Scham nach dem Oversharing: Woher sie kommt und was hilft

„Was habe ich denn der neuen Kollegin da heute alles über meine Beziehungsprobleme erzählt? Die muss mich ja für vollkommen verrückt halten!“ Wenn Sie solche oder so ähnliche Situationen kennen, neigen Sie vielleicht zum Oversharing. Heißt: Sie teilen übermäßig viele Informationen, etwas zu detailliert und etwas zu persönlich. Und hinterher bereuen Sie es, schämen sich womöglich. Warum passiert uns das? Und was hilft dagegen? „Per se ist Oversharing eigentlich nicht schlimm, wenn ich darüber stehen könnte, dass Leute mich etwas komisch finden“, sagt Ramón Schlemmbach, Psychologe und Coach aus Schweinin. „Sachen teilen, ehrlich und authentisch sein ist ja gut.“ Nur: Allzu unangemessen sollte es eben nicht sein, sonst kann es unangenehm werden. Sowohl für einen selbst, als auch für die andere Person.

OVERSHARING IST MEIST EINE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE
Laut Ramón Schlemmbach er-

füllt Oversharing in der Regel eine bestimmte Funktion. Zum einen könne es ein unbewusster Versuch sein, Verbindung zu schaffen. „Wenn ich zum Beispiel in der Kindheit die Erfahrung gemacht habe, dass meine Belange nicht wichtig sind, dann brauche ich dieses Gefühl, gesehen und gehört zu werden.“ Auch Einsamkeit, im Hier und Jetzt oder in der Vergangenheit, kann dabei eine Rolle spielen. Nur: Oversharing passiert häufig gegenüber Menschen, mit denen man noch gar keine Basis hat, so viel zu teilen - Stichwort: die neue Arbeitskollegin. Zum anderen könne Oversharing ein Weg sein, sich selbst zu regulieren und innerlichen Druck abzubauen, indem man sich Sachen von der Seele redet. „Ich plappere vor mir her, und wenn ich alles gesagt habe, geht es mir ein Stück besser“, so der Psychologe.

WANN DAS ÜBERMÄßIGE TEILEN ZUM PROBLEM WIRD
Hinterher löst das übermäßige Mitteilen aber oft negative Ge-



Bevor es komische Blicke gibt: Vor dem Erzählen kurz prüfen, ob echtes Vertrauen schon da ist - oder ob man es gerade erzwingen will.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

fühle aus, und wir schämen uns, weil wir nicht die Reaktion bekommen, auf die wir intuitiv gehofft haben. Statt Anteilnahme, Interesse oder gleichmäßigem Teilen im Gegenzug gibt es vielleicht komische Blicke, Rückzug oder auch gar keine Reaktion. Und das greift den Selbstwert an. Nun könnte man sagen: „Ist doch egal, was die Leute denken und wie sie reagieren.“ Bei Fremden, die man nie wieder sieht, kann diese Haltung funktionieren.

Zum Problem kann es laut Schlemmbach aber werden, wenn man auf die anderen angewiesen ist, etwa weil man im Beruf zusammenarbeitet. Dann kann die Beziehung unter dem Oversharing leiden, weil man unausgesprochene Grenzen übertritt und andere damit entfremdet. Auch für einen selbst kann es zur Belastung werden, wenn man sich nach Gesprächen immer wieder komisch oder falsch fühlt.

BEZIEHUNG UND EIGENE MOTIVE PRÜFEN, BEVOR MAN LOSPLAPPERT
Ramón Schlemmbach rät, sich in Gesprächen bewusst Zeit zu nehmen, bevor man etwas sagt. Und sich ehrlich zu fragen, worum es einem eigentlich geht. „Bevor ich etwas teile, würde ich die Beziehungsqualität überprüfen. Konkret: Hat die Person mein Vertrauen schon verdient oder versuche ich jetzt Vertrauen zu gewinnen mit dieser Aktion?“ Echtes Vertrauen wachse nicht von heute auf morgen, sondern entstehe Schritt für Schritt durch gemeinsame Erlebnisse und indem man persönliche Informationen behutsam austauscht. Wer bei näherer Reflexion feststellt, dass er vor allem das Bedürfnis hat, Druck abzulassen, tut gut daran, einen Alternativweg suchen. „Statt es jemandem zu erzählen, kann ich es etwa aufschreiben in einer Art Tagebuch“, empfiehlt der Psychologe. (dpa)

Gewinnen Sie Tickets für die IAA Transportation 2026 in Hannover



Die IAA TRANSPORTATION bringt vom 15. bis 20. September 2026 führende Akteure der Nutzfahrzeug-, Logistik- und Transportbranche zusammen – über 30 Startups aus 13 Ländern präsentieren Innovationen in Fahrerassistenzsystemen, autonomen Transportlösungen und digitalen Anwendungen. Der Startup Day am 16. September bietet ge-

führte Touren, den neuen IAA Startup Award und ein Networking-Get-together. Dabei wird auch der etablierte Hackathon am 17. September fortgesetzt, bei dem Startups, Konzerne und Interessierte gemein-

sam an praxisnahen Lösungen für die Branche arbeiten. Die Peiner Allgemeine Zeitung verlost 5x2 Tickets für die IAA Transportation in Hannover. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 07.09.2026 um 12 Uhr. Wir wünschen viel Glück!

Erschöpft trotz Pause: Kann eine Minute schon helfen?

Der Kaffee ist getrunken, die Nacht war lang genug - und trotzdem fühlt sich der Körper an, als sei der Akku leer. Auch ein freies Wochenende bringt keine richtige Erholung. Vielleicht fällt es schwer, sich zu konzentrieren, man reagiert schnell gereizt. Erschöpfung kann sich ganz unterschiedlich zeigen - und ist mehr als Müdigkeit. „Der große Unterschied zur Müdigkeit ist, dass man sich bei Erschöpfung nicht mehr so schnell erholen kann“, sagt Julia Wohlfarth, Physiotherapeutin aus München. Sie hat gerade ein Buch zum Thema veröffentlicht („1-Minuten-Strategie Erschöpfung: Soforthilfe bei Überlastung, Unruhe und innerer Anspannung“). Eine Pause, eine Nacht Schlaf oder sogar ein Urlaub reichen dann nicht unbedingt aus, um wieder zu Kräften zu kommen. Erschöpfung sei aber keine Diagnose, so die Autorin, sondern ein Symptom. Und sie werde von jedem Menschen anders erlebt. Manche fühlen sich innerlich abgeschaltet, kraftlos und leer. Andere sind müde, aber gleichzeitig angespannt und unruhig. „Erschöpfung ist nicht nur körperlich und auch nicht nur psychisch oder emotional zu betrachten“, so Wohlfarth. Sie kann den Alltag stark einschränken: „Erschöpfung hält uns davon ab, etwas für uns zu tun, und kostet wahnsinnig viel Lebensqualität.“

INNERLICH UNRUHIG ODER WIE ABGESCHALTET?

In ihrem Buch empfiehlt die Physiotherapeutin darauf aufbauend kurze Strategien, die der Erschöpfung entgegenwirken sollen. Der Reiz dieser „Ein-Minuten-Strategien“ liegt laut Wohlfarth darin, dass die Hürde, sie umzusetzen, besonders niedrig ist. Wer bereits überlastet ist, empfindet tägliche Meditation, ausführliches Schreiben oder eine halbe Stunde Sport womöglich als weitere Aufgabe. „Bei einer Minute sagen die Menschen: „Das schaffe ich.““ Beispiele gefällig? Wer Erschöpfung eher als innere Unruhe empfindet, dem empfiehlt

nießen? Oft greifen Menschen nach dem, was allgemein als wohltuend gilt: schlafen, Sport oder Meditation. Das kann passen. Muss aber nicht. Julia Wohlfarth rät, zunächst genauer hinzuspüren: Fühlt sich der Körper eher unruhig an oder wie abgeschaltet? Welche Gedanken sind da? Tritt die Erschöpfung morgens auf, abends oder vor allem nach der Arbeit? „Was tut mir wirklich gut?“ sei eine der schwierigsten Fragen in diesem Zusammenhang. Bei der Beantwortung kann es helfen, die „Energiefresser“ im eigenen Leben ausfindig zu machen, rät Wohlfarth. Dafür analysiert man: Nach welchen Aufgaben, Gewohnheiten oder Treffen hat man besonders wenig Kraft? Lassen sich die Situationen anpassen, sodass sie weniger zehrend sind? Und nach welchen Aktivitäten fühlt man sich hingegen erholt?

Wohlfarth etwa eine einfache Bewegungsabfolge: aufrecht stehen und die Arme locker ausschwingen lassen, sodass sie den Körper berühren. „Das hilft mir, diese innere Unruhe abzubauen und ein bisschen Energie zu tanken für den Moment.“ Wer sich dagegen bei Erschöpfung eher „wie abgeschaltet“ fühlt, kann Arme, Beine und Gesicht sanft mit den Fingerspitzen abklopfen. Das könne helfen, wieder stärker im Körper und im Augenblick anzukommen und sich vorsichtig zu aktivieren.

EINE MINUTE STATT EIN NEUES LEBENSPROGRAMM

„Eine einminütige Übung heilt keine Erschöpfung“, betont Julia Wohlfarth dabei. Sie kann aber einen Moment der Entlastung schaffen - und das Gefühl zurückgeben, selbst etwas bewirken zu können. Auf lange Sicht sollen die Strategien dabei helfen, die eigene Erholungsfähig-

keit zu stärken. Ziel sollte nicht eine radikale Veränderung sein, sondern kleine Schritte, die sich tatsächlich umsetzen lassen. Wichtig: Selbsthilfe ersetzt keine medizinische Abklärung. „Grundsätzlich sage ich immer: Bitte alle Symptome ärztlich abklären lassen“, sagt Wohlfarth. Besonders starke Erschöpfung nach kleinsten Belastungen - etwa schon nach kurzem Gehen - sollte professionell eingeordnet werden. Auch bei extremer innerer Leere, Hoffnungslosigkeit oder Sinnverlust sei Unterstützung wichtig. Für den Alltag bleibt eine Haltung, die Wohlfarth besonders wichtig ist: „Nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern ihm freundlich zu begegnen.“ Denn oft habe der Körper lange kompensiert, bevor die Erschöpfung spürbar wurde. Wer beobachtet, was Energie raubt und was Energie gibt, kann den eigenen Alltag Schritt für Schritt verändern. (dpa)



«Ich bin ja so erschöpft»: Dieses Gefühl kennen viele. Wer neue Kraft tanken will, sollte zuerst herausfinden, was ihm oder ihr guttut.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag