

# Girokonto im Minus? So bauen Sie die Schulden erfolgreich ab

Rund jeder siebte Volljährige (13,5 Prozent) hatte im März ein überzogenes Girokonto. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des Kreditvergleichsportals Smava. Smava zufolge ist das der höchste Wert seit dem Beginn der fortlaufenden Umfrage, für die seit Dezember 2021 5.000 Personen ab 18 Jahren in Deutschland befragt werden.

Verbraucherinnen und Verbraucher kommt die Nutzung des Dispositionskredits teuer zu stehen. Smava zufolge mussten Betroffene hierfür im Schnitt Zinsen von 11,28 Prozent zahlen, im teuersten Fall sogar mehr als 15 Prozent. Darum ist es wichtig, ein überzogenes Girokonto möglichst schnell wieder auszugleichen, um nicht auch noch zusätzlich durch hohe Zinszahlungen belastet zu werden. Der Bundesverband deutscher Banken (BdB) gibt Tipps, wie das gelingt:

## 1. Verschaffen Sie sich einen



Finanzüberblick schaffen: Ein Haushaltsbuch oder Onlinebanking-Analysen helfen dabei, Einnahmen und Ausgaben klar zu strukturieren.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

## Überblick

Wissen Sie genau, wohin Ihr Geld Monat für Monat fließt? Falls nicht, verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben. Ein Haushaltsbuch oder Analysen im

Onlinebanking können dabei helfen.

## 2. Reduzieren Sie Ihre Ausgaben

Nutzen Sie den gewonnenen Überblick, um Ihre Ausgaben zu priorisieren. Unterscheiden Sie

zwischen notwendigen und vermeidbaren Kosten und schrauben Sie letztere herunter. Unnötige Abonnements gehören gekündigt, teure Freizeitaktivitäten auf den Prüfstand. Auch Energieverträge, Internetversorgung und Versicherungen sollten auf günstigere Anbieter hin abgeklöpft werden.

## 3. Generieren Sie zusätzliche Einnahmen

Können Sie kurzfristig weitere Einkommensquellen erschließen, um Ihre Einnahmen zu erhöhen? Denken Sie zum Beispiel über die Aufnahme eines Nebenjobs nach, verkaufen Sie nicht mehr benötigte Gegenstände über Onlineplattformen oder Flohmärkte und machen Sie gegebenenfalls Ihre Steuererklärung, um sich mögliche Rückerstattungen zu sichern.

## 4. Bauen Sie Ihren Dispo gezielt ab oder schulden Sie um

Machen Sie sich einen Rückzahlungsplan und legen Sie fest, wie

viel Geld Sie monatlich zur Rückzahlung des Dispos aufbringen können. Hält der finanzielle Engpass länger an, ist ein Ratenkredit die günstigere Option als der Dispositionskredit.

## 5. Vermeiden Sie künftig die Dispo-Nutzung

Ist der Dispo wieder ausgeglichen, sollten Sie sich daran machen, Stück für Stück ein finanzielles Polster für unvorhergesehene Ausgaben anzulegen. Ein solcher Notgroschen sollte nach Möglichkeit etwa drei Netto-Monatsgehälter betragen.

## 6. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, falls Sie nicht klarkommen

Bleibt die finanzielle Lage angespannt, sollten Sie zügig eine Schuldnerberatung in Anspruch nehmen. Je früher Schuldnerinnen und Schuldner sich Rat holen, desto besser können die Beratungsstellen helfen. Passende Ansprechpartner finden Sie unter [www.meine-schulden.de](http://www.meine-schulden.de). (dpa)

# Gewinnen Sie Tickets für das Gartenfestival Herrenhausen!

Vom 22. bis 25. Mai 2026 verwandeln die Herrenhäuser Gärten sich in ein Paradies für Outdoor-Living, Design und Genuss. Rund 140 Aussteller präsentieren Pflanzen, Outdoor-Möbel, Mode und kulinarische Highlights – von exklusiven Outdoor-Küchen bis zu stilvollen Accessoires. Freuen Sie sich auf Walking Acts, ein Kinderprogramm und köstliche Speisen wie Köttbullar und Flammlachs.

Die Aller-Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen: Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 18. Mai 2026, 23:30 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

14772301\_002426



Foto: Evergreen