

Holistic Finance Checkliste

DER PERSÖNLICHE FINANZ-CHECK FÜR MEHR KLARHEIT UND SICHERHEIT.



ÜBERBLICK

Dieser Finanz-Fitness-Check hilft dir herauszufinden, ob du die wichtigsten finanziellen Themen bereits geregelt hast – und wo allenfalls noch Handlungsbedarf oder Optimierungspotenzial besteht.

Gehe die einzelnen Punkte Schritt für Schritt durch und bewerte jede Aussage mit **0 (Nein), 1 (Teilweise) oder 2 (Ja)**.

Am Ende erhältst du einen Überblick darüber, wie fit deine Finanzen heute sind und welche Themen du als Nächstes angehen solltest



Die Kapitel:

1. Überblick schaffen
2. Budget und Geldfluss
3. Notgroschen und Liquidität
4. Kontenstruktur und Daueraufträge
5. Sparplan erstellen
6. AHV überprüfen
7. Pensionskasse verstehen
8. Säule 3a optimieren
9. Geldanlagen überprüfen
10. Versicherungen überprüfen
11. Familie und Partnerschaft
12. Rechtliche Vorsorge
13. Immobilien
14. Pensionierung vorbereiten
15. Finanzielle Freiheit und Lebensziele

BEWERTUNG:

0 = NEIN | 1 = TEILWEISE | 2 = JA



Finanzielle Klarheit ist der erste Schritt zu finanzieller Freiheit.

KAPITEL 1–5

1. Überblick schaffen

Der erste Schritt zu mehr Klarheit ist ein Überblick über deine aktuelle finanzielle Situation.

- ☐ Ich habe alle Konten, Vermögenswerte und Schulden aufgelistet.
- ☐ Ich habe eine aktuelle Vermögensübersicht erstellt.
- ☐ Ich kenne mein Nettovermögen.

Kapitel-Score: ____ / 6 Punkte

2. Budget und Geldfluss

Ein Budget muss nicht kompliziert sein. Ziel ist nicht, jeden Franken zu kontrollieren, sondern zu verstehen, wohin dein Geld fließt und herauszufinden, wie viel Sparpotential vorhanden ist.

- ☐ Ich kenne meine monatlichen Nettoeinnahmen.
- ☐ Ich kenne meine monatlichen Fixkosten (Miete/Hypothek, Krankenkasse, Versicherungen, Telefon, Internet, Abos usw.).
- ☐ Ich kenne meine wichtigsten variablen Ausgaben (z.B. Lebensmittel, Restaurants, Ferien, Shopping, Hobbys, Mobilität). Hilfsmittel: Kreditkartenabrechnungen und Kontoauszüge.
- ☐ Ich habe überprüft, bei welchen Ausgaben ich Sparpotential habe.
- ☐ Ich habe ein konkretes monatliches Sparziel definiert.
- ☐ Ich habe festgelegt, wie viel ich in die Säule 3a und wie viel ins freie Vermögen investieren möchte.

Kapitel-Score: ____ / 12





Wer seine Finanzen kennt, trifft bessere Entscheidungen.

3. Notgroschen und Liquidität

Bevor du investierst, solltest du genügend Geld für unerwartete Ausgaben zur Verfügung haben.

☐ Ich habe einen Notgroschen von 3–6 Monatsausgaben.

☐ Mein Notgroschen liegt auf einem separaten Konto.

Kapitel-Score: ____ / 4 Punkte

4. Kontenstruktur und Daueraufträge

Eine gute Kontenstruktur hilft dir, deine Finanzen einfach und effizient zu organisieren.

☐ Ich habe (falls sinnvoll) mehrere Konten für unterschiedliche Zwecke. z.B. Lohnkonto, Ferienkonto, Steuerkonto, Konto für Rückstellungen (einmalige Ausgaben in den nächsten 5 Jahren), Notgroschen. Tipp: Achte auf die Kontoführungskosten!

☐ Ich habe Rückstellungen für grössere Ausgaben in den nächsten 1–5 Jahren eingeplant (z.B. Auto, Weiterbildung, Ferien, Renovationen).

☐ Ich weiss, wie viel Geld monatlich auf die verschiedenen Konten fliessen sollte.

☐ Ich habe Daueraufträge für Sparen und Investieren eingerichtet.

Kapitel-Score: ____ / 8 Punkte

5. Sparplan erstellen

Wer Vermögen aufbauen möchte, braucht keinen perfekten Zeitpunkt, sondern einen klaren Plan und die nötige Konsequenz.

☐ Ich habe festgelegt, wie viel ich monatlich in die Säule 3a einzahlen möchte und setze dies auch um.

☐ Ich habe festgelegt, wie viel ich monatlich für den Vermögensaufbau investieren möchte.

☐ Ich habe einen monatlichen Sparplan festgelegt.

☐ Ich kenne meinen Anlagehorizont.

Kapitel-Score: ____ / 8 Punkte

Bewertung:

0 = Nein | 1 = Teilweise | 2 = Ja

KAPITEL 6–10

6. AHV überprüfen

- ☐ Ich habe meinen AHV-Auszug (Individueller Kontoauszug) bestellt.
- ☐ Ich kenne meine voraussichtliche AHV-Rente.
- ☐ Ich weiss, ob ich Beitragslücken habe.

Kapitel-Score: ____ / 6 Punkte

7. Pensionskasse verstehen

Die Pensionskasse ist für viele Menschen ihr grösster Vermögenswert. Umso wichtiger ist es, die wichtigsten Leistungen und Möglichkeiten zu kennen.

- ☐ Ich habe einen aktuellen PK-Ausweis zur Hand.
- ☐ Ich weiss, wie hoch mein bisher angespartes Altersguthaben ist.
- ☐ Ich weiss, mit welcher Altersleistung ich gemäss heutiger Hochrechnung ungefähr rechnen kann.
- ☐ Ich kenne meine Leistungen bei Invalidität und Tod.
- ☐ Ich kenne mein Einkaufspotenzial.
- ☐ Ich habe geprüft, ob ein Einkauf für mich sinnvoll sein könnte.
- ☐ Begünstigtenregelung bei Konkubinatsprüfung. Evtl. Anmeldung erforderlich!
- ☐ Ich habe geprüft, ob noch Freizügigkeitskonten aus früheren Arbeitsverhältnissen bestehen.

Kapitel-Score: ____ / 16 Punkte



“Je früher du dich mit deiner Zukunft beschäftigst, desto mehr Optionen stehen dir später offen.”

8. Säule 3a optimieren

Die Säule 3a ist weit mehr als ein Steuerabzug. Sie kann ein wichtiger Baustein für deinen langfristigen Vermögensaufbau sein.

- ☐ Ich habe einen Überblick über sämtliche 3a-Konten/Depots.
- ☐ Ich habe mehrere 3a-Konten eröffnet.
- ☐ Ich kenne die Gebühren und die Performance.
- ☐ Ich investiere meine Säule 3a in Wertschriften, sofern der Anlagehorizont ausreicht.
- ☐ Ich kenne die steuerlichen Vorteile meiner persönlichen Situation.
- ☐ Ich habe geprüft, wie ich die Säule 3a optimal für meine Situation nutzen kann.

Kapitel-Score: ____ / 12 Punkte

9. Geldanlagen überprüfen

Geldanlagen sollten zu deinen Zielen, deinem Anlagehorizont und deiner Risikobereitschaft passen.

- ☐ Ich habe den Überblick über meine Anlagen und verfüge über ein Anlagekonzept.
- ☐ Ich kenne die Kosten meiner Anlagen.
- ☐ Mein Portfolio ist diversifiziert.
- ☐ Meine Anlagestrategie passt zu meinem Risikoprofil.
- ☐ Ich investiere regelmässig (z.B. mittels Sparplan).
- ☐ Ich überprüfe meine Anlagen regelmässig - je nach Strategie reicht einmal pro Jahr.

Kapitel-Score: ____ / 12 Punkte

10. Versicherungen überprüfen

Versicherungen sollen dich vor finanziellen Risiken schützen. Deshalb lohnt es sich, regelmässig zu überprüfen, ob dein Schutz noch zu deiner aktuellen Lebenssituation passt.

- ☐ Ich habe meine Krankenkasse optimiert.
- ☐ Ich habe eine Privathaftpflichtversicherung.
- ☐ Ich habe eine Hausratversicherung.
- ☐ Ich bin im Fall von Invalidität genügend abgesichert.
- ☐ Ich bin im Todesfall meines Partners/meiner Partnerin genügend abgesichert.
- ☐ Ich weiss, welche Risiken ich bewusst selbst trage und welche ich versichert habe.

Tipp: Mittels Vorsorgeanalyse allfällige Vorsorgelücken identifizieren.

Kapitel-Score: ____ / 12 Punkte



KAPITEL 11-15

*"Vorsorge bedeutet,
Verantwortung zu übernehmen –
für dich selbst und die
Menschen, die dir wichtig sind."*



11. Familie und Partnerschaft

Finanzen spielen in Beziehungen eine wichtige Rolle. Klare Regelungen schaffen Sicherheit und vermeiden unangenehme Überraschungen.

- ☐ Wir haben klare Abmachungen zur Aufteilung von Kosten und Vermögensaufbau.
- ☐ Ich weiss, wer im Todesfall Leistungen aus Pensionskasse, Freizügigkeit und Säule 3a erhält.
- ☐ Ich habe geprüft, ob mein Partner bzw. meine Partnerin ausreichend abgesichert ist.
- ☐ Ich verstehe die Auswirkungen von Teilzeitarbeit auf AHV, Pensionskasse und Vermögensaufbau.
- ☐ Ich habe überprüft, ob ich finanziell unabhängig bin bzw. genügend Vermögen auf meinen eigenen Namen aufbaue.
- ☐ Ich stelle sicher, dass beide Partner Zugriff auf wichtige Informationen und Unterlagen haben.
- ☐ Ich habe bestehende Vollmachtsregelungen überprüft.

Kapitel-Score: ____ / 14 Punkte

12. Rechtliche Vorsorge

Mit den richtigen Vorkehrungen stellst du sicher, dass wichtige Entscheidungen auch dann in deinem Sinne getroffen werden, wenn du selbst nicht mehr handlungsfähig bist.

- ☐ Ich habe für minderjährige Kinder eine Sorgerechtsverfügung erstellt.
- ☐ Ich habe bei Bedarf einen Konkubinatsvertrag erstellt.
- ☐ Ich habe einen Vorsorgeauftrag erstellt.
- ☐ Ich habe eine Patientenverfügung erstellt.
- ☐ Ich habe ein Testament erstellt oder überprüft.
- ☐ Ich habe meinen digitalen Nachlass geregelt.
- ☐ Ich habe eine Übersicht über meine wichtigen Dokumente, Konten und Versicherungen erstellt.
- ☐ Eine Vertrauensperson weiss, wo wichtige Unterlagen hinterlegt sind.

Kapitel-Score: ____ / 16 Punkte



*“Du musst nicht alles auf einmal schaffen.
Ein Schritt nach dem anderen bringt dich
deinem Ziel näher.”*

13. Immobilien

- ☐ Ich kenne die Laufzeiten und Konditionen meiner Hypothek.
- ☐ Ich habe meine Amortisationsstrategie überprüft.
- ☐ Ich habe die Tragbarkeit meiner Immobilie (auch im Risikofall) überprüft.
- ☐ Ich habe geplante Renovationen und Investitionen abgeschätzt und entsprechende Rückstellungen gebildet.

Kapitel-Score: ____ / 8 Punkte

14. Pensionierung vorbereiten

Je früher du dich mit deiner Pensionierung beschäftigst, desto mehr Möglichkeiten hast du, deine Zukunft aktiv zu gestalten.

- ☐ Ich habe mir Gedanken über den gewünschten Lebensstandard im Alter gemacht.
- ☐ Ich habe eine erste Schätzung meiner voraussichtlichen Altersleistungen erstellt.
- ☐ Ich habe geprüft, ob eine Frühpensionierung für mich realistisch und finanzierbar wäre.
- ☐ Ich kenne die Möglichkeiten und Voraussetzungen für Einkäufe zur Finanzierung einer Frühpensionierung
- ☐ Ich kenne die Möglichkeiten, meine Altersleistungen zu optimieren.

☐ Ich verstehe die steuerlichen Auswirkungen von Kapitalbezügen und die Sperrfristen.

☐ Ich kenne die Vor- und Nachteile von Renten- vs. Kapitalbezug aus der Pensionskasse

☐ Ich habe mir Gedanken über die Bezugsstrategie meiner Pensionskasse und Säule 3a gemacht.

Kapitel-Score: ____ / 14 Punkte

15. Finanzielle Freiheit und Lebensziele

Finanzielle Freiheit beginnt dort, wo du Entscheidungen treffen kannst, weil du es möchtest – und nicht, weil du es musst.

☐ Ich habe meine wichtigsten Lebensziele schriftlich festgehalten.

☐ Ich habe mir Gedanken darüber gemacht, wie ich in den nächsten 5 Jahren leben möchte.

☐ Ich kenne die finanziellen Auswirkungen meiner wichtigsten Ziele und Wünsche.

☐ Ich habe konkrete Spar- oder Anlageziele definiert.

☐ Ich habe meine Einstellung zu Geld reflektiert und kenne mögliche Glaubenssätze, die mich finanziell bremsen könnten.

☐ Ich habe einen konkreten nächsten Schritt definiert, den ich in den nächsten Wochen umsetzen werde.

Kapitel-Score: ____ / 12 Punkte

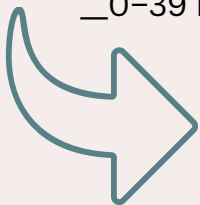
*Wähle nicht zehn
Aufgaben. Wähle eine.*



AUSWERTUNG

Wenn dich ein Thema aktuell noch nicht betrifft, kannst du dir einfach die Maximal-Punktzahl erteilen 😊

- __ 14-160 Punkte: Finanz-Champion
- __ 120-140 Punkte: Gut unterwegs
- __ 80-119 Punkte: Gute Grundlage mit Potenzial
- __ 40-79 Punkte: Zeit für einen Finanz-Frühlingsputz
- __ 0-39 Punkte: Der beste Zeitpunkt zu starten ist jetzt



Dein Gesamt-Score: _____

NÄCHSTE SCHRITTE

Wähle nicht zehn Aufgaben. Wähle eine. Der erste kleine Schritt bringt dich weiter als jeder perfekte Plan.

Wichtiger Hinweis

Diese Checkliste dient als Orientierungshilfe und unterstützt dich dabei, die wichtigsten Finanzthemen zu überprüfen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann eine individuelle Finanz-, Vorsorge- oder Steuerberatung nicht ersetzen. Jede Lebenssituation ist einzigartig. Welche Massnahmen sinnvoll sind, hängt von deinen persönlichen Zielen, Bedürfnissen und Rahmenbedingungen ab.



BENÖTIGST DU UNTERSTÜTZUNG?

Vielleicht hast du beim Ausfüllen der Checkliste festgestellt, dass noch einige Themen offen sind. Oder du fragst dich, welche Massnahmen für deine persönliche Situation wirklich sinnvoll sind.

Gerne unterstütze ich dich dabei, Klarheit zu gewinnen, Prioritäten zu setzen und die nächsten Schritte festzulegen.

→ **Buche jetzt dein unverbindliches Kennenlerngespräch**

Gemeinsam finden wir heraus, wo du stehst, welche Möglichkeiten du hast und wie du deine Finanzen und dein Leben aktiv gestalten kannst.



ICH FREUE MICH AUF DICH!

Herzlich,
Nadine

☎ 077 266 79 32

✉ info@holisticflow.ch

🌐 www.holisticflow.ch

