

# STARTKLAR FÜRS LEBEN

## einfach mobil

Sicher unterwegs auf zwei oder vier Rädern

## einfach leben

Was wirklich wichtig ist im Leben

## einfach zuhause

Wenn der Nachwuchs auszieht

## einfach arbeiten

Die richtigen Weichen für die Karriere stellen

Goodbye  
„Hotel Mama“

## einfach mobil

- 4 Mopeds – die Alternative für schnelle Wege
- 6 Flexibel unterwegs und fürs eigene Auto sparen
- 8 Sicher strampeln statt warten an Ampeln
- 10 E-Mobilität in Sachsen – einfach losrollen

## einfach zuhause



- 12 Auf dem Weg in die Zukunft – wenn Kinder ausziehen
- 15 Win-Win-WG: Studenten wohnen bei Senioren
- 18 Elterngeldrechner
- 20 Nichts geht ohne Haftpflichtschutz
- 22 Wenn Surfen im Netz zur Gefahr wird

## einfach arbeiten

- 24 Wege nach der Schule
- 34 Generation Z auf dem Sprung ins Berufsleben
- 38 Das Leben ist schön – mit DeLaVie



40

## einfach leben

- 40 Was Du heute kannst besorgen ...
- 44 Ab wann kann man sich gegen Berufsunfähigkeit versichern?
- 46 Es nervt! – Missverständnisse im Chat
- 48 Was wir von Älteren lernen können
- 50 „Digitale Entgiftung“ leicht gemacht
- 52 Work-Life-Balance – was im Leben wichtig ist



6



48

10

24



38

# Ich zieh' aus!

## Dieser Satz wird vieles verändern.

*Liebe Eltern,*

einige von Ihnen kennen das vielleicht schon, anderen steht es noch bevor: Der Sohn oder die Tochter sind volljährig und werden nun im wahrsten Sinne des Wortes „flügge“.

Es ist ein seltsames Gefühl, wenn die Kinder die ersten Schritte ins Erwachsenenleben gehen. Sie entscheiden unabhängig von den Eltern, ob und was sie studieren, wie sie die erste eigene Wohnung einrichten und wie sie ins Berufsleben starten.

Mit dieser Freiheit kommt auch die erste Verantwortung. Für uns als Versicherer ist es wichtig, Ihnen und Ihren Kindern als Partner zur Seite zu stehen. Deswegen haben wir mit „**Startklar fürs Leben**“ ein eigenes Magazin genau zu diesem Thema entwickelt. Wir möchten Sie informieren, inspirieren und nicht zuletzt auch unterhalten. Denn bei allen Veränderungen gibt es ja unglaublich viele Momente, in denen wir lachen können: mit unseren Kindern, über sie – und letztlich über uns.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen – vielleicht sogar gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs! Wir freuen uns auf Ihre Meinung zu unserem Magazin.

Verraten Sie uns über [StartklarFuersLeben@sv-sachsen.de](mailto:StartklarFuersLeben@sv-sachsen.de), wie es Ihnen gefallen hat.

**Ihre Sparkassen-Versicherung Sachsen**

# Mopeds – die Alternative für schnelle Wege

## Jetzt für alle: Mopedführerschein ab 15

Markus hat im April seinen 15. Geburtstag gefeiert. Die Geldgeschenke waren okay, allerdings nerven nun seine Eltern noch intensiver: „Was möchtest Du denn mal werden?“ und „Wollst Du nicht bei Onkel Matthias in die Lehre?“ Matthias ist Geschäftsführer eines Hidden Champion für Sensortechnik in Ottendorf-Okrilla und bietet Praktikum und Ausbildungsstelle. Markus lässt sich zu einem Praktikum überreden – schließlich ist dann zuhause Ruhe. Allerdings kommt ihm beim Blick in die App der Dresdner Verkehrsbetriebe der Schreck: 70 Minuten Fahrzeit für eine Strecke. Das heißt um fünf Uhr aufstehen. Ein No-Go. Hier muss ein Moped her und der Führerschein.

## Dauer & Kosten Führerschein

Seit 1. Mai 2020 ist der Führerschein ab 15 Jahre für alle möglich. Damit kann Markus dann auch in 23 Minuten nach Ottendorf-Okrilla fahren. Die Fahrschule dauert etwa zwei Monate und kostet zwischen 500 und 800 Euro.



## Welches Moped kaufen?

Hier ist die Auswahl groß. Von Opas Simson bis zum hippen Elektrosprinter bietet der Markt alles. Bei alten Modellen kann man noch viel selbst reparieren, Elektrofahrzeuge lieben die (etwas teurere) Werkstatt.

## Die einzige sichtbare Versicherung ist ein Mopedschild.

Es gilt als Nachweis, dass das Moped eine Haftpflichtversicherung hat. Ohne diesen Schutz ist es für den Straßenverkehr nicht zugelassen. Wer sehr an seinem Gefährt hängt, sollte eine Teilkaskoversicherung in Betracht ziehen. Sie zahlt unter anderem bei Feuer oder Diebstahl – immerhin werden statistisch gesehen von 1.000 Kleinkrafträdern acht geklaut. Das sind 16-mal mehr als Autos.

## Wo bekommt man ein Mopedschild?

Bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen und allen sächsischen Sparkassen kann man Mopedschilder online und versandkostenfrei kaufen. Einfach unter:

- [www.sv-sachsen.de/moped](http://www.sv-sachsen.de/moped)
- im Onlinebanking der jeweiligen Sparkasse oder der Sparkassen-App anmelden und bestellen.

Wer werktags bis 13 Uhr bestellt, bekommt sein neues Mopedschild garantiert am nächsten Werktag direkt nach Hause, bei Bestellung nach 13 Uhr und samstags am übernächsten Werktag.

Das Mopedschild kostet für ein ganzes Jahr **ab 59 Euro**.

Hier scannen für mehr Infos:



## Geschichten

**Simson** ist der Name eines ehemaligen Waffen- und Fahrzeugherstellers. Das Unternehmen wurde 1856 von den beiden jüdischen Brüdern Simson in Suhl gegründet. Seine heutige Bekanntheit erlangte es durch die in der DDR in großen Stückzahlen hergestellten Zweiräder. Mit knapp sechs Millionen hergestellten Krafträdern war Simson der größte Zweiradhersteller Deutschlands.

Die Firma **JAWA** entstand im Jahr 1929, als der Besitzer František Janeček die Lizenz zur Produktion eines Motorrads von der **Wanderer-Werke AG bei Chemnitz** erwarb. Aus den Namen „Janeček“ und „Wanderer“ wurde dann der Name „Jawa“ gebildet.

# Flexibel unterwegs und fürs eigene Auto sparen

Endlich ist es soweit: Der Nachwuchs hat die Fahrprüfung bestanden. Jetzt geht es sofort hinter das Lenkrad. Schon mit 17 – wenn eine Begleitperson dabei ist. Für die erste Fahrpraxis hält dann meist das elterliche Familienauto her.



Ein eigenes Auto zum bestandenen Führerschein ist meist nicht drin, hat doch gerade erst die Fahrschule ein großes Loch in die Haushaltskasse gerissen. Gut, wenn es dann in der Familie jemanden gibt, der den Anfänger ans Steuer lässt. So sammeln junge Fahrer immerhin Praxis. Schadenfreie Jahre kommen damit aber nicht aufs Konto. Und gerade die garantieren später einen günstigen Einstieg in die eigene Autoversicherung. Je mehr schadenfreie Jahre man sich erfahren hat, desto größer wird der sogenannte „Schadenfreiheitsrabatt“ und desto geringer fällt der Versicherungsbeitrag aus.

## Fahreranfänger zahlen mehr

Wer ein Auto besitzt, muss die gesetzlich vorgeschriebene Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben. Die mangelnde Erfahrung und höhere Unfallhäufigkeit der Fahreranfänger spiegeln sich in den Versicherungsbeiträgen wider. So genießen Fahreranfänger normalerweise noch gar keinen Schadenfreiheitsrabatt und werden in die unterste Schadenfreiheitsklasse mit hohem Beitrag eingestuft. Erst nach einem Jahr unfallfreien Fahrens oder drei Jahren Führerscheinbesitz erhalten Fahreranfänger Schadenfreiheitsrabatte.

## Clever starten spart bares Geld

Um nicht so lange warten zu müssen, können Fahreranfänger mit der Sparkassen-Versicherung Sachsen von Anfang an den richtigen Weg einschlagen. Die Sparkassen-Autostart-Police macht es möglich. Diese bietet gleich mehrere Vorteile: Neben einem deutlich günstigeren Einstieg in die erste eigene Autoversicherung werden – unfallfreies Fahren vorausgesetzt – zusätzlich bis zu sechs schadenfreie Jahre angerechnet. Der Beitrag sinkt dadurch noch einmal. Darüber hinaus können die Fahreranfänger mit allen privaten Pkw der Familie fahren, die auch bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen versichert sind. Für diese wird dann kein Zuschlag für Fahrer unter 25 Jahren erhoben. Dadurch sparen alle Beteiligten unterm Strich mehrere hundert Euro.

## Kleines Auto – kleiner Beitrag

Wenn es doch das eigene Auto werden soll, lohnt sich die gleiche Versicherungsgesellschaft wie beim Wagen der Eltern. Dann wird der Versicherungsbeitrag des Zweitwagens deutlich preiswerter. Auch der Fahrzeugtyp beeinflusst in der Regel die Höhe der Beiträge. Neue, kleine und schwach motorisierte Autotypen werden von der Versicherung günstiger eingestuft als große, ältere und leistungsstärkere Modelle. Darum sollte man sich vor dem Autokauf unbedingt auch über den Versicherungsbeitrag informieren.

Hier scannen für mehr Infos zur Sparkassen-Autostart-Police:  
Oder klicken Sie auf den Link: [www.sv-sachsen.de/autostart-police](http://www.sv-sachsen.de/autostart-police)



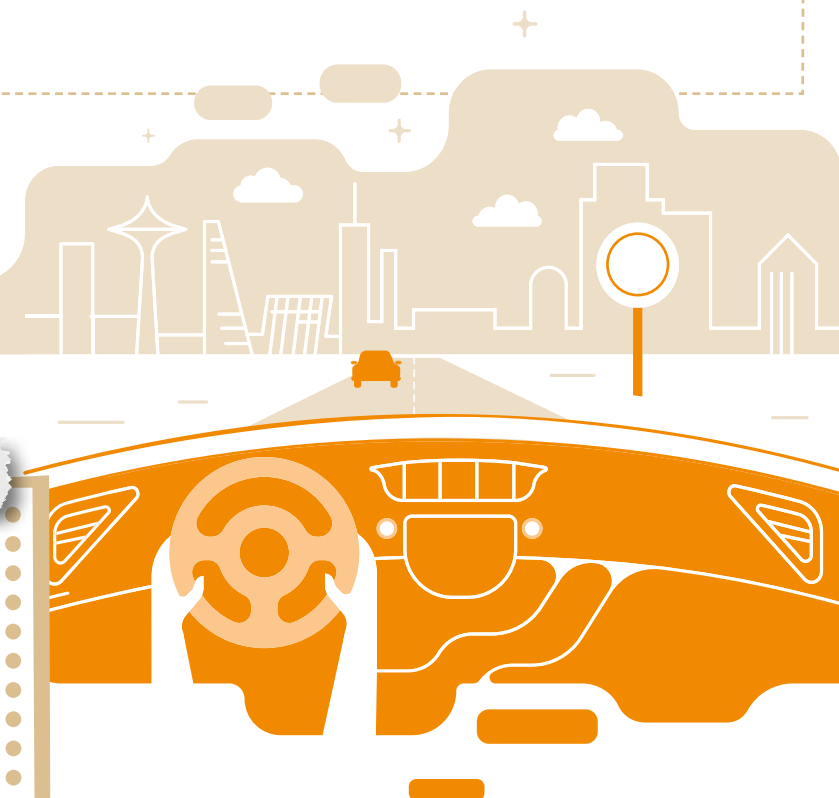
## Info

### Bis zu ihrem 18. Geburtstag dürfen Jugendliche nur mit Begleiter ein Auto führen.

Dabei sollen die jungen Fahrer vor allem von der Erfahrung ihrer Begleitung profitieren und sich so sicherer fühlen. Allerdings gelten auch für die Begleitpersonen bestimmte Voraussetzungen: Sie müssen mindestens 30 Jahre alt und seit fünf Jahren im Besitz der Fahrerlaubnis sein. Darüber hinaus dürfen die Begleiter nicht mehr als einen Punkt im Verkehrszentralregister in Flensburg haben. Die Begleiter werden bei der Fahrerlaubnisbehörde in den Führerschein der Fahreranfänger eingetragen.

## Tipp

Eltern sollten ihren Versicherungsschutz anpassen, bevor Jugendliche auf große Fahrt gehen – damit es bei einem Unfall später keine bösen Überraschungen gibt.



# Sicher strampeln statt warten an Ampeln



Fahrradfahren liegt voll im Trend. Aber Radfahrer leben durchaus gefährlich. Doch wer die Gefahren kennt, kann viel für seine eigene Sicherheit und die seines Fahrrades tun.

Ob in der Freizeit, auf dem Weg zur Arbeit, in die Uni oder Berufsschule: Mit dem Fahrrad kommt man umweltfreundlich und kostengünstig ans Ziel. Gerade junge Leute sind oft mit dem Rad unterwegs. Und wer radelt, tut etwas für die Gesundheit.



## 800 Fahrräder verschwinden täglich in Deutschland

Fahrräder gehören zu den meist gestohlenen Dingen in Deutschland. Einmal geklaut, tauchen sie meist nicht wieder auf und werden damit ein Fall für die Hausratversicherung. Ist hier die entsprechende Klausel eingeschlossen, bekommen Besitzer den finanziellen Verlust erstattet. Gerade für teurere Modelle empfiehlt sich zusätzlich eine Fahrrad-Kasko. Ähnlich wie beim Auto ersetzt diese auch Schäden am Rad zum Beispiel durch Sturz oder Vandalismus.

## Risiko: Fahrradunfall

Radfahrer können manches zu ihrer eigenen Sicherheit beitragen. Hier haben wir einige der wichtigsten Sicherheits-Tipps zusammengetragen.

1

### Qualität des Fahrrades



Experten empfehlen: Für ein Fahrrad sollte man einen höheren dreistelligen Betrag investieren. Das ist gut angelegtes Geld für die eigene Sicherheit.

2

### Regelmäßige Wartung

Reifen, Bremsen, Glühlampen – die Check-ups geben Sicherheit, dass alles einwandfrei funktioniert. Idealerweise zwei Mal im Jahr, vor und nach der Radsaison.



3

### Geschwindigkeit



Auf Radwegen, die sich Fußgänger und Radler teilen, können 30–40 km/h zu schnell sein. Besondere Vorsicht gilt auf Wegen, die durch Regen, Reif, Eis und Schnee oder Laub rutschig sind.

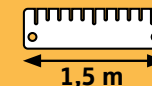
4

### Helm, Kleidung und gute Sichtbarkeit



Bei einem Sturz kann ein Helm schlimme Kopfverletzungen verhindern. Fluoreszierende Kleidung verstärkt die Sichtbarkeit. Gleiches gilt für eine ausreichende Beleuchtung des Rades und Reflektoren an Pedalen und Rädern. Blinkende Lichter sind in Deutschland übrigens nicht erlaubt.

### Fahrweise



Wie alle Verkehrsteilnehmer sollten auch Radfahrer vorausschauend fahren. Wer andere Radfahrer überholt, muss mindestens 1,5 Meter Abstand halten. Auf ausgewiesenen Gehwegen wird geschoben.

5

### Info

Radfahren hat viel mit Balance und Koordination zu tun. Diese werden unter Alkoholeinfluss eingeschränkt. Wer beschwipst aufs Rad steigt und mit mehr als 0,3 Promille auffällig fährt oder einen Unfall baut, riskiert eine Strafanzeige oder den Führerschein.



### Tipps

„Mir passiert schon nichts.“  
Und wenn doch?  
Unfälle können schnell dazu führen, dass das Arbeits-einkommen vorübergehend oder dauerhaft wegfällt.  
Die Absicherung des Einkommens ist daher sehr wichtig.

# E-Mobilität in Sachsen – einfach losrollen



**Nervende Staus, verspätete Busse und lange Fahrzeiten – kein Problem: Wer in Sachsen mobil sein möchte, kann seit Mitte 2019 auf E-Scooter zurückgreifen. Zahlreiche Verleiher und Händler bieten die Elektro-Roller inzwischen an. Und die flotten Gefährten erfreuen sich großer Beliebtheit. Kein Wunder, bringen sie uns doch klimafreundlich, schnell und ohne Anstrengung an unser Ziel. Spaß macht das Ganze natürlich auch!**

E-Scooter haben seit ihrer Straßenzulassung im Sommer 2019 vor allem in Sachsens Landeshauptstadt nachhaltig das Straßenbild verändert. In anderen sächsischen Städten sind internationale Verleihfirmen noch nicht tätig, was sich zumindest in Leipzig und Chemnitz künftig ändern könnte. Grundsätzlich sind Städte ab rund 100.000 Bürgern für die Anbieter interessant. Diese verteilen ihre Modelle ähnlich wie beim Bike-Sharing über das Stadtgebiet, sodass sie überall unkompliziert zur Verfügung stehen. Die Roller können per Smartphone geortet und entsperrt werden. Bezahlt wird die Nutzungsdauer zuzüglich einer Freischaltgebühr. Doch bevor man endlich losrollen kann, gibt es einiges zu beachten.

## Wo darf ich mit einem E-Scooter fahren?

Das hängt von der möglichen Maximalgeschwindigkeit ab. Kann der E-Scooter zwölf Stundenkilometer oder mehr erreichen, muss sich der Fahrer normalerweise auf Radwegen bewegen. Gibt es keinen Radweg, darf man innerorts auch auf der Straße fahren. Aber auch gemeinsame Geh- und Radwege können von der Kommune für schnellere E-Scooter freigegeben werden. Modelle, die nur langsamer als zwölf Stundenkilometer fahren können, sind auf Fußwegen, gemeinsamen Geh- und Radwegen und in Fußgängerzonen erlaubt. Außerorts dürfen diese Scooter nur auf Radwegen und Seitenstreifen fahren, wenn weder Fußwege noch ein gemeinsamer Geh- und Radweg existieren.

## Gibt es eine Promillegrenze bei Elektro-Tretrollern?

Für E-Scooter-Fahrer gelten die gleichen Alkoholgrenzwerte wie für Autofahrer. Das heißt, wer mit 0,5 bis 1,09 Promille fährt und keine alkoholbedingte Auffälligkeit zeigt, begeht eine Ordnungswidrigkeit und erhält einen Bußgeldbescheid: In aller Regel sind das 500 Euro, einen Monat Fahrverbot und zwei Punkte in Flensburg. Eine Straftat liegt vor, wenn der Fahrer trotz einer Blutalkoholkonzentration von mindestens 1,1 Promille mit dem E-Scooter unterwegs ist. Von einer Straftat kann aber auch schon ab 0,3 Promille die Rede sein, wenn der Fahrer alkoholbedingte Ausfallerscheinungen zeigt.

## Brauche ich für den E-Scooter Führerschein und Helm?

Die E-Scooter-Verordnung sieht weder Helm- noch Führerscheinpflicht vor. Allerdings sind Altersgrenzen definiert. Ist der Roller schneller als zwölf Stundenkilometer, muss dessen Fahrer mindestens 14 Jahre alt sein. Langsamere Modelle dürfen ab zwölf gefahren werden.

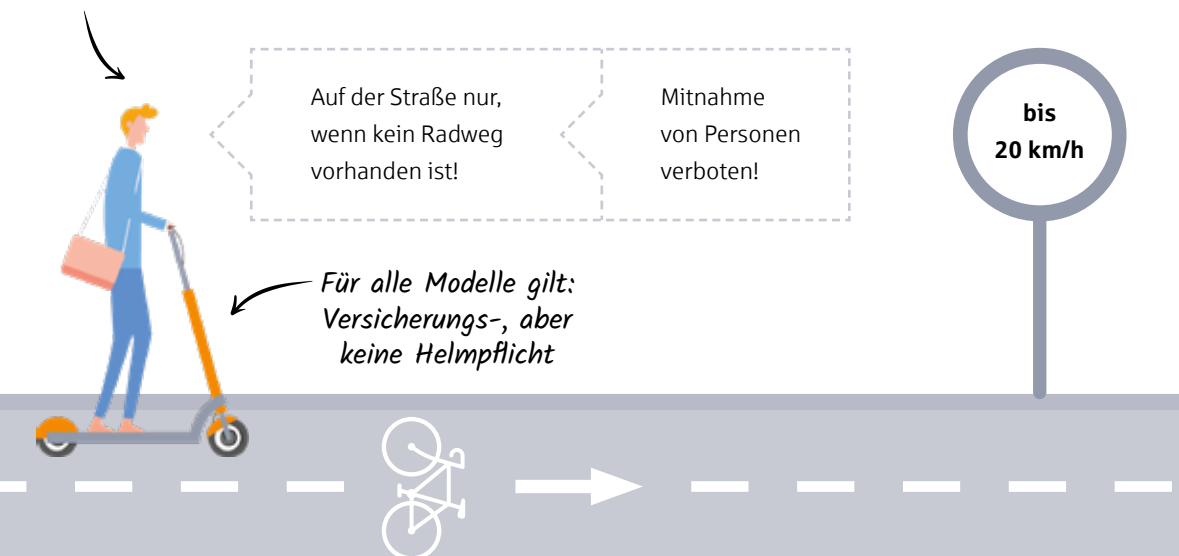
## Sollten Fahrer von E-Scootern eine Unfallversicherung besitzen?

Die Verleihfirmen, die E-Scooter in vielen Städten bereitstellen, weisen die Fahrer zumindest auf Gefahren hin. So wird man zum Beispiel bei „Lime“ vor Abfahrt mit einigen Regeln vertraut gemacht – darunter: „Fahr vorsichtig! Trage immer einen Helm!“ oder „Tandem-Fahren ist verboten!“ Der Anbieter „TIER“ mahnt die Fahrer, nicht schneller als die erlaubten 20 km/h unterwegs zu sein – „vor allem, wenn Du bergabwärts fährst“. Trotzdem verlieren ungeübte Fahrer mit den wackligen Fahrzeugen und ihren kleinen Rädern schnell das Gleichgewicht – Unfälle sind vorprogrammiert.

## Darf man mit E-Scootern überall fahren?

Seit 15. Juni 2019 rollen Elektro-Tretroller durch deutsche Städte.

*Mindestalter: 14 Jahre*



**Tip**

### Übung macht den Meister

Vor allem ungeübte Fahrer verunglücken öfter mit dem E-Scooter.

Daher kann es sinnvoll sein, erst einmal an einem ruhigen Plätzchen ein kleines „Fahrtraining“ zu absolvieren, bevor es ins Getümmel geht. Das dient dem Eigenschutz und erhöht die Sicherheit der anderen Verkehrsteilnehmer.

# Auf dem Weg in die Zukunft

Was, wenn die Kinder aus dem Haus gehen?



Wenn Kinder ausziehen, beendet das für Kinder und Eltern eine intensive Lebensphase. Auch organisatorisch müssen etliche Dinge bedacht und besprochen werden. Simone Helm, Kundenberaterin der Agentur Jante & Hoppenz in Aue, hat diese Erfahrung vor drei Jahren gemacht. Sohn Lucas, das einzige Kind, zog für das Studium vom Erzgebirge nach Dresden.

*Simone Helm freut sich, dass Lucas an Wochenenden oder Feiertagen immer wieder gern nach Hause ins Erzgebirge kommt.*

„Der Auszug von Lucas war gar nicht der Moment, wo ich dachte: Jetzt ist er erwachsen. Das wurde mir schon klar, als er zum ersten Mal in meinem Auto saß und selbst gefahren ist. Trotzdem bleibt man ja immer Mutter. Als wir dann gemeinsam in seiner ersten WG standen, hätte ich ihn am liebsten wieder mitgenommen. Dort wollte ich mein Kind auf keinen Fall lassen.“ Drei Jahre ist es schon her, als Lucas sein Lehramtsstudium in Dresden begann. Mit der Studienplatzusage für Dresden mussten Eltern und Sohn die erste große Herausforderung meistern: in der sächsischen Landeshauptstadt ein bezahlbares WG-Zimmer zu finden. Abstriche beim Wohlfühlen machen zu müssen, blieb da nicht aus.

## Die Finanzen – klare Absprachen nötig

Das Budget während des Studiums ist knapp. Wenn normalverdienende Eltern ihren Kindern das Studium finanzieren, müssen beide Seiten aufs Geld schauen. Zum Glück steuert der gesamte Familienverbund einen monatlichen Obolus bei. Auch die Ausbildungsvericherung, die Oma für Lucas abgeschlossen hatte, hilft wirtschaften. Denn mit Laptop, Büchern und all den anderen Notwendigkeiten kommen zum Studienbeginn einige Anschaffungen zusammen. „Uns war wichtig, dass Lucas später mal ohne Schulden ins Berufsleben startet“, erzählt Simone Helm. Die Eltern finanzieren Wohnen, Essen, Studiengebühren, Studienunterlagen. Extras wie Ausgehen und Reisen verdient sich Lucas mit seinem Studentenjob. Fazit nach drei Jahren: „Das funktioniert sehr gut und Lucas hat seine Finanzen im Griff.“

## Learning by doing in praktischen Lebensfragen

Von Müttern gab es anfangs viel Tat und Rat in praktischen Dingen wie Wäschewaschen, Kochen und

natürlich auch Versicherungen. Schließlich ist sie ja Fachfrau. Die private Unfallversicherung aus sportbegeisterten Kindheitstagen läuft für Lucas weiter. Selbst zahlen muss er sie erst, wenn er im Berufsleben Geld verdient. Gleiches gilt für die Versicherung gegen Berufsunfähigkeit. Simone Helm hatte diese schon abgeschlossen, als Lucas noch Schüler war. So preiswert ist der notwendige Schutz nie wieder zu haben. Wer gerade ins Studium einsteigt, hat solche Zukunftsabsicherungen noch nicht im Blick und auch nicht die Freiheitsgrade im Portemonnaie. Lucas wird später die Weitsicht seiner Eltern zu schätzen wissen.

Inzwischen ist Lucas auch in seiner Traum-WG angekommen. Mit dem Umzug dorthin ging es plötzlich um Themen wie einen Telekom-Vertrag, ein WG-Konto oder um Verhandlungen mit dem Vermieter. Für alles gibt es eben ein erstes Mal – auch einer Bankberaterin gegenüber zu sitzen. Das nennt man „sich abnabeln“. Und die digitale Nabelschnur? Heißt das WhatsApp-Chats, SMS und Skype-Anrufe jeden Abend? Simone Helm lacht. „Klar fragen wir mit ein paar Zeilen mal nach, wie es geht, nehmen Anteil. Wenn wir Lucas nicht sehen,

ist der Kontakt unterschiedlich intensiv. Je nachdem, was gerade so anliegt. Für Spezial-Fragen wird auch gern mal nur der Papa angerufen.“

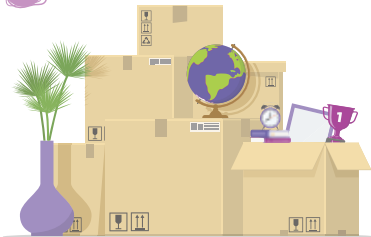
## Räumliche Entfernung und seelische Nähe

Was bleibt als Erkenntnis nach diesen drei Jahren? Der Start in die Nach-Kind-Lebensphase bietet Eltern wie Kindern Raum für Neues. Das Loslassen und das Losgehen in ein eigenes Leben führen zu einer räumlichen Entfernung, aber ganz bestimmt nicht zu einer Entfremdung. Lucas ist heimatverbunden, kommt gern nach Hause ins Erzgebirge und an Mutters verlockende Kochtöpfe. Simone Helm und ihr Mann erlebten diese Umstellungsphase auch als Bereicherung ihrer Beziehung. Denn plötzlich waren sie wieder „mehr“ Paar und das öffnet neue Horizonte. Den Tanzkurs zum Beispiel, aus dem sich ein gemeinsames Hobby entwickelte, das sie bis heute pflegen.

1



2



3



4



## Was ist bei einem Auszug ins Studentenleben zu beachten?



### ● Sollte man einen studentischen Hausrat versichern?

Da eine Hausratpolice keine Pflichtversicherung ist, sollte man nach den räumlichen Gegebenheiten des Studenten entscheiden, ob sie sinnvoll ist. In einer WG hat gegebenenfalls der Hauptmieter die Versicherung abgeschlossen.



### ● Brauchen Studenten eine eigene Haftpflichtversicherung?

Junge Erwachsene bis zum 25. Lebensjahr profitieren von speziellen Konditionen in der Hausratversicherung, sodass der Schutz besonders günstig für sie ist. Da die private Haftpflicht unabhängig vom Wohnort ist, bleibt das volljährige Kind auch nach einem Umzug im Vertrag der Eltern mitversichert und zwar, wenn es unverheiratet ist und sich noch in einer Schul- oder Erstausbildung befindet. Je nach Vertrag endet der Schutz meist mit der Vervollendung des 25. Lebensjahres. Dann sollte auch ein Student sich selbst versichern.

### ● Berufsunfähigkeitsversicherung sinnvoll?

Schüler und junge Erwachsene sind in der Regel gesund und deshalb günstig versicherbar. Diesen Vorteil sollte man nutzen und so früh wie möglich eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen. So lässt sich das Einkommen zu überschaubaren Prämien für das gesamte Berufsleben absichern.

### ● Haben Eltern eine Pflicht zum Unterhalt?

Eltern sind gegenüber volljährigen Kindern unterhaltspflichtig und zwar bis zum Ende der ersten beruflichen Ausbildung. Die Höhe ist abhängig von der Ausbildungsform und davon, ob das Kind bei den Eltern wohnt. Auswärtig wohnende Studenten haben einen Unterhaltsanspruch von 860 Euro (Stand 2020). BAföG erhalten junge Menschen, deren Familien nicht allein für die Ausbildung aufkommen können. Ob und wie viel, hängt vom Einzelfall ab.

### ● Besteht auch bei Auszug der Anspruch auf Kindergeld?

Sofern sich das Kind in einem Ausbildungsverhältnis oder Studium befindet, wird das Kindergeld vom Staat bis zum 25. Lebensjahr gezahlt. Auch dann, wenn das Kind bereits ausgezogen ist.

### ● Was ist eine Elternbürgschaft?

Viele Vermieter verlangen eine Elternbürgschaft, wenn sie an Auszubildende und Studenten vermieten. Damit haften die Eltern für Mietschulden oder Schäden in der Wohnung. Rein rechtlich dürfen Vermieter nur eine Mietkaution oder eine Bürgschaft verlangen. In der Praxis wird mitunter beides verlangt. Die Höhe der Bürgschaft darf im Normalfall drei Monatskaltmieten nicht übersteigen. Die Eltern müssen für eine Bürgschaft ihre Solvenz nachweisen.



# Die neue Win-Win-WG - Studenten wohnen bei Senioren

Jedes Jahr beginnen viele junge Leute aus Sachsen ein Studium. Immer öfter stehen sie jedoch vor einem Problem: Wohnungsmangel. Diese Situation überschneidet sich mit einem anderen Problem: die Überalterung der Bevölkerung. Vielen Seniorinnen und Senioren fehlt im Alltag Hilfe. Genau hier setzt das Projekt „Wohnen für Hilfe“ an.

Ein Zimmer zum Wohnen für Unterstützung im Haushalt: Das ist „Wohnen für Hilfe“. Das Projekt vermittelt Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt. Studierende bekommen ein günstiges Zimmer und unterstützen im Gegenzug Senioren im Alltag.

Wie der Tauschhandel genau aussieht, wird individuell besprochen. Meist handelt es sich um Aufgaben wie Rasen mähen, einkaufen gehen oder gemeinsam kochen. Das lohnt sich für Studierende nicht nur finanziell, sondern verschafft auch ganz neue Perspektiven im zwischenmenschlichen Bereich. Längst werden Wohnpartnerschaften nicht nur zu Senioren vermittelt: beispielsweise auch Familien, Alleinerziehende und Menschen mit Behinderung sind einbezogen.



Die Seniorin **Klara Fürst (78 Jahre)** und die Studentin **Sarah Böhm (20)** kochen gemeinsam gerne in der Küche. Die 20-Jährige studiert Wirtschaftswissenschaften und lebt seit einem halben Jahr bei Klara Fürst. Natürlich gab es für sie auch alternative Wohnmöglichkeiten, doch die Unterkunft bei Frau Fürst war einfach interessant.

„Wir verstehen uns echt gut“, sagt Sarah. „Das Zusammenleben fußt auf einer sozialen Basis. Wir sind keine reine Zweck-WG.“ Und auch die 78-Jährige freut sich über die Unterstützung.

„Sarah ist mir eine große Hilfe im Haushalt.“ Die Studentin schwingt den Wischmopp in der Küche, saugt den Teppich im Wohnzimmer und putzt die Fenster blitzblank. „Das Leben bei Frau Fürst bietet einige Vorteile. Es ist ruhig und die gute Lage ist sehr angenehm“, sagt sie. Und natürlich darf sie auch Freunde zu sich nach Hause einladen. „Große Partys werden hier aber nicht gefeiert.“



Wie hat das Leben mit Ihrer älteren Mitbewohnerin den Blick auf das Rentenalter verändert? „Meine Eltern haben sich zum Glück bereits um eine Altersvorsorge gekümmert“, sagt Sarah. Aber das ist eher die Ausnahme. Ob eine gute Altersvorsorge, Pflegeversicherung oder auch eine Absicherung bei einer Berufsunfähigkeit – viele junge Menschen versäumen es, früh für später vorzusorgen. Die Teilnehmer am Projekt „Wohnen für Hilfe“ erleben es nun aus erster Hand, wie wichtig eine optimale Absicherung und umfassende Pflege im Alter sind. Das sieht auch Klara Fürst so. „Ich finde es gut, dass sich junge Menschen einmal anschauen, wie und wo ältere Menschen leben. Das ist wichtig für den sozialen Zusammenhalt.“

„Wohnen für Hilfe“ hat sich, trotz 58 Jahren Altersunterschied, zu einer Win-Win-WG für beide entwickelt. In 25 Städten gibt es „Wohnen für Hilfe“, Tendenz stark steigend. Als Faustregel gilt: Pro Quadratmeter bezogenen Wohnraum eine Stunde Hilfe pro Monat. Das macht für ein 15-Quadratmeter großes Zimmer 15 Stunden Mitarbeit monatlich. Die einzigen Kosten, die den Studierenden entstehen, sind die Nebenkosten wie Strom, Wasser und Gas.

Ähnlich wie bei einer normalen Wohngemeinschaft ist auch bei „Wohnen für Hilfe“ wichtig, dass beide Seiten sich gut verstehen. Das teilnehmende Studentenwerk vermittelt den Wohnraum kostenfrei und berät beide Parteien. Vertragspartner sind jedoch immer Vermieter/in und Mieter/in.

Inzwischen sind bundesweit mehr als 20 Studentenwerke an „Wohnen für Hilfe“-Projekten beteiligt.

**Ob auch das künftige Studentenwerk Ihres Nachwuchses an dem Projekt „Wohnen für Hilfe“ teilnimmt, erfahren Sie unter [www.studentenwerke.de/de/content/wohnen-für-hilfe](http://www.studentenwerke.de/de/content/wohnen-für-hilfe)**

oder nach dem Scannen des QR-Codes.



### Tip

Statistisch gesehen werden über 70 Prozent der Pflegebedürftigen in Deutschland zuhause durch Angehörige oder ambulante Pflegedienste versorgt. \* Professionelle Pflege kostet viel Geld, weshalb eine private Absicherung auf jeden Fall sinnvoll ist. Wer früh anfängt, zahlt außerdem monatlich niedrigere Beiträge. Daher sollten auch junge Menschen über eine private Pflegeversicherung nachdenken.

\* **Quelle:** Statistisches Bundesamt

### So funktioniert das Projekt

#### Die Faustregel lautet:

Für einen Quadratmeter Wohnraum erhalten die Senioren eine Stunde Arbeit im Monat vom Studierenden. Nebenkosten wie Wasser, Strom, Telefon sowie Internet zahlt dieser selbst.



# Elterngeldrechner

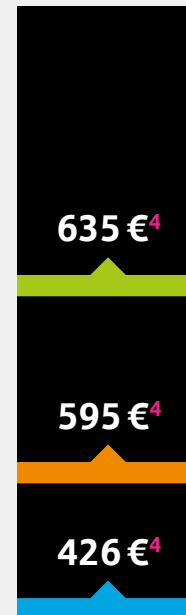
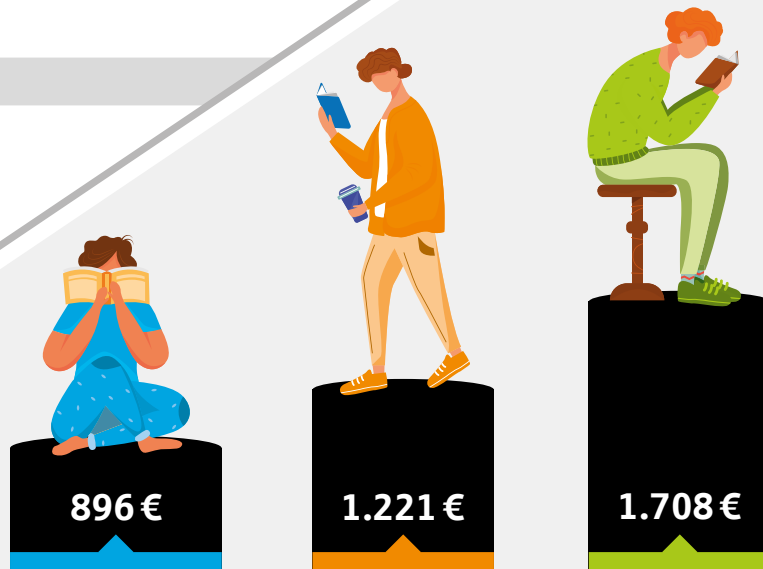
Der Nachwuchs will alleine leben, das kostet!

## Legende

 Bundesdurchschnitt

 Berufseinsteiger

 Studenten

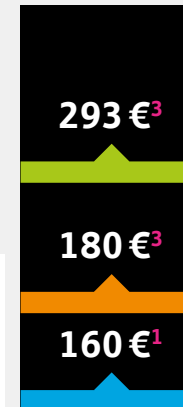


Warmmiete (inklusive Strom)



**Tipp**

Verschaffen Sie sich schon zu Beginn der Ausbildung oder des Studiums einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben. Dabei helfen Ihnen ein Haushaltsbuch oder ein digitaler Haushaltsplaner, in dem Sie Ihre monatlichen Kosten notieren.



Essen und Getränke



## Reden, chatten, hören

(Handy, Internet, Rundfunkbeitrag, Streamingdienste)

65 € – 79 €<sup>4</sup>



Der **Finanzchecker** ist eine **Smartphone-App** für alle, die ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen möchten.



Für Android  
<https://play.google.com>

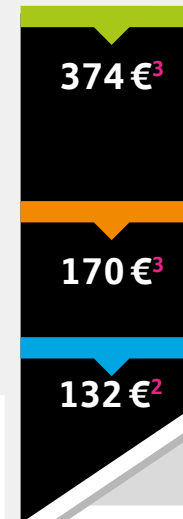
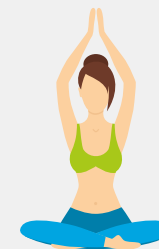


Für iOS  
<https://apps.apple.com>

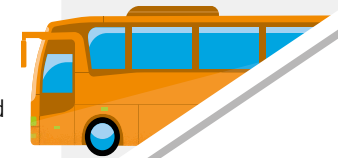
## Kleidung



Kulturelles, Freizeit und Sport



Mobilität (Fahrkarten oder Versicherung und Steuer für Auto und Zweiräder)



Viele wertvolle Informationen rund um das Thema und einen komfortablen Haushaltsplaner finden Sie auch unter: [www.geld-undhaushalt.de](http://www.geld-undhaushalt.de)

## Quellen:

- <sup>1</sup>Studis online
- <sup>2</sup>Deutsches Studentenwerk
- <sup>3</sup>Statistisches Bundesamt
- <sup>4</sup>21. Sozialerhebung, Statistisches Bundesamt



**Versicherungschecks sichern Aktualität**  
Sind neue Risiken im Lebensalltag dazugekommen? Macht der Familien-Tarif noch Sinn, wenn die Kinder aus dem Haus sind? So wie sich unser Leben ständig ändert, werden auch Versicherungen weiterentwickelt. Versicherungschecks gehören bei uns zum kostenlosen Service.

## Info

Die Privat-Haftpflicht gilt nicht nur in Deutschland, sondern weltweit bis zu zwei Jahre lang. Auch wenn beim Schüler- oder Studentenjob wie zum Beispiel Babysitting, in einem Sozialen oder Ökologischen Jahr etwas passiert, sind die finanziellen Folgen abgesichert.

# Nichts geht ohne Haftpflichtschutz

Eine Privat-Haftpflichtversicherung schützt umfassend vor finanziellen Ansprüchen Dritter, denen man einen Schaden zugefügt hat. Doch ab wann brauchen junge Leute ihre eigene Versicherung? Und worauf sollten sie bei der Auswahl der Leistungen achten?

Eine private Haftpflichtversicherung ist – im Gegensatz zur Kfz-Haftpflicht – kein gesetzliches Muss. Wer einen Schaden verursacht, muss dennoch dafür geradestehen, im Zweifel mit seinem Privatvermögen. Das hat schlimmstenfalls zur Folge, dass man seine Schuld ein Leben lang abarbeiten muss.

## Missgeschicke oder Leichtsinns mit Folgen

Das kann jedem passieren: Samstagabend, der Junior sitzt mit Freunden in der WG in lockerer Runde. Beim Aufstehen reißt er das Tablet von seinem Kumpel vom Tisch. Unglücklicherweise fällt es so ungünstig, dass das Display zersplittert. Sein Kumpel ist gefrustet. Gut, dass er eine private Haftpflichtversicherung hat.



## Individueller Schutz als Zusatzleistung

Bedarfsgerecht schützen kann man sich, wenn man neben dem Grundschatz spezielle Risiken absichert. Ein Beispiel dafür sind Drohnen. Das High-Tech-Spielzeug erfreut sich zunehmender Beliebtheit, wodurch es zwangsläufig häufiger zu Schäden kommt. Ein weiteres Thema ist Schadenersatzausfall, wenn man selbst Geschädigter ist und der Verursacher nicht dingfest gemacht werden kann, zahlungsunfähig und nicht versichert ist.

## Ein Fall für die private Haftpflichtversicherung

Dabei geht es primär gar nicht um Fälle wie diesen. Fährt man beispielsweise als Radfahrer jemanden um, der sich dabei schwer verletzt, können Schmerzensgeldforderungen oder die Zahlung einer lebenslangen Rente den finanziellen Ruin bedeuten. Oder man schließt seine Waschmaschine falsch an, die deshalb ein ganzes Haus unter Wasser setzt. Eine Schadenssumme jenseits der 50.000 Euro ist in solchen Fällen keine Seltenheit.

Die private Haftpflichtversicherung leistet mehr als bloßen Ersatz für den materiellen Schaden. Zunächst prüft sie, ob und in welcher Höhe eine Verpflichtung zum Schadenersatz überhaupt besteht. Unbegründete Ansprüche werden abgewehrt. Kommt es zum Rechtsstreit, führt der Haftpflichtversicherer den Prozess und trägt die Kosten.

## Folgende Kosten sind abgesichert:

- ✓ Wiederherstellung/Ersatz der beschädigten Gegenstände
- ✓ Folgeschäden wie z. B. ein Nutzungsausfall
- ✓ Bergungskosten
- ✓ Behandlungskosten
- ✓ Verdienstausschlag
- ✓ In der Regel Schmerzensgeld und, falls Schäden bleiben, eine lebenslange Rente

## Eigene Versicherung – ab wann

Ganz gleich ob daheim oder in der eigenen Bleibe: Während des Studiums oder der Ausbildung sind Kinder in der Regel über die private Haftpflicht (Familientarif) ihrer Eltern mitversichert. Wer jedoch verheiratet ist oder bereits vor dem Studium eine Ausbildung absolviert hat bzw. ein zweites Studium anschließt, braucht eine eigene Haftpflichtversicherung. Ein Masterstudium nach einem Bachelorabschluss zählt dabei noch zur Erstausbildung.

# Wenn Surfen im Netz zur Gefahr wird

Ob Computer, Smartphones oder Tablets, im Büro, in der Universität oder zuhause – eine Cyberattacke kann immer und überall passieren. Internetkriminalität ist heute so alltäglich wie Autodiebstähle oder Wohnungseinbrüche.



Nach einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov unter etwa 2.000 Deutschen über 18 Jahren ist jeder Siebte in seinem privaten Umfeld schon einmal Opfer einer Cyberattacke geworden. Gründe dafür waren unter anderem Hackerangriffe beim Online-Shopping und Online-Banking, die Weiterleitung auf eine gefälschte Website oder das Ausspähen von Bankkarten-Daten. Da ist es kein Wunder, dass fast jeder vierte Befragte angab, sich stark oder sogar sehr stark vor einer Cyberattacke zu fürchten. Einen absoluten Schutz gibt es nicht, denn Hacker und Kriminelle sind erfinderisch, um Einfallstore zu finden. Um sich vor solchen Attacken zu schützen, sollte man jedoch die Gefahren kennen und einige Vorkehrungen treffen.

## Verdächtige Nachrichten

Am besten, man reagiert auf verdächtige Nachrichten wie Spam-Mails überhaupt nicht und löscht sie ungelesen. Insbesondere präparierte Anhänge und Links sind gefährlich. Eine häufige Betrugsmasche ist das sogenannte „Phishing“. Hier tarnen sich die Betrüger im Internet meist als seriöse Bank, Bezahlendienst oder Shopping-Plattform. Die gefälschten Nachrichten wirken mit Firmenlogos optisch täuschend echt und fordern den Empfänger beispielsweise in einer E-Mail auf, seine Zugangs-



daten aus Sicherheitsgründen über einen Link zu aktualisieren. Dann sind die Betrüger in der Lage, auf Kosten ihrer Opfer einzukaufen oder sogar ein gefälschtes Konto anzulegen und den Kreditrahmen auszuschnöpfen.

## Verletzung der Privatsphäre

Meistens entsteht für Opfer nicht nur ein finanzieller Schaden. Bei jedem fünften Befragten wurde schon einmal die Privatsphäre im

Internet verletzt. Am häufigsten wurden dabei persönliche Daten missbräuchlich verwendet. Dazu zählen ungewollte Nennungen im Internet und die Veröffentlichung persönlicher Bilder, die ungewollte Löschung persönlicher Daten oder Cybermobbing. Wenn persönliche Daten, beispielsweise Fotos einer wilden Partynacht, in die falschen Hände geraten oder unfaire Inhalte in sozialen Netzwerken und anderen Internet-Communitys verbreitet werden, kann eine solche Attacke im schlimmsten Fall auch psychische Probleme verursachen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen birgt das große Gefahren, da sie aufgrund ihrer geringen Lebenserfahrung sehr vertrauensselig im Netz unterwegs sind.

## Vorkehrungen, um sich zu schützen

Insgesamt meinten 74 Prozent der Befragten, Schutz-Vorkehrungen gegen Cyberattacken getroffen zu haben. Besonders technische Lösungen werden laut der YouGov-Umfrage dafür genutzt. Jeder zweite Befragte gab an, eine Schutzsoftware zu besitzen und auf regelmäßige Updates zu achten (50 Prozent). Aber auch eine Firewall (47 Prozent) und Sicherheits-Updates des Betriebssystems (38 Prozent) gehören zu den gängigen Maßnahmen. Empfehlenswert ist es auch, wichtige Daten regelmäßig auf externen Datenträgern zu sichern.

## Hilfreiche Seiten

▪ Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik:  
[www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de)

▪ Bundeskriminalamt:  
[www.bka.de](http://www.bka.de)

## Tipp

**Sicher online mit dem Sparkassen-Internet-Schutz**  
Der Sparkassen-Internet-Schutz schützt Sie und Ihre im Haushalt lebenden Familienmitglieder für nur 49,50 Euro im Jahr.

**Datenrettung**  
Wenn nach einer Online-Attacke nichts mehr geht, vermitteln wir Ihnen eine Fachfirma, um Ihre privaten Daten schnell wiederherzustellen. Die Kosten dafür übernehmen wir.

**Mobbing im Internet**  
Besonders Kinder und Jugendliche können sich nur schwer gegen Cyber-Mobbing wehren. Wir kümmern uns um das Löschen rufschädigender Inhalte. Eine psychologische und eine rechtliche Erstberatung sind ebenfalls enthalten.

**Identitätsmissbrauch**  
Mit immer neuen Tricks spähen Hacker Passwörter und Zugangsdaten privater Computer aus. Vor den Folgen schützt Sie der Sparkassen-Internet-Schutz.

## Knackpunkt Passwörter

Passwörter knacken ist heute leicht. Die meisten Menschen verwenden das gleiche Passwort für verschiedene Dienste wie Konto, E-Mail oder Foren. Hacker und Kriminelle wissen das und probieren ein geklautes Passwort quer durch das Internet aus. 80 Prozent aller Internetnutzer verwenden Passwörter aus ihrem unmittelbaren Lebensumfeld wie den eigenen Namen oder den Wohnort. Beliebte sind auch Passwörter wie 123456 oder „Passwort“ und „Hallo“. Die Verwendung eines Passwort-Managers hilft, sichere Passwörter zu verwalten. Tipps zur sicheren Passwortvergabe gibt es auch beim Bundesamt zur Sicherheit für Informationstechnik.

## Wenn man geschädigt wurde

Bei einer Cyberattacke sollte man in erster Linie Ruhe bewahren. Hilfreich können zum Beispiel Screenshots der gefälschten Website sein, um sie – falls vorhanden – der Versicherung vorzulegen. Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Wer beispielsweise beim Online-Shopping geprellt wird, kann sich mit einem Anwalt dagegen zur Wehr setzen. Die Kosten dafür trägt die Rechtsschutzversicherung.



## Lexikon

**Pharming:** Manipulation von Webbrowsern, um Nutzer auf gefälschte Webseiten zu leiten

**Phishing:** Persönliche Daten werden über E-Mails, Kurznachrichten oder gefälschte Webseiten abgegriffen

**Skimming:** Illegales Ausspähen von Kredit- oder Bankkarten (oft an Geldautomaten)

# Wege nach der Schule

Viele fragen sich mit dem Ende der Schule: Wie nun weiter? Ausbildung oder Studium, Auszeit oder Praktikum? Die Qual der Wahl aus einer Vielzahl an Möglichkeiten macht so manchem zu schaffen. Hinzu kommt die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Über Vor- und Nachteile des jeweiligen Bildungsweges sollte man sich gründlich informieren. Auf Karrieremessen, in Unternehmen und in Bildungseinrichtungen kann man sich beraten lassen und Tests absolvieren. Auch ein Praktikum zum Reinschnuppern in eine Branche kann sinnvoll sein. Wichtig ist, die Entscheidung nicht nur überstürzt aus dem Bauch heraus zu treffen. Denn wer Ausbildung oder Studium abbricht, verschenkt Zeit und Geld.

## Was für ein Studium spricht

Ein Studium verspricht in der Regel gute berufliche Perspektiven und bessere Verdienstmöglichkeiten. Während des Studiums kann man sich gezielt auf die eigene Karriere vorbereiten, lernt viele interessante Menschen kennen und knüpft bereits erste Netzwerke. Wichtig ist, Studienfächer auszuwählen, die zu den eigenen Neigungen und Fähigkeiten passen und auch über einen längeren Zeitraum Freude bereiten. Nur so schafft man es, das Studium mit gutem Abschluss in der Regelstudienzeit durchzuführen. Ein Studienabbruch, immerhin bei einem Drittel der Studenten der Fall, ist zwar keine Katastrophe, bei guter Vorbereitung aber vermeidbar. Auch ein Wechsel des Studienfaches kostet zumindest Zeit, im Endeffekt aber auch Geld. Neben den eigenen Interessen sollten bei der Wahl der Studienrichtung auch die zukünftigen Chancen auf dem Arbeitsmarkt im Auge behalten werden. Beispielsweise gibt es weniger Arbeitsplätze für Archäologen als für Wirtschaftsingenieure. Seit der Bologna-Reform werden die deutschen Studienabschlüsse Diplom und Magister zunehmend durch den Bachelor und den Master ersetzt. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass ein verkürztes Bachelorstudium nicht für alle Studienrichtungen Sinn macht. Eine wichtige Frage für Studenten ist die Finanzierung des Studiums. Können die Eltern einen erheblichen Teil der Kosten tragen? Ist man BAföG-berechtigt?

Die meisten Studenten jobben nebenbei, zumindest fürs Taschengeld. Aber: Studium first, denn neben dem Studentenjob muss genügend Zeit und Kraft fürs Studium bleiben.

## Was für eine Ausbildung spricht

Das deutsche System der dualen Berufsausbildung gehört weltweit zu den besten. Unsere Facharbeiter beherrschen die Materie in Theorie und in der Praxis. Und diese Fachkräfte werden in allen Branchen gesucht. Die Chancen auf dem Arbeitsmarkt sind gut und mittlerweile übernehmen viele Ausbildungsbetriebe fast alle ihre Auszubildenden in feste Arbeitsverhältnisse. Die alte Regel „Handwerk hat goldenen Boden“ hat ihre Gültigkeit bei zunehmender Akademisierung nicht verloren. Wer sich für eine Ausbildung entscheidet, startet direkt ins Berufsleben, verdient sofort Geld und hat nach zwei bis drei Jahren einen Berufsabschluss in der Tasche – das heißt, bereits in jungen Jahren ein volles Gehalt im Portemonnaie. Auszubildende sind heute längst keine Kaffeeholer mehr. In der betrieblichen Praxis werden die jungen Leute von Anfang an in verantwortungsvolle Aufgaben eingebunden. Und in den Berufsschulen erhalten sie das theoretische Rüstzeug. Die gute Ausbildungsqualität legt den Grundstein, sich auch später weiter zu

qualifizieren, zum Beispiel zum Meister oder zum Fachwirt. In der Regel weiß man dann, was man will und geht zielgerichteter vor. Selbst ohne Abitur und mit Realschulabschluss eröffnen sich Facharbeitern sehr gute qualifizierte Berufsperspektiven – auch was das zukünftige Einkommen betrifft.

## Was für ein Studium nach der Ausbildung spricht – auch im Fernstudium

Eine weitere Möglichkeit ist, nach der fundierten Berufsausbildung und gegebenenfalls ein paar Jahren Berufserfahrung, ein Hochschulstudium anzuschließen. Diese Variante trifft man oft in Banken und anderen Dienstleistungsbereichen an. Aber auch in technischen Berufen ergibt dies einen Sinn. Beispielsweise absolvieren viele Architekten vor dem Studium eine Lehre im Bau, weil das handwerkliche Rüstzeug später im Beruf benötigt wird. Arbeitgeber schätzen sehr, wenn Bewerber sowohl eine Ausbildung als auch ein Studium erfolgreich bewältigt haben. Sobald man erstes Geld verdient, möchte man jedoch auf die finanzielle Unabhängigkeit nicht mehr verzichten. Das mag manchen von einem Studium nach der Ausbildung abhalten. Da bietet sich ein berufsbegleitendes Fernstudium an. Neben der Arbeit auch noch zu studieren, ist ein Kraftakt und erfordert für mehrere Jahre Selbstdisziplin, Motivation und Verzicht. Die Vorteile liegen aber klar auf der Hand: Man kann theoretisches Wissen sofort in seine Berufspraxis einbringen und bekommt weiterhin sein Gehalt.

## Was für Ausbildung und Studium in Kombination spricht – das duale Studium

Eine Kombination aus Ausbildung und Studium ist das immer beliebter werdende duale Studium. Im Gegensatz zum universitären Studium verbindet das duale Studium sofort Theorie und Praxis. Die Inhalte orientieren sich sehr an den Erfordernissen der Wirtschaft. In der Theoriephase erlernen die Studierenden an einer Hochschule oder Berufsakademie die theoretischen Grundlagen und können diese in der Praxisphase gleich anwenden. Wie die Auszubildenden werden sie in verschiedenen Abteilungen der Unternehmen eingesetzt und können sich so schon während des Studiums mit dem Unternehmen von der Pike auf bekannt machen. Weitere Vorteile dieses Studiums sind die Ausbildungsvergütung während des Studiums und die kurze Studiendauer von drei Jahren. Für die Zulassung zum dualen Studium benötigt man einen Ausbildungsvertrag mit einem Unternehmen. Notwendig ist auch eine sogenannte Hochschulzugangsberechtigung mit Abitur oder Fachabitur. Viele Bildungseinrichtungen ermöglichen den Zugang auch mit einem Meisterabschluss beziehungsweise mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in Verbindung mit einer erfolgreich bestandenen Zulassungsprüfung. Entscheidend dafür ist immer, welche Voraussetzungen die Bildungseinrichtungen und die Unternehmen definieren.

## Eigengewächse der Sparkassen-Versicherung Sachsen schildern ihren beruflichen Werdegang:

Mitarbeiter, die nach Schulzeit oder Studium jung ins Unternehmen kommen und dort über die Jahre einen aufsteigenden Berufsweg beschreiten, nennt man Eigengewächse. An ihrem Beispiel kann man sehen, wie unterschiedlich und vielfältig Karrieren sein können. Manchmal braucht es auch Mut und Entschlossenheit, an einer Weggabelung richtig abzubiegen. Denn im Berufsleben gibt keinen vorgezeichneten Pfad mit Hinweisschildern.

### Einige Beispiele stellen wir hier vor:

#### Dr. Mirko Mehnert – Der promovierte Vorstand



Anfang der Neunziger, als ich mein Abitur in der Tasche hatte, galt die Finanzbranche noch als „angesagt“. Bankkaufmann oder ein Studium der Betriebswirtschaft (BWL) waren die häufigsten Ausbildungswege. Die erste Entscheidung traf ich für das BWL-Studium, weil mir ein generalistisches Wirtschaftsstudium ein breites Betätigungsfeld eröffnete, ohne dass ich mich sofort festlegen musste. Vom Controlling bis zum Personalwesen ist damit alles möglich. Und diese Möglichkeiten wollte ich mir offenlassen. In einem Versicherungs-Unternehmen anzuheuern, war zu Studienzeiten noch keine Option, obwohl ich mir das Studium mit dem Verkauf von Versicherungen finanziert habe. Nach dem Abschluss stand die zweite Entscheidung an. Wissenschaftliche Karriere an der Universität mit Promotion oder praktische Karriere in einem Unternehmen? Die Würfel fielen für die Berufskarriere, da sich mir mit einem Jobangebot als Vorstandsassistent bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen ein vielfältiger und interessanter Berufseinstieg bot. Mit der Vorstandsnähe arbeitete ich quasi am Puls des Unternehmens und konnte seine Produkte sowie die ganze

Branche gut kennenlernen. Die Sparkassen-Versicherung Sachsen ist ein junges Unternehmen. Vieles war in den Neunzigerjahren Jahren noch am Werden und Wachsen. So bekommt man die Chance, einen völlig neuen Bereich aufbauen und leiten zu können – wie ich den Bereich Vorstandsstab. Auf den Schreibtischen eines Vorstandsstabes sammeln sich Aufgaben und Projekte aus dem gesamten Unternehmen. Das reicht vom Controlling über die IT bis zum Personalwesen. Und promoviert habe ich zu dieser Zeit dann doch noch, nebenberuflich. Manche Pläne bleiben eben im Hinterkopf. Kürzen wir über 20 Jahre im Unternehmen mal ab. Der Weg vom jungen Berufseinsteiger zum Vorstandsmitglied folgte keinem Masterplan, sondern war das Ergebnis aus Freude an verantwortungsvollen Aufgaben und gezielter Förderung im Unternehmen. Wichtig ist, mich selbst, meine Familie und meine Gesundheit dabei immer im Blick zu behalten. Denn man darf die innere Balance nicht verlieren. Zum Schluss hier noch eine Vier-Schritte-Formel, die ich von meinem Professor habe, der meine Doktorarbeit betreut hat. Die lässt sich auch bei komplexen Entscheidungen wie die einer Berufswahl gut anwenden. 1. Situation beschreiben. 2. Probleme erkennen. 3. Fragen stellen. 4. Antworten finden.

#### Susan Hickmann – Die vielseitige Personalmanagerin



Top-Karrieren nur mit Hochschulstudium nach dem Abitur? Ich wollte einen anderen Weg gehen – meinen Weg. Und habe mich deshalb 1999 ganz bewusst für eine Ausbildung zur Kauffrau für Versicherungen und Finanzen bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen und gegen die Universität entschieden. Mich hat es gereizt, sofort in einem Unternehmen in die Berufspraxis einsteigen zu können und so die gesamte Unternehmensstruktur und verschiedene Aufgabengebiete in allen Facetten kennenzulernen. Die praxisorientierte Arbeit liegt mir mehr als graue Theorie. Während und nach meiner Ausbildung habe ich in ganz unterschiedlichen Bereichen unseres Unternehmens gearbeitet, Hausrat-, Haftpflicht- und Wohngebäudeverträge betreut und mich anschließend auf das Kfz-Geschäft spezialisiert. Es ist noch Jahre später hilfreich, breit aufgestellt zu sein und die Prozesse im Unternehmen zu kennen. Mit dieser Berufserfahrung im Rücken schloss ich nebenbei mein Fernstudium zur

Diplom-Kauffrau (FH) mit den Schwerpunkten Controlling und Personalmanagement ab. „Ich will etwas bewegen“ ist so ein Satz, der mir, meinem beruflichen Werdegang und meinen privaten Neigungen am besten entspricht. Der Sprung von der Sachversicherung in die Lebensversicherung war da fast folgerichtig und kurz darauf folgte die erste Position mit Führungsverantwortung im mittleren Management.

Als ich Bereichsleiterin in der Lebensversicherung wurde, wandelten sich die Arbeitsaufgaben von der rein fachlichen Expertise in eine eher strategische Richtung. Das heißt, mehr Planungs-, Budget- und Führungsverantwortung, mehr Kommunikation und ein firmenübergreifendes Netzwerken in Branchenverbänden. Letztendlich lag es in meiner Verantwortung, wie sich Arbeitsabläufe in schlanken Prozessen darstellen lassen. Wer von seinen Mitarbeitern Veränderungsbereitschaft fordert, muss sie selbst auch leben. So bin ich 2018 dem Ruf gefolgt, das Personalmanagement zu übernehmen. Eine spannende Aufgabe, denn gute und qualifizierte Mitarbeiter sichern die Zukunft des Unternehmens, fallen aber nicht mehr vom Himmel. In diesem Tätigkeitsbereich gibt es viele Herausforderungen. Jede Herausforderung lässt sich lösen, wenn man sie als Chance wahrnimmt: eine Erkenntnis aus meinem Berufsleben, die ich jedem ans Herz legen kann.



## Veit Ludewig – Der selbstständige Agenturleiter



Mir war nach der Schule klar: Mein beruflicher Weg sollte in Richtung Finanzen gehen. In die Versicherungsbranche hat mich der pragmatische Tipp meines Onkels gebracht „Versicherungen wird es immer geben“. Als ich 2006 mit dem dualen Studium für Finanz- und Versicherungsmanagement anfang, gab es auf einen Studienplatz noch 80 Bewerber. Das Studium war spannend, vielseitig und anspruchsvoll. Ich konnte in fast allen Bereichen des Unternehmens

vollwertig mitarbeiten. Nach dem Ende des Studiums habe ich mich auf Versicherungen für Firmenkunden spezialisiert. Viel praktisches Fachwissen aus dieser Zeit verdanke ich unseren altgedienten Beratern. Die haben mich richtig fit gemacht. So hatte ich eine gute Basis, um 2016 mit einer eigenen Agentur den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen. Da musste ich mich ganz neuen Herausforderungen stellen. Zum einen war jetzt unternehmerisches Denken gefragt bis hin zu ganz profanen Dingen wie einen Arbeitsvertrag aufzusetzen. Zum anderen standen wieder der Vertrieb und der direkte Kundenkontakt im Vordergrund. Neue Aufgaben anzugehen, reizt mich. Und ungenutztes Potenzial will ich nutzen. So bin ich gestrickt. Meine Agentur mit sechs MitarbeiterInnen beschert mir einen Zehn-Stunden-Tag, der mich erfüllt. Weil mir Erfolg Spaß macht. Weil wir im Team und mit den Kunden Spaß haben. Nicht, dass mich jemand falsch versteht: Ein Arbeitstag bringt auch genügend „Steine klopfen“, bildlich gesprochen. Aber wie und was ich klopfe, den Takt, das kann ich selbst gestalten. Für mich ist der Gradmesser erfüllender Arbeit, wenn ich abends nicht genervt nach Hause komme und mir der Sinn nach Freizeit und Familie steht. Und weil das so ist, habe ich diesen Schritt nie bereut.

## Hannes Hoffmann – Der junge Firmenkundenberater



Mir war klar, dass ich unbedingt einen Beruf ausüben wollte, der mit Menschen zu tun hat. Ich wollte aber nichts Soziales machen und ich wollte auch nicht im Handel arbeiten. Ein Bekannter, der bereits bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen arbeitete, hat mich auf die Idee gebracht, dass der Außendienst einer Versicherung ganz viel mit Kunden in Kontakt kommt. Mit den Einblicken ins Unternehmen, die er mir geben konnte, habe ich dann die Entscheidung aus voller Überzeugung getroffen. Gefallen hat mir auch die Ausbildung zum Kaufmann für Versicherungen und Finanzen. Wir sind im Unternehmen top betreut und fachlich hervorragend ausgebildet worden – vom Versicherungsgeschäft bis hin zum Vertrieb. Als ich meine letzte Praxisphase in einer Firmenkunden-Agentur (mehrheitlich betreut die Sparkassen-Versicherung Sachsen Privatkunden) absolvierte, merkte ich, dass mir dieses Kunden- und Aufgabenfeld sehr liegt. Deshalb bin ich nach der Ausbildung dort geblieben. Ich musste mich zwar mit völlig neuen Versicherungen vertraut machen, fand das aber spannend. Und ich wurde nicht ins kalte Wasser geworfen. Mein Agenturchef war anfangs bei wichtigen Kundenterminen dabei, quasi als Training on the job. Unterstützung, Feedback-Schleifen und eine vertrauensvolle Beziehung zum Chef sind wichtig, um sich wohlfühlen. So bekommt man auch das nötige Selbstbewusstsein für die Kundengespräche. Firmenkunden fragen schon genauer nach, sind kritischer, gehen mehr ins Detail, haben auch Einwände. Für sie geht es um ganz spezielle Risiken, die abgesichert werden müssen. Und genau das gefällt mir. Ich kann den Kunden Risiken aufzeigen, die sie vielleicht selbst noch gar nicht gesehen haben und Lösungen anbieten. Nach der Ausbildung habe ich gleich noch meinen Fachwirt für Versicherungen und Finanzen drangehängt. Das ist schon echt cool. Ich bin jetzt Anfang 20, habe in drei Jahren eine Berufsausbildung und eine qualifizierende Weiterbildung abgeschlossen, verdiene Geld und bin glücklich in einem interessanten Berufsfeld. An einer Uni würde ich jetzt noch im Hörsaal sitzen.



## Nach der Ausbildung oder dem Studium ist vor der Weiterbildung

In vielen Unternehmen gibt es interne Weiterbildungsangebote. Diese reichen von Trainee Stellen über Spezialistenlehrgänge bis hin zu hauseigenen Akademien. Viele Firmen delegieren gute Auszubildende auch zu Studiengängen oder bieten Bachelor-Absolventen Unterstützung für Master-Studiengänge an.

## Die Ausbildungsmöglichkeiten bei der Sparkassen-Versicherung Sachsen

### Die Ausbildung der Kaufleute für Versicherungen und Finanzen – die duale Berufsausbildung

Die theoretische und praktische Ausbildung erfolgen aus einer Hand, direkt im Unternehmen. Dafür gibt es mit der Sparkassen-Versicherung Sachsen Akademie eine kleine, exklusive und hauseigene Berufsschule. Der Blockunterricht in kleinen Lerngruppen vermittelt die versicherungsfachlichen Inhalte nach dem Rahmenlehrplan der IHK-Prüfungsordnung und garantiert eine Eins-A-Prüfungsvorbereitung. Das Ausbildungskonzept ist breit gefächert und reicht bis hin zu einem Kfz-Fahrsicherheitstraining. Den Berufsabschluss erreicht man schon nach zwei Jahren. Die Sparkassen-Versicherung Sachsen wird seit 2004 ununterbrochen zum ausgezeichneten Ausbildungsbetrieb gekürt und stellt jährlich die besten Jungfacharbeiter. Daran zeigt sich, dass moderne Lernformate und eine enge Betreuung ein bewährtes Konzept für Erfolg bilden.

## Ausbildungsqualität – Rundum geprüft und besiegelt

FOCUS Money kürt die Sparkassen-Versicherung Sachsen auch in diesem Jahr wieder zu einem von "Deutschlands besten Ausbildungsbetrieben". Mit Platz 2 in der Branche Versicherungen behauptet sich unsere Ausbildung zum 3. Mal in Folge bei Versicherungen im Spitzentrio.



## Nach der Ausbildung:

Als Aufstiegsqualifikation bietet sich nach der Berufsausbildung der Abschluss als Fachwirt für Versicherungen und Finanzen an. Dieser wird innerhalb eines Jahres berufsbegleitend erworben. Anschließend sind weitere Spezialisierungen als Fachexperte für bestimmte Kundengruppen oder Produktfelder möglich.

## Bachelor of Arts Finanz- und Versicherungsmanagement und Bachelor of Science Wirtschaftsinformatik – das duale Studium

Parallel studieren, fundiertes Praxiswissen beim Arbeitgeber sammeln und bereits eigenes Geld verdienen – das sind die Vorteile eines dualen Studiums. Die vielfältigen Studiengänge spiegeln den direkten Bedarf an Fachpersonal wider. Konkret bedeutet das, marktgerecht zu studieren mit sehr guten Aussichten, übernommen zu werden. Ein Studienkonzept, hinter dem die Sparkassen-Versicherung Sachsen als Praxispartner der Berufsakademie Dresden (BA) mit voller Überzeugung steht. Die angehenden Bachelor-Absolventen verbringen ihre Praxiswochen in verschiedenen Bereichen und Agenturen des Unternehmens, wo sie bereits direkt „am Kunden“ arbeiten. Darüber hinaus werden zusätzlich verkäuferische und kommunikative Fähigkeiten trainiert und praxisorientierte Arbeitsweisen wie beispielsweise Projektarbeit vermittelt.

## Nach dem Studium:

Für die berufliche Spezialisierung und individuelle Karrierewege bietet sich mit dem Bachelor-Abschluss der berufsbegleitende Aufbaustudiengang zum Master an. Bei entsprechender Eignung wird dieser Abschluss von der Sparkassen-Versicherung gefördert.

Übrigens stehen diese Ausbildungswege auch Studienabbrechern und Quereinsteigern offen.

### Tipp

Spätestens mit dem Berufseinstieg wird eine private oder betriebliche Altersvorsorge interessant.

[www.sv-sachsen.de/altersvorsorge](http://www.sv-sachsen.de/altersvorsorge)





## Auszeiten nach dem Schulabschluss

Wer nicht sofort wieder die Schulbank drücken und sich erstmal beruflich orientieren möchte, wer praktische Erfahrungen sammeln oder die Zeit bis zum Studium überbrücken will, hat diverse Möglichkeiten, sinnvoll eine Auszeit zu gestalten:

### Der Bundesfreiwilligendienst

Wer einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) leistet, lernt das echte Leben kennen. Echter Einsatz, echte Erfahrungen, echte Einblicke – viele Freiwillige kommen in ihren Einsatzstellen mit Lebensbereichen in Kontakt, die sie sonst vielleicht nie kennengelernt hätten. Der Einsatz bietet die Chance, sich für das Allgemeinwohl zu engagieren und dabei praktische Erfahrungen zu sammeln. Ein bereicherndes und kein verlorenes Jahr, das auch im Lebenslauf Pluspunkte bringt. Die Regelzeit von zwölf Monaten lässt sich auch verkürzen oder verlängern. Bewerben kann man sich bei den bundesweiten Einsatzstellen.



### Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) lässt sich in verschiedenen Ausrichtungen und Einsatzorten absolvieren. In der Regel dauert es zwölf Monate. Dieser Freiwilligendienst ist nicht mit einem Praktikum zu verwechseln. Der Freiwillige engagiert sich in einem bestimmten Bereich und profitiert neben seiner Arbeit von verschiedenen Bildungsangeboten. Gleichzeitig kann er in ein Berufsfeld hineinschnuppern und erwirbt jede Menge Fähigkeiten, die im Arbeitsleben wichtig sind. In dem Jahr geht es – genau wie auch beim Bundesfreiwilligendienst – um Persönlichkeitsentwicklung, Berufsvorbereitung und Zeit für die Berufswahl, um Engagement für andere oder für die Umwelt.



## Praktikum als Einstieg ins Berufsleben

Schülerpraktika hat jeder innerhalb der Schulzeit bereits absolviert. Beim ersten Einstieg in das Berufsleben kann ein Praktikum aber auch helfen. Damit lassen sich Erfahrungen für später sammeln. Mittendrin im Geschehen lässt sich gut herausfinden, ob man sich in einer bestimmten Branche oder in einem konkreten Beruf wohlfühlen würde. Mittlerweile zahlen viele Unternehmen ihren Praktikanten eine Vergütung oder Aufwandsentschädigung. Freiwillige Praktika bis zu drei Monaten Dauer, die zur Berufsorientierung dienen, sind jedoch vom Mindestlohngesetz ausgenommen. Ein gutes Praktikums-Zeugnis wird definitiv im Lebenslauf viel wert sein.



Bundesfreiwilligendienst

FSJ

Praktikum



# Generation Z auf dem Sprung ins Berufsleben

## Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung

**Vor dem Start ins Berufsleben steht die Bewerbung. Auch wenn Unternehmen heute gut ausgebildete Fachkräfte mit Kusshand nehmen, eine schlechte Bewerbung schlägt die Tür ins Unternehmen zu.**

Die ersten Vertreter der Generation Z, geboren zwischen 1995 und 2010, stehen auf der Schwelle ins Berufsleben. Sie sind die Digital Natives, die in die Online-Welt hineingeboren wurden. Der Umgang mit Smartphone und Co. in allen Lebenslagen ist für sie selbstverständlich. Technikaffin und top ausgebildet verkörpern Z-ler genau die qualifizierten Arbeitskräfte, die ein sich wandelnder Arbeitsmarkt braucht. Das haben auch die Arbeitgeber erkannt, die sich mehr auf diese jungen Wunschkandidaten einstellen. Die Ausgangslage für die jungen Leute ist also hervorragend – vorausgesetzt, die Bewerbung für Praktikum, Ausbildung oder den ersten Job ist aussagekräftig und fehlerfrei. Schließlich ist sie nach wie vor die erste Arbeitsprobe des potenziellen Mitarbeiters.

Dabei wünschen sich die Digital Natives eine schnelle, unkomplizierte und mobile Bewerbungsform. Der klassischen Bewerbungsmappe in Papierform trauern sie nicht hinterher. Sehr viele Unternehmen setzen mittlerweile auf Online- und E-Mail-Bewerbungen. In den Fokus rückt dabei die sogenannte One-Click-Bewerbung. Wird auch die Art der Bewerbung digitaler und eröffnet neue Möglichkeiten, sich zu präsentieren – am überzeugendsten ist immer noch ein starker persönlicher Auftritt – nachdem man es mit einer interessanten Bewerbung bis ins Vorstellungsgespräch geschafft hat. Dazu nachfolgend einige Tipps.

Job



## Generelle Qualitätskriterien für eine Bewerbung:

Unabhängig von der Form, wie die Bewerbung eingereicht wird, einige Basics sind und bleiben essenziell. Personaler nehmen sich in der Regel nur wenige Minuten pro Bewerbung Zeit und sehen Fehler kritisch.

Die Unternehmen geben die gewünschte elektronische Bewerbungsform meist vor und daran sollte man sich auch halten. Dazu gehören folgende Varianten:

- Tipps**
- Sorgfältige Formulierungen und ein fehlerfreies Deutsch sind ein Muss. Smileys und Abkürzungen weglassen.
  - Das Anschreiben sollte einen Informations-Mehrwert zum Lebenslauf bieten und die Persönlichkeit des Bewerbers widerspiegeln. Keine Standardfloskeln oder Wiederholungen aus dem Lebenslauf verwenden.
  - Der Lebenslauf muss lückenlos, Zeugnisse und Zertifikate müssen vollständig sein, allerdings nur solche auswählen, die für die avisierte Stelle wichtig sind.
  - Zur Vorbereitung seiner Bewerbung sollte man sich intensiv mit dem Zielunternehmen, seinen Werten und Zielen sowie dem anvisierten Job beschäftigen.

## Die E-Mail-Bewerbung

Sie entspricht einer klassischen Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf und Anlagen – nur mit dem Unterschied, dass diese Bewerbung per E-Mail und mit einem PDF-Anhang auf elektronischem Weg versendet wird.

**Tipps**

- Auf korrekte und relevante Empfängeradresse achten (keine Sammelpostfäche info@...).
- Kontroll-E-Mail über BCC an die eigene Adresse versenden.
- Aussagekräftige und informative Betreffzeile.
- Den Anschreiben-Text in die Mail kopieren.
- Anlagen nur als PDF versenden, ZIP-Dateien sind ein No-Go.
- Kontaktdaten in die Signatur setzen.

## Die Online-Bewerbung

Diese Variante nimmt stetig an Beliebtheit zu und meint eine Bewerbung über ein Online-Formular mit mehreren Seiten auf der Website des Unternehmens. Die Formularfelder fragen im Grunde alles ab, was in anderen Bewerbungsformen auch enthalten ist und müssen dann der Reihe nach ausgefüllt werden. Ein Upload von PDF-Dokumenten ist häufig ebenfalls möglich.

### Tipp

- Unbedingt alle Felder ausfüllen.
- Das Online-Formular muss nicht sofort ausgefüllt werden. Manche Tools erlauben das flüssige Vor- und Zurückblättern. Sollte das nicht möglich sein, kann man sich auch erst einmal anonym unter falschem Namen anmelden und von allen Feldern Screenshots machen, um diese später umso besser ausfüllen zu können.
- Falls die Online-Bewerbungs-Formulare Freitextfelder besitzen, wird hier in der Regel das sonst übliche Anschreiben erwartet. Zu beachten ist, ob etwaige Zeichenbegrenzungen vorliegen.
- Am besten macht man sich von jeder ausgefüllten Seite einen Screenshot und nimmt diese ins spätere Vorstellungsgespräch mit, falls Rückfragen zu den Angaben kommen.
- Auch bei Online-Bewerbungen gehört eine Unterschrift auf jeden Fall dazu. Scannen Sie Ihre Unterschrift ein und fügen Sie diese am Ende des Anschreibens ein, bevor Sie es auf der Plattform hochladen oder auch per E-Mail an den Empfänger versenden.
- Sollten wichtige Fragen aufkommen, sollte man in der Personalabteilung nachfragen – per E-Mail oder Telefon. Fragen sollten gezielt, knapp und konkret gestellt werden. Eine individuelle Beratung will hier kein Personalers leisten.

## Die One-Klick-Bewerbung

Hier wird mit einem Klick das eigene Bewerberprofil aus einem beruflichen Netzwerk oder einer Lebenslauf-Datenbank importiert und auf die Seite des angestrebten Unternehmens geladen. Mit dem einen Klick muss man sich im Kopf des Personalers festsetzen und von anderen unterscheiden. Deshalb gilt vor allem: Das Profil muss gepflegt und aussagekräftig sein.

### Tipp

- Vor dem entscheidenden Klick das Profil auf korrekte, vollständige Angaben prüfen und aktualisieren.
- Das Profilbild wird zum Bewerbungsfoto: Deshalb sollte es aktuell und von guter Qualität sein und das Gesicht im Vordergrund zeigen. Die Investition in einen professionellen Fotografen lohnt sich auf jeden Fall. Super kreative Selfie-Bilder sind tabu.
- Die One-Klick-Bewerbung lässt nicht viel Raum für Individualität. Deshalb nicht vergessen, Dinge wie Zusatzqualifikationen, ehrenamtliches Engagement oder Auszeichnungen mit anzugeben.
- Überprüfen muss man auch die übernommenen Daten und Informationen. Technische Fehler sind selten, können aber vorkommen. Vor dem Abschicken der Bewerbung ist der Check, ob alles übernommen wurde, wichtig.

## Extra-Tipp für Online-Profile auf den Social-Media-Kanälen

Heute muss man damit rechnen, dass viele Personalers potenzielle Mitarbeiter via Suchmaschinen und Social Media online abschnappen. Ein tadelloses Social-Media-Profil ist wichtig. Dazu gehören auch ein seriöser Benutzername und ein seriöses Bild. Spätestens bei einer Bewerbung heißt das: Google dich selbst und optimiere. Dazu gehört, die Einstellungen checken und sicherstellen, dass private Informationen wirklich nur für Freunde sichtbar sind. Genau überlegen, welche Postings und Aktivitäten sichtbar sein sollen z. B. bestimmte Engagements oder das Betreiben eines eigenen Blogs. Oder man stellt seine Social-Media-Profile auf privat.

## Und wenn doch eine Absage kommt ...

... sollte man sich trauen, nach den Gründen zu fragen. Lag es an der Bewerbung oder an dem im Bewerbungsprozess hinterlassenen Eindruck – dann kann man daraus lernen und es beim nächsten Mal besser machen.

# Das Leben ist schön

**DeLaVie – Eine junge Dresdnerin bloggt über sich und die Gesellschaft.**

Die Personal- und Managementberatung Kienbaum geht davon aus, dass in 15 Jahren 65 Prozent unserer Kinder in Berufen arbeiten werden, die es heute in dieser Form noch nicht gibt. Es entstehen viele neue Arbeitsplätze, von denen wir zurzeit keine Vorstellung haben. Und was hätten die Menschen vor 15 Jahren geantwortet, hätte man sie zur Profession des Bloggens befragt?

Melanie Rausch ist Bloggerin und Influencerin aus Dresden. Wir sprachen mit ihr über Ziele, Wünsche und ihren Einfluss auf junge Frauen.


## Melanie Rausch ist eine ganz normale junge Frau.

Die 23-Jährige hat vielfältige Interessen, geht gern aus, mag schöne Sachen, gutes Essen und spannende Gespräche. Sie hat einen Freund und sie hat einen Hund. Melanie hat an der Hochschule Mittweida ihren Bachelor in Energie- und Umweltmanagement absolviert und arbeitet jetzt als Mediaberaterin in der Tourismusbranche.

Melanie DeLaVie ist eine ungewöhnliche junge Frau: Die Dresdnerin betreibt unter [www.melanie-delavie.de](http://www.melanie-delavie.de) einen sehr erfolgreichen, äußerst professionellen Lifestyle-Blog. Auf Instagram folgen ihr unter [@melanie.delavie](https://www.instagram.com/melanie.delavie) rund 6.000 Abonnenten. Selbst ihre französische Bulldogge hat mit [@neocampino](https://www.instagram.com/neocampino) einen eigenen Account.




### Liebe Melanie, wie kommst Du dazu, einen Blog zu betreiben?

 Ich habe schon immer Tagebuch geschrieben. Aus dieser Leidenschaft und dem Umstand, dass ich jede Menge Fotos auf meinem Handy hatte, ergab sich dann irgendwann der eigene Blog. Seit ich 16 bin, blogge ich. Wahrscheinlich wollte ich mich einfach mitteilen. Mit professionellem Anspruch blogge ich in DeLaVie seit Oktober 2015. In meinem Blog und bei Instagram schreibe ich über Themen wie Mode, Lifestyle oder Beauty. Aber auch über aktuelle Themen, die mich und unsere Gesellschaft gerade bewegen.

### Ist das Bloggen dein Beruf?


 Nein. Ich arbeite in der Tourismusbranche als Mediaberaterin und betreue die Social-Media-Kanäle der Firma. Bloggen ist aber ein wichtiger Teil meines Lebens. Seit 2015 habe ich einen Gewerbeschein als Bloggerin, verdiene auch hin und wieder Geld durch Kooperationen mit Unternehmen. Das setzt allerdings kontinuierliche und professionelle Posts auf der Seite und bei Instagram voraus.

### Wie viel Aufwand steckt dahinter?


 Ich gehe mit offenen Augen durchs Leben und lass mich von Einflüssen lenken. Es gibt so viel Spannendes um uns herum. Auch von Kooperationspartnern werden Themen an mich herangetragen. Das kombiniere ich dann mit meinen eigenen Interessen. Zum Produzieren eines Posts benötige ich nach der Idee ungefähr zwei Tage.

Mein Freund macht die Fotos. Ich schreibe die Texte. Für ein gutes Ranking und gute Nutzerzahlen ist regelmäßiges Posten wichtig. Ich versuche, ein Mal pro Woche ein neues Thema zu platzieren.


### Du bist in der Szene eine bekannte Größe. Worin begründet sich dein Erfolg?

 Alles was ich tue, bin ich selbst. Meine Posts sind ehrlich. Ich würde keine Kooperationen eingehen, die ich nicht gut finde. Ich habe ja auch eine Verantwortung gegenüber meinen Followern. Deshalb würde ich nichts posten, mit dem ich mich nicht intensiv beschäftigt habe. Und diese Authentizität spüren die Leute. Daraus erwächst gewisses Vertrauen.


### Also hast Du im wahrsten Sinne des Wortes Einfluss?

 Ich denke schon. Und dieses Potenzial möchte ich nutzen, um Menschen zum Nachdenken anzuregen. Die sozialen Medien sind voller Werbung für alles Mögliche. Ernstere Themen wie beispielsweise Versicherungen werden aber kaum beleuchtet. Diese Lücke kann ich füllen, ohne dabei den Spaß aus den Augen zu verlieren. Das Leben ist so schön.

### Wie bist Du als Bloggerin eigentlich versichert?

 Mittlerweile habe ich eine Unfall-, Hausrat- und Haftpflichtversicherung für mich selbst, mein Auto und meinen Hund. Als ich von zuhause ausgezogen bin, hatte ich allerdings keine Ahnung, welche Versicherungen ich benötige. In der Schule gab es dazu keine Aufklärung. Umso dankbarer war ich für den Hinweis und die Hilfe einer Freundin, die in der Versicherungsbranche arbeitet. Ich glaube bzw. weiß, dass es vielen Menschen so geht. Versicherung ist ein Thema, das jeden betrifft

### Stellen wir uns einen Zeitsprung vor. Was macht Melanie DeLaVie in fünf Jahren?

 In fünf Jahren lebe ich natürlich in Dresden, habe einen tollen zukunftsrelevanten Job und blogge auch weiterhin. Am besten wäre eine Verbindung zwischen Arbeit und Blog. Die ersten Ideen dazu habe ich jetzt schon. Ich möchte was erreichen im Leben und Einfluss auf mein Umfeld nehmen.



# Was Du heute kannst besorgen ...



## 45 Jahre Arbeitsleben – da kann viel passieren

Vor Ereignissen wie dem Verlust des Arbeitsplatzes oder einer langen Erkrankung ist niemand geschützt. Auch, wenn sich Nachwuchs einstellt, arbeiten viele nur noch in Teilzeit. Dies alles verringert die Beiträge zur Rentenversicherung und somit auch den Anspruch auf Altersrente.

**So viel ist sicher:** Mit der künftigen Rente lassen sich keine großen Sprünge machen oder gar besondere Träume erfüllen. Doch was tun? Einfach Sparen ist aufgrund niedriger Zinsen für Sparbücher & Co. auch keine Lösung.

Es gibt Dinge, die schieben wir immer wieder vor uns her. Ganz gleich, ob es nur um einen Anruf oder eine wichtige Aufgabe geht – ständig gibt es scheinbar etwas Besseres zu tun. „Morgen ist auch noch ein Tag“, beruhigen wir uns dann häufig.

## Ihnen ist das alles bewusst? Und was unternehmen Sie?

Wir wissen zwar nicht, was die Zukunft uns bringt. Aber wir können heute schon zumindest etwas dafür tun, dass es uns später finanziell gut geht. Mit einer soliden Vorsorge ist das möglich. Je früher Sie damit anfangen, desto günstiger für Sie. „Aufschieberitis“ ist in dem Fall die falsche Methode.

## Die fetten Jahre sind vorbei

Die Rentner von morgen können von ihrer gesetzlichen Rente allein nicht mehr leben. Viele Rentner erhalten heute schon eine Rente unter dem Existenzminimum von rund 800 Euro.

**Der Grund dafür ist klar:** In Zukunft müssen immer weniger Beitrag zahlende Arbeitnehmer immer mehr Rentner finanzieren. Die spätere gesetzliche Rente wird gerade einmal die Hälfte des Einkommens betragen. Und das auch nur, wenn man ein Durchschnittsverdiener gewesen ist, der 45 Jahre in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat.

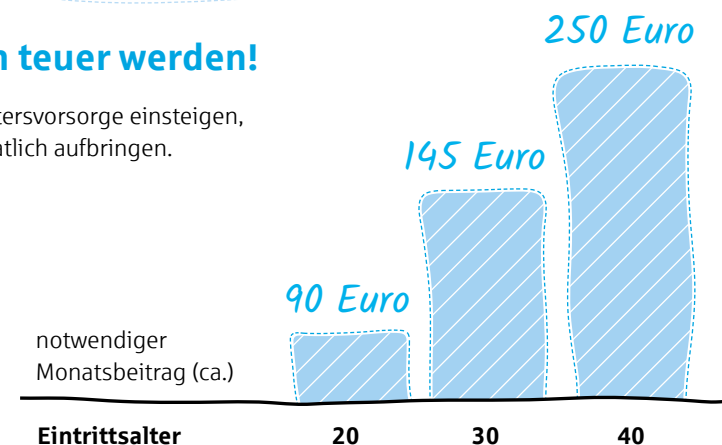
**Und nun Hand aufs Herz:** Können Sie sich vorstellen, mit dem halben Einkommen auszukommen?

Ausreden finden sich immer, um irgendetwas nicht gleich zu tun: keine Zeit, kein Geld, keine Lust ... Immer mehr Menschen entwickeln eine regelrechte „Aufschieberitis“. Dafür gibt es sogar einen Fachbegriff, die sogenannte „Prokrastination“. Was zunächst harmlos erscheint, kann böse Folgen haben, beispielsweise bei so wichtigen Themen wie der eigenen Altersvorsorge.

## Aufschieben kann teuer werden!

Je später Sie in die private Altersvorsorge einsteigen, desto mehr müssen Sie monatlich aufbringen.

Wenn Sie mit 67 Jahren **500 Euro Rente\*** im Monat haben möchten – was müssen Sie zurücklegen?



\* Vertragsbeginn 2020, Sparkassen-Sparplan Fonds, Wertentwicklung 5 % p.a., Gewinnrente 500 Euro, Leistung bei Tod: Fondsguthaben, mindestens eingezahlte Beiträge, nach Rentenbeginn 10 Jahre Rentengarantiezeit



Lars Müller

## Wir fragen den Experten: Wie macht man es denn richtig?

**Lars Müller, Agenturleiter der Sparkassen-Versicherung Sachsen**, erklärt, was man bei der Altersvorsorge tun und was man besser lassen sollte.

„Meinen Kunden empfehle ich, sich zunächst folgende Frage zu stellen: Was will ich mit meinen finanziellen Mitteln erreichen und welche Ziele setze ich mir für die Absicherung im Alter? Doch vorher ist es sinnvoll den Versorgungsbedarf zu klären und konkrete Ziele festzulegen.“

- Wie möchten Sie im Alter leben?
- Möchten Sie im Alter mietfrei im Eigenheim wohnen?
- Wie viel Geld soll Ihnen als Rentner monatlich zur Verfügung stehen?
- Welche finanzielle Reserve möchten Sie für unvorhersehbare Fälle wie Krankheit haben?
- Welche Ziele möchten Sie in der aktuellen Lebensphase erreichen?“

„Machen Sie sich ein Bild über Ihre Ausgaben und Einnahmen. Wie viel verdiene ich? Wofür gebe ich es aus? Ermitteln Sie den aktuellen Vermögensbestand (bestehende Finanzverträge: Versicherungen, Anlageverträge, Sparverträge, Bausparer, Darlehen etc.). Zur Bestandsaufnahme gehört auch die Prüfung der bereits erworbenen Rentenansprüche und der privaten Absicherung (Tod, Unfall, Krankheit, Berufs- und Erwerbsunfähigkeit). Überlegen Sie, ob Ausgaben im Alter wegfallen, z. B. Finanzierungen. Bleiben Sie aber realistisch und rechnen sich nichts schön! Genügt Ihnen, was unterm Strich übrig bleibt? Wenn nicht, dann gibt es viele Möglichkeiten für eine zusätzliche Rente. In vielen Fällen zahlen der Arbeitgeber oder der Staat sogar etwas dazu. Dazu beraten wir Sie gern.“

### Tip

#### Echter sächsischer Service

Sie wissen nicht genau, ob Ihr Versicherungsschutz noch passt? Ihre Unterlagen liegen schon einige Zeit kaum beachtet im Schrank? Und Sie wollten eigentlich schon immer mal danach schauen?

Nutzen Sie doch einfach den Service der Versicherungsexperten in Ihrer Sparkasse. Sie bieten Ihnen dafür einen Check – kostenlos, aber nicht umsonst. Der gibt Ihnen die Sicherheit, gut vorgesorgt zu haben und genau richtig abgesichert zu sein.

## Was Sie tun sollten:

### Informieren ist gut – beraten lassen besser

Das Internet bietet jede Menge Informationen – oft zu viele. Lassen Sie sich von jemandem beraten, der sich mit dem Thema Vorsorge richtig auskennt.

### Langfristig planen und profitieren

Nutzen Sie die Chancen des Kapitalmarkts, zum Beispiel mit fondsbasierten Rentenversicherungen. Durch die lange Laufzeit werden eventuelle Schwankungen ausgeglichen.

### Arbeitgeber beteiligen

Fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob er Ihre Altersversorgung bezuschusst. Viele Firmen unterstützen Angestellte mit Geld fürs Alter.

### Geld vom Staat einbeziehen

Bei der Riester-Rente zahlen Sie zum Beispiel fünf Euro im Monat ein und der Gesetzgeber legt noch mal 175 Euro an Zulagen im Jahr obendrauf.

### Geduldig bleiben

Was lange währt, wird bekanntlich gut. Später werden Sie sich auf jeden Fall über Ihr zusätzliches Einkommen freuen.

### Zeit ist Geld

Beginnen Sie so früh wie möglich; wenn nötig auch erst einmal mit kleinen Beiträgen. Je länger Sie warten, desto mehr müssen Sie unterm Strich für Ihre Vorsorge aufwenden.

## Was Sie nicht tun sollten:

### Sich darauf verlassen, dass die Rente später reicht

Mit der Hälfte Ihres jetzigen Einkommens müssen Sie später auskommen. Im Klartext: Was Ihnen dann fehlt, ist deutlich mehr, als Sie jetzt sparen müssten.

### Problem verdrängen

Natürlich müssen Sie kein Geld fürs Alter zurücklegen. Zumindest aber sollten Sie sich rechtzeitig ein Bild darüber machen, ob Sie von Ihren dann zu erwartenden Einkünften im Rentenalter leben können.

### Blind auf Erfahrungen anderer setzen

Bilden Sie sich ein eigenes Urteil, was Ihre Vorsorge betrifft. Erfahrungen von Verwandten und Bekannten müssen für Sie nicht gleichermaßen passen.

### Risiken falsch einschätzen

Die Menschen werden immer älter. Dementsprechend länger müssen die Ersparnisse im Alter reichen. Da sind selbst 100.000 Euro auf der hohen Kante irgendwann aufgebraucht.

### Nichts tun, weil Sie sich nicht für eine Anlage entscheiden können

Wo man sein Geld anlegt, will wohl überlegt sein. Möglichkeiten gibt es viele. Am besten stellen Sie Ihre Altersvorsorge auf mehrere Beine. Hauptsache, Sie fangen bald damit an.



Wenn einem jemand hilft, den Versicherungsschutz unter die Lupe zu nehmen.

www.sparkassen-sachsen.de

# Ab wann kann man sich gegen Berufsunfähigkeit versichern?

Mit dem Wechsel auf eine weiterführende Schule oder durch den Start in die Ausbildung oder das Studium beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Man bezieht seine ersten vier Wände, kümmert sich selbst um sein Leben und natürlich auch um sein Einkommen.

In der Schulzeit, am Anfang der Ausbildung oder des Studiums verdient man entweder gar kein oder meist nicht viel Geld. Themen wie Berufsunfähigkeit oder Altersvorsorge sind in weiter Ferne. Dabei kann man gerade mit der finanziellen Absicherung gegen Berufsunfähigkeit nicht früh genug beginnen.

➔ *Klarer Vorteil für alle, die frühzeitig eine Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) abschließen. Möglich ist das sogar schon ab dem Wechsel auf die weiterführende Schule mit 10 Jahren.*

Info

## Psychische Belastungen

Bereits bei Schülern, Studenten und Azubis sind die psychischen Belastungen hoch. Jeder sechste Student soll laut einem Report der gesetzlichen Krankenkassen an einer psychischen Krankheit leiden.

## Einfach abwarten

Auf keinen Fall sollte man die Absicherung auf die lange Bank schieben. Erstens beginnt ja mit dem Vertragsabschluss sofort auch der Versicherungsschutz. Und zweitens ist der zu zahlende Beitrag umso günstiger, je früher man beginnt.

## Je gesünder, desto günstiger der Beitrag

Junge Menschen sind meist gesünder und deshalb günstiger versicherbar. Der Gesundheitszustand kann sich im Laufe der Jahre verschlechtern. Dann sind Beitragszuschläge oder Leistungsausschlüsse wahrscheinlicher.

## Unfälle mit Spätfolgen

Unfälle in Sport und Freizeit bergen ein unmittelbares Gesundheitsrisiko. Aber Spätfolgen können auch noch nach Jahren zu Berufsunfähigkeit führen.

## Keine gesetzliche Absicherung

In jungen Jahren ist ein Arbeitskraftverlust über die gesetzliche Rentenversicherung nicht oder kaum abgesichert.

Worauf Sie bei der Wahl einer Berufsunfähigkeitsversicherung achten sollten.

### Berufswechsel ohne Verschlechterung des Beitrages

Bei einem Wechsel von der Schulbank beispielsweise in die Werkstatt sollte weiterhin der günstige „Schülerbeitrag“ gelten; beim Beginn einer akademischen Ausbildung der Beitrag sogar sinken. In beiden Fällen sollte immer der zuletzt ausgeübte Beruf versichert sein, ohne dass ein Berufswechsel gemeldet werden muss.

### Keine „abstrakte Verweisung“ im Vertrag

Nur ohne „abstrakte Verweisung“ wird die Berufsunfähigkeitsrente auch dann gezahlt, wenn Versicherte noch fähig wären, in einem anderen Beruf als dem eigenen zu arbeiten.

### Nachversicherungsgarantie muss möglich sein

Eine Nachversicherungsgarantie ermöglicht, dass die monatliche BU-Rente nachträglich – ohne erneute Gesundheitsprüfung – erhöht werden kann. Das ist zum Beispiel bei steigendem Einkommen, Heirat, Nachwuchs oder dem Erwerb einer Immobilie sinnvoll.

### Dauer bis zum Rentenalter

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung sichert mit der Rentenzahlung das wegfallende Arbeitseinkommen ab. Deshalb sollte ein Versicherungsschutz bis zum Eintritt in die reguläre Altersrente vorgesehen sein.

Die **Sparkassen-Clever-Berufsunfähigkeitsversicherung** erfüllt alle diese Voraussetzungen für einen optimalen Schutz und punktet außerdem mit besonders günstigen Einstiegsbeiträgen. Sie kann ab 10 Jahren abgeschlossen werden. Zu den Einzelheiten lassen Sie sich am besten in Ihrer Sparkasse oder Versicherungsagentur beraten.



HEUTE

Michelle

Ich habe eine 1 in der Englisch-Klausur!  
11:45

Mama

WTF!!!!  
11:46


Michelle

Mama, was glaubst Du, was WTF bedeutet?  
11:46

Mama

Na „wow, total fantastisch“.  
11:48

Emil

  
11:48

Michelle

Ach Mama ...  
11:49

Emil

Aber Respekt, voll n 🍦 Michelle!  
Da verstehen die Dich in Irland vielleicht doch. 😊  
11:50

Michelle

Du bist ja soooo witzig. 😊  
11:51

Michelle

Ich freu mich schon soooo! Nur noch 4 Monate und dann habe ich erstmal ein Jahr Ruhe ...  
11:52


Papa

Das nenne ich mal Geschwisterliebe!  
Emil, was hat denn das Eis damit zu tun?  
11:53

Michelle

Orrr Papa. N-eis = NICE. Verstehste?  
11:53

Emil

  
11:53

Mama

Peter, hast Du meine Brüste schon wieder weggeräumt?  
12:10

Mama

AUTOKORREKTUR!!!  
Bürste, ich meine Bürste!!!!  
12:11

Michelle

Ey, ihr seid so cringe!  
12:13

Emil

Chill mal. Ist doch witzig!  
12:13

Papa

Schatz, die Bürste liegt im untersten Schieber im linken Badregal.  
12:14

Mama

Hab sie gefunden, Peter!  
@Michelle: Hast Du Dich endlich mal wegen einem Termin bei unserem Versicherungsberater gemeldet?  
12:18

Emil

Dem Krawatten-Heini?  
12:20

Mama

EMIL! 😡  
12:20

Michelle

Mama, kannst Du das nicht für mich machen? Biiiiiitte.  
12:21

Mama

Mein liebes Fräulein ... DU willst nach Australien, also kümmerst auch DU Dich um deine Absicherung.  
12:22

Michelle

Hab doch Euch – brauch keine Absicherung. 😊  
12:21

Papa

Auslandsreisekrankenversicherung, Unfallversicherung, Haftpflicht usw. klingelt's?  
12:25

Mama

Ich bin bei dem Termin gern dabei, aber vereinbaren musst Du ihn schon selbst.  
12:30

Michelle

Ja okay. Ich ruf den Dude dann mal an.  
12:37

Papa

Er heißt nicht Dude, sondern Ralf! Und für Dich Ralf Meier, Madame.  
12:45

Emil

Hahahahahaha 😂  
12:47

Michelle

Ok, I'm out. Es ist einfach hoffnungslos mit Euch. Bis heute Abend!  
12:55

Mama

Ich habe Euch alle soooooo lieb! 😘  
13:01

# Es nervt !!! Missverständnisse im Chat

Erster Job, erste Wohnung, erstes Auto: Wie sehr dürfen sich Eltern noch einmischen? Im Chat gibt es genug Platz für Missverständnisse ...



# Was wir von Älteren lernen können

Die Enkel erklären den Großeltern, wie Handys und Apps funktionieren. Und auch die Älteren besitzen wertvolles Wissen, das das Leben bereichern kann und das es zu bewahren gilt. Die Initiative „7 Jahre länger“ des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) hat einige dieser Schätze zusammengetragen.



Voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu bereichern, ist ein wertvoller Generationen-Schatz.



## Lebenserwartung steigt

Mit jedem Tag steigt die Lebenserwartung um gut sechs Stunden. Eine 1973 geborene Frau, die 2040 mit 67 Jahren in Rente gehen wird, hat dann nach der optimistischsten Prognose des Statistischen Bundesamtes noch durchschnittlich 22,8 Lebensjahre vor sich. Ihre Tochter, Jahrgang 2000, wird bei Rentenbeginn 2067 sogar weitere 24,9 Jahre erwarten können.



### Alte Spiele

Mittwochabend hat Opa niemals Zeit: Dann steht das wöchentliche Skat-Turnier auf dem Programm. Heute sind die Regeln traditioneller Karten- oder Brettspiele unter Jüngeren kaum noch bekannt. Schade, denn Studien heben immer wieder deren trainierende Wirkung für das logische und strategische Denken hervor. Also: Karten auf den Tisch und sich von Opa die Spielregeln erklären lassen!



### Stricken, nähen, Socken stopfen

Wer könnte heutzutage noch selbst einen Pullover stricken, einen Topflappen häkeln oder eine Hose kürzen? Wahrscheinlich die wenigsten. Im Haushalt der Großeltern hingegen gehören Stricknadeln und Nähmaschine oft fest zum Inventar. Immerhin liegt Selbermachen wieder voll im Trend. Einen teuren Nähkurs kann man sich sparen – Oma gibt sicher gern ihr Wissen weiter.



### Umweltbewusst und genügsam leben

Viele Ältere wissen noch, dass viele der in Deutschland wachsenden Un- und Wildkräuter essbar sind. Und Essig, Zitronensäure oder Natron kann man prima zum Putzen nehmen. Oma und Opa sind Profis für Hausmittel gegen etliche Wehwehchen. Bei ihnen wurde wenig weggeschmissen. Und statt in umweltschädlichen Plastiktüten werden die Einkäufe seit jeher in Stofftasche, Einkaufsnetz und Körbchen nach Hause getragen.



### „Klassiker“ kochen und backen

Jeder kennt ihn wohl, diesen besonderen Geschmack, den nur Oma in ihrer Küche zaubern kann. Ob Sauerbraten, Königsberger Klopse oder Sächsische Eierschecke – Ältere beherrschen traditionelle Rezepte aus dem Effeff. Also beim nächsten Sonntagbesuch mal in der Küche über die Schulter schauen – und später das Familienrezept an die eigenen Kinder weitergeben.



### Die Kunst des Briefeschreibens

E-Mails, Chats, WhatsApp-Nachrichten – wir kommunizieren den ganzen Tag miteinander. Doch wann haben wir zum letzten Mal einen handgeschriebenen Brief erhalten? Oder gar selbst einen verfasst? In der Generation der Großeltern brachte der Briefträger nicht nur Rechnungen, sondern auch Liebesbriefe und andere zu Papier gebrachte Gedanken. Erinnerungen, die man sammeln und immer wieder lesen kann. Stift und Briefpapier in die Hand zu nehmen, lohnt sich also.



### Da geht noch mehr

Wenn Sie jetzt so drüber nachdenken, fällt Ihnen sicher noch viel mehr ein, was wir von der Generation unserer Großeltern lernen können. Und dass in diesem „Lernen“ auch jede Menge Spaß steckt.

#### Tipp

Prioritäten setzen und nicht immer alles aufschieben. Mehr Zeit mit seinen Lieben verbringen und sich besser um seine Gesundheit kümmern. Frühzeitig fürs Alter vorsorgen. Einsichten, die man sich auch schon in jüngeren Jahren zu Herzen nehmen sollte.



# „Digitale Entgiftung“ leicht gemacht

## Tipps für die Auszeit vom Smartphone

Smartphones, Tablets & Co. gehören nicht nur bei unserem Nachwuchs längst zum Alltag. WhatsApp checken, fix die E-Mails lesen, im Wartezimmer das neueste Spiel daddeln oder einfach nur anrufen – es gibt unendlich viele Gründe, warum man unterwegs das Handy zückt.

Es klingelt, vibriert und blinkt ständig um uns herum. Der Griff zum Smartphone nimmt manchmal überhand. Dann wird es Zeit für eine digitale Entgiftung – oder wie man heute auch gern sagt: Digital Detox.

## Gesundheitsprobleme der digitalen Moderne

Die übermäßige Nutzung vom Smartphone zieht einige gesundheitliche Probleme nach sich:

Das stundenlange „Kopf nach unten Senken“ hat einen erheblichen Einfluss auf die Nackenmuskulatur und die Körperhaltung. Durch den gebeugten Rücken und den gesenkten Kopf kann es zu Verspannungen kommen. Zudem überlastet der ständig angewinkelte Arm den Schulterbereich. Orthopäden sprechen bereits von sogenannten „Smartphone-Schultern“ und einem „Smartphone-Nacken“. Auch der „SMS-Daumen“ ist eine Handy-Krankheit,

die durch häufiges Tippen auf dem Smartphone zustande kommen kann. Dabei handelt es sich um eine Sehnenscheidenentzündung. Sie tritt auf, wenn kleine Bewegungen mit dem Daumen schnell und andauernd wiederholt werden.

Aber auch psychische Erkrankungen können durch den Gebrauch von Handys & Co. ausgelöst werden. Der Druck, ständig erreichbar sein zu müssen, kann Stressreaktionen und Neurosen auslösen. Zudem zeigen Studien: Wer ständig auf sein Smartphone schaut, schläft schlechter.

## 5 Tipps für eine erfolgreiche digitale Entgiftung:

### 1. Das eigene Nutzungsverhalten beobachten

Wie oft und wie lange bin ich online? Gibt es überhaupt Zeiten, in denen das Smartphone ausgeschaltet ist? Welche Anwendungen benutze ich?

### 4. Smartphone-freie Räume schaffen

Erklären Sie bestimmte Orte zu „Smartphone-freien Zonen“. Das Schlafzimmer bietet sich dafür besonders an, weil Handys den Schlaf nachweislich stören. Sie können die Smartphone-Freiheit aber zum Beispiel auch auf bestimmte Rituale ausdehnen: beim Essen oder in Gegenwart von Kindern oder Freunden.

### 2. Benachrichtigungs-Funktion ausstellen

Hier eine Nachricht, da eine Freundschaftseinladung, dort eine Sale-Aktion, Neuigkeiten, Wetterinformationen: Die meisten Apps melden Neuigkeiten per Push-Benachrichtigungen. Für mehr Ruhe stellen Sie die Push-Meldungen einfach aus.

### 5. Bewusst abschalten

Benutzen Sie ruhig mal den Aus-Knopf. Wem das schwerfällt, der kann einfach anfangen: Eine Stunde vor dem Schlafengehen hat das kleine Gerät Sendepause und bleibt bis eine Stunde nach dem Aufwachen aus. Schritt für Schritt können Sie dann die Dauer der digitalen Pause erhöhen.

### 3. Überflüssige Apps löschen

Viele Dienste funktionieren auch über den Browser. Die entsprechenden Apps werden oft gar nicht benötigt. Ausmisten ist die Devise – und das gern regelmäßig.

## Lexikon

**Digital Detox:** Zeitperiode, in der man aktiv auf internetfähige Geräte wie zum Beispiel das Smartphone verzichtet.

# Work-Life-Balance – was im Leben wichtig ist

Nach der Schule folgen Ausbildung oder Studium. Und nun der erste Arbeitsplatz, der Start ins Berufsleben. Jetzt fragen wir uns: Durchstarten oder Chillen oder Familie oder Karriere oder Reisen oder alles? Um die Weichen richtig zu stellen, müssen wir klären, was im Leben wichtig ist und wo die Schwerpunkte gesetzt werden.

Gerade den Kinderschuhen entwachsen, haben es junge Menschen nicht leicht, die Schwelle zum eigenständigen Leben zu überschreiten. Persönliche Werte wollen definiert und der wichtige Sprung ins Arbeitsleben gemeistert werden. Später soll dann vielleicht auch eine Familie gegründet werden. Und das alles im Einklang miteinander. Keine leichte Aufgabe, gerade was die richtige Berufswahl betrifft. Schließlich soll der künftige Job Spaß machen und genügend Geld einbringen, ohne dass man sein privates Umfeld vernachlässigen muss.

## Karriere und Geld sind nicht alles

In der Vergangenheit war es oft gang und gäbe, den erlernten Beruf ein Leben lang und nicht selten beim selben Arbeitgeber auszuführen. Moderne Lebensläufe sehen da deutlich abwechslungsreicher aus. Heute ist es vor allem wichtig, sich immer weiterzubilden und einen erfüllenden Job zu haben. Deshalb wechselt man, wenn es nicht mehr passt. Oder man geht neue Wege, studiert noch mal oder wagt den Weg in die Selbstständigkeit. Ziele wie Selbstverwirklichung, Sicherheit und Vereinbarkeit von Familie und Job stehen vorne an. Natürlich spielt auch die Vergütung eine wichtige Rolle, um den Leben unterhalt zu finanzieren und sich langfristige Wünsche wie eine eigene Immobilie erfüllen zu können.

## Ungewissheit und Leistungsdruck im Alltag

Nicht immer läuft bei der beruflichen Planung alles glatt. Um in der Arbeitswelt Fuß zu fassen, führt der Weg häufig über Praktika, kompliziertes Bewerbungsprozedere, Leiharbeitsfirmen bis hin zum erst einmal befristeten Vertrag. Berufsanfänger müssen darüber hinaus oft mit einer schlechten Bezahlung vorliebnehmen, obwohl die vollen Lebenshaltungskosten zu tragen sind. Und schon ist man drin im Strudel aus Stress und Sorgen bis hin zu psychischen Erkrankungen. Im schlimmsten Falle führt das soweit, dass man seinen Beruf nicht mehr ausüben kann.

## Etwa jeder vierte Arbeitnehmer wird während seines Erwerbslebens berufsunfähig!

Hauptursache dafür sind psychische Erkrankungen! Treffen kann es tatsächlich jeden, jederzeit, in jedem Beruf. Selbst Prominente wie Superstar Mariah Carey, Skispringer Sven Hannawald oder TV-Koch Tim Mälzer sind davor nicht gefeit. Wird der Erschöpfungszustand erst einmal chronisch, können sich Betroffene ohne ärztliche Hilfe kaum noch daraus befreien.

## Ausgleich für die Zufriedenheit: Work-Life-Balance

Einen großen Anteil an dieser Entwicklung hat die zunehmende Vermischung von Privat- und Berufsleben. Um gesundheitlichen Gefahren daraus von Anfang an vorzubeugen, gewinnen neben dem Dienstwagen und dem Firmenhandy vermehrt andere Angebote bei der Berufswahl an Bedeutung:

**1 Möglichkeiten zur flexiblen Arbeitszeit:** Teilzeit, Vertrauensarbeitszeit, Sabbaticals, Home-office, Weiterbildungen

**2 Vereinbarkeit von Familie und Beruf:** Betriebskindergärten, Eltern-Kind-Büros, Feriencamps oder Begleitung bei Elternzeit und Wiedereinstieg

**3 Gesundheitsprävention:** Betriebssport, Arbeitsplatzmassagen, Fitnessangebote

**4 Angebote für die Freizeit:** After-Work-Veranstaltungen – gemeinsame Erlebnisse außerhalb des Arbeitsalltags

**5 Weitere Angebote:** Ruhezonen, Sozialberatung zum Beispiel bei der Pflege eines Familienmitglieds

### Tipps

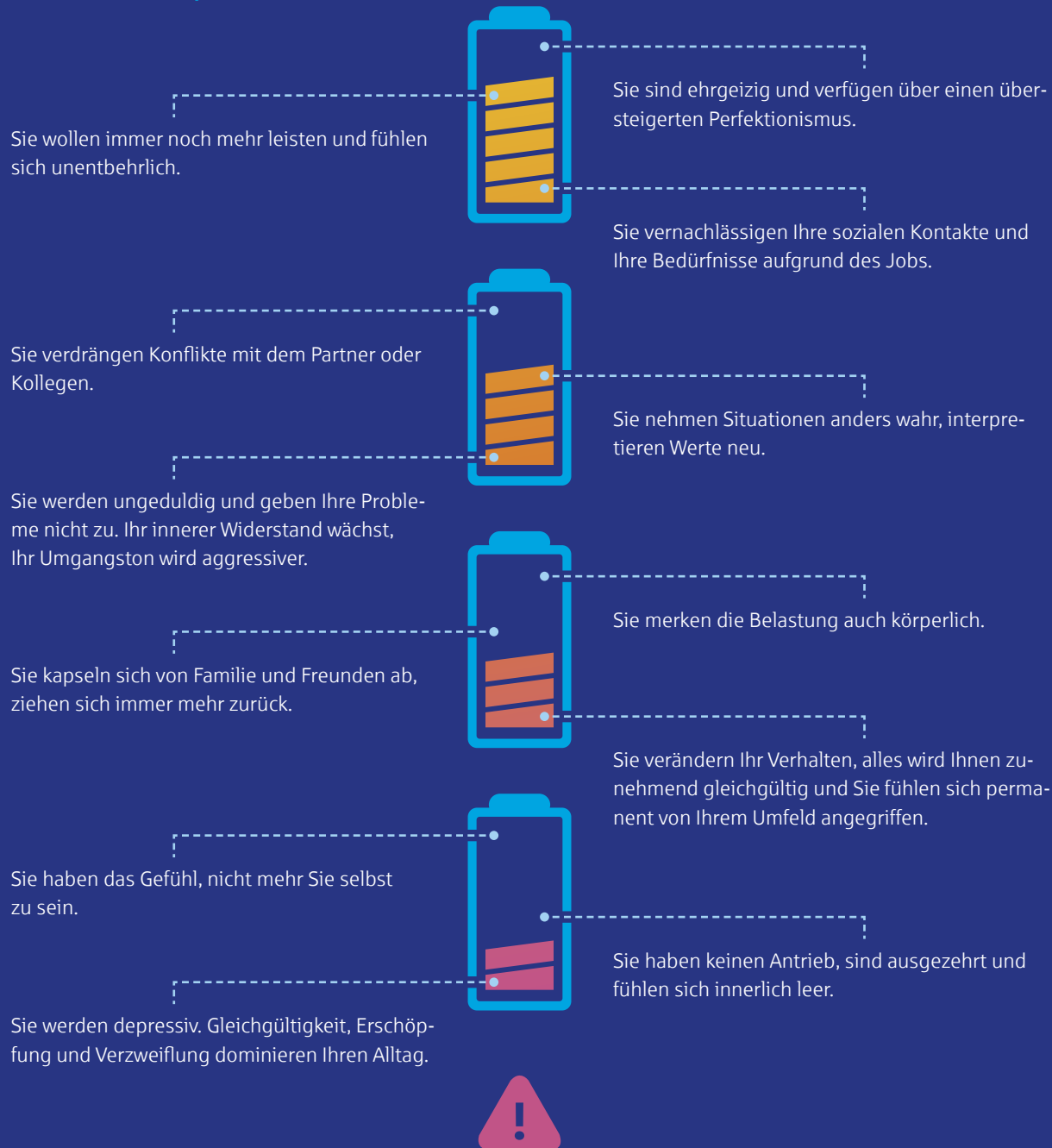
Berufstätige in Sachsen erarbeiten sich während ihres Berufslebens durchschnittlich 1,4 Millionen Euro. Ihr wichtigstes Kapital ist damit die eigene Arbeitskraft. Diese gilt es zu schützen. Der gesetzliche Schutz reicht nicht aus. Deshalb ist die private Berufsunfähigkeitsversicherung eine der wichtigsten Versicherungen überhaupt.



## Wann Sie die Reißleine ziehen müssen, bevor der Akku leer ist

Ehrgeiz und Überstunden gehören dazu, um im neuen Job einen guten Eindruck zu erzeugen. Doch die eigenen Kräfte sind endlich. Deshalb sollte man besser rechtzeitig auf seinen Körper hören. Man muss seine Grenzen kennen und akzeptieren, um wegen der beruflichen Belastung nicht direkt in einen Burnout zu steuern. Immerhin halten dies rund 33 % der 20- bis 35-Jährigen für sicher oder wahrscheinlich.

Anhand der Checkliste sehen Sie, wann Sie besonders vorsichtig sein sollten. Ziehen Sie die Reißleine, bevor es zu spät ist.



# Genau mein Ding.

**Das Leben ist bunt.  
Doch ohne Moos nix los.**

Jetzt so richtig durchstarten mit der passenden finanziellen Absicherung für junge Leute. Jetzt beraten lassen.

**#Genau mein Ding**

**SV Sparkassen  
Versicherung  
Sachsen**

wir-versichern-sachsen.de

#StartklarFürsLeben

## Impressum:

Elternmagazin „Startklar fürs Leben“

Herausgeber: Sparkassen-Versicherung Sachsen AG

An der Flutrinne 12

01139 Dresden

E-Mail: [service@sv-sachsen.de](mailto:service@sv-sachsen.de)

Telefon: 0351 42 35 0

Chefredaktion (v. i. S. d. P.): Henning Meyer

Redaktion: Annett Forker, Christian Gottfried, Katrin Seefried, Luisa Spieß, Mike Ullrich

Gestaltung: Viktoria Rapp

Druck: WDS Pertermann GmbH, Seifhennersdorfer Str. 4-8, 01099 Dresden

Bildnachweis: Getty Images, privat

Erscheinungsjahr: 2021

Weitere Informationen im Internet:

[www.sv-sachsen.de/startklar](http://www.sv-sachsen.de/startklar)