

* Fem Finance

Finanzbildungsberatung
für Frauen und Mädchen:
Wissen & Methoden



gefördert durch
**Österreichischer
Frauenfonds**

Lea
Let's empower Austria

Kontakt



DFMB - Dachverband Frauen- und Mädchenberatung
Stumpergasse 41-43/II/R3, 1060 Wien
www.dfmb.at
office@dfmb.at

Impressum

Herausgeber*in:

DFMB - Dachverband Frauen- und Mädchenberatung

Autor*innen:

Frauen aus allen Ländern, Frau & Arbeit, Verein Amazone, Verein maiz,
Evin Ersen

Das Copyright liegt beim DFMB - Dachverband Frauen- und
Mädchenberatung. Alle Rechte vorbehalten.

Layout:

Franziska Vesenmaier, MA



Einleitung: Finanzbildung als Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung

Wie gelingt es, Finanzbildung dort anzubieten, wo sie wirklich gebraucht wird?
Wie kann sie nachhaltig in bestehende Strukturen integriert werden?

Aufbauend auf den Lebensrealitäten von jährlich über 120.000 Frauen und Mädchen, die sich jährlich in Österreich an Frauen- und Mädchenberatungsstellen wenden, adressiert das Projekt FemFinance gezielt die Lücken klassischer Finanzbildungsangebote: Es stärkt die Finanzkompetenz bei Zielgruppen, die bisher kaum erreicht wurden: Mädchen und junge Frauen, alleinerziehende Mütter, Migrant*innen sowie Frauen mit Basisbildungsbedarf.

Durch bundesweite Schulungen von Multiplikator*innen (Frauen- und Mädchenberaterinnen, Sozialarbeiter*innen und Fachkräften) wurde Finanzbildung zielgruppenspezifisch und nachhaltig verankert. Der „Train-the-Trainer“-Ansatz stellt sicher, dass das erworbene Wissen nicht nur kurzfristig vermittelt, sondern langfristig weitergegeben wird. So werden Frauen- und Mädchenberatungsstellen als Anlaufstellen für Finanzbildung gestärkt, die Klient*innen dabei unterstützen, fundierte finanzielle Entscheidungen zu treffen, Handlungsspielräume zu erkennen und selbstbewusst zu nutzen.

In der Entwicklung und Pilotierung innovativer Workshop-Konzepte entstand ein modulares Angebot, das speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppen zugeschnitten ist. Methoden, Materialien und konkrete Umsetzungsvorschläge stehen nun allen interessierten Fachkräften zur Verfügung, um Finanzbildung in ihren eigenen Beratungsstellen zu etablieren.

Wir wünschen eine inspirierende Lektüre!

Hinweis zur gendersensiblen Sprache in diesem Dokument:

*Der * zwischen Wortstamm und Pluralendung macht sichtbar, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt und schafft sprachlich Raum für alle Geschlechtsidentitäten jenseits des binären Systems. Wir verwenden das Gendersternchen vor allem in allgemeinen Personenbezeichnungen (z. B. Nutzer*innen). Marginalisierte Geschlechter benennen wir hingegen gezielt (z. B. Frauen, Mädchen, inter, nichtbinäre und trans Personen), um ihre Lebensrealitäten klar abzubilden und ihre Sichtbarkeit zu stärken.*

| | | |
|-----------|---|----------|
| 1 | Über das Projekt & den Reader | Seite 5 |
| 2 | Mögliche Themen in der Finanzbildungsberatung mit Mädchen & Frauen nach dem Lebensphasen-Modell | Seite 6 |
| 3 | Zum Einstieg: Zahlen, Daten, Fakten | Seite 9 |
| 4 | Basis-Modul: 1x1 der Finanzbildung für Frauen | Seite 10 |
| 5 | Vertiefungsmodul: Alleinerziehende – Finanzkompetenz stärken | Seite 21 |
| 6 | Vertiefungsmodul: Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen | Seite 26 |
| 7 | Vertiefungsmodul: Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund | Seite 32 |
| 8 | Vertiefungsmodul: Finanzwissen für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und Basisbildungsbedarf | Seite 40 |
| 9 | Glossar | Seite 49 |
| 10 | Weiterführende Links | Seite 51 |



FemFinance: Über das Projekt und diesen Reader

Wieso braucht es Finanzbildung, die gezielt die Lebenssituationen von Frauen und Mädchen in den Blick nimmt? Diese Frage lässt sich leicht beantworten: Finanzbildungsberatung für Mädchen und Frauen ist relevant, weil

- Sozialisation oft dazu führt, dass Frauen sich weniger für Finanzen interessieren oder ihre Kompetenz unterschätzen,
- biografische Brüche (Kinder, Trennungen, Pflege von Angehörigen) Frauen anders betreffen als Männer,
- Frauen in Österreich nach wie vor in vielen Lebensbereichen von Diskriminierung betroffen sind, die weitreichende Folgen für ihre finanzielle Situation hat.

Finanzkompetenz schafft Handlungsspielräume, stärkt die ökonomische Unabhängigkeit und reduziert Risikofaktoren wie Abhängigkeit und Gewalt. Finanzbildung ist damit ein wesentliches Werkzeug für Empowerment und gesellschaftlichen Wandel. Frauen und Mädchen profitieren deshalb besonders von Finanzbildungsberatung, die ihre finanziellen Kompetenzen stärkt.

FemFinance ist ein Projekt des Vereins wendepunkt (NÖ) und wurde 2025-2026 gemeinsam mit dem Dachverband Frauen- und Mädchenberatung, sowie regionalen Frauen- und Mädchenberatungsstellen durchgeführt: dem Verein Amazone (Vbg), Frau & Arbeit (Salzburg), Frauen aus allen Ländern - Bildungs- und Beratungseinrichtung (Tirol) und Verein maiz - Autonomes Zentrum von und für Migrantinnen (OÖ).



Theoretischer Ausgangspunkt für das Projekt war dabei u.a. das sogenannte Lebensphasen-Modell der Finanzbildung, das idealtypisch zentrale Lebensabschnitte definiert, in denen finanzielle Entscheidungen besonders prägend sind (s. folgende Seite). Klar ist, dass es sich bei diesem Modell nur um ein mögliches Schema handelt, das als Rahmen für die Finanzbildungsberatung dienen kann. In der Praxis zeigt sich, dass das Modell Lücken aufweist: So muss das Modell etwa kritisch hinterfragt werden, wenn es um die Betrachtung der spezifischen Lebenssituationen von Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung geht, da es hier nur begrenzt anwendbar ist.



mögliche Themen in der Finanzbildungsberatung mit Mädchen & Frauen nach dem Lebensphasen-Modell



Kindheit & Jugend

- Sparen, Konsumverhalten, Bedürfnisse vs. Wünsche
- Taschengeld, Budgetplanung für kleine Wünsche
- einfache Konzepte wie Sparschwein, Bankkonto, Währungen
- ...



Berufseinstieg

- finanzielle Unabhängigkeit von den Eltern
- Ausbildungsfinanzierung
- erste Erfahrungen mit Verträgen, Gehalt, Steuern, Versicherungen
- Konsumkredite,
- Gehaltsverhandlungen
- erste Altersvorsorge (z.B. betriebl. Vorsorgekasse)
- ...



Partnerschaft

- Finanzplanung mit Partner*in, evtl. Planung größerer Investitionen
- Rollenbilder in der Partnerschaft
- Versicherungen
- Kostenplanung für Schwangerschaft, Kinderbetreuung
- Karenz, Wiedereinstieg ins Berufsleben, Arbeitszeit
- ...



Beruf & Familie

- Rollenverteilung in der Familie
- Karriereplanung, Gehaltsverhandlungen
- Vereinbarkeit
- Altersvorsorge (Pensionslücken vermeiden)
- Rücklagen und Sparen, evtl. Finanz-Investments, Vermögensaufbau
- Trennung, Scheidung
- ...



Krisen

- Trennung, Scheidung, Verwitwung
- finanzielle Situation als Alleinerziehende
- neue Partnerschaften
- Berechnung etwaiger Pensionslücken (Gegensteuern)
- ...



Pension

- Einkommensquellen identifizieren
- Anpassung der Ausgaben bei reduziertem Einkommen
- Notfallrücklagen für unerwartete Ausgaben
- Gesundheitskosten und Pflegevorsorge
- Armut
- Trennung, Scheidung, Verwitwung
- ...



Im Projektzeitraum wurden insgesamt fünf praxisnahe Online-Schulungen nach dem „Train-the-Trainer“-Modell für Berater*innen angeboten, die mit Frauen und Mädchen arbeiten. Dabei stand im Mittelpunkt, fundiertes Wissen und innovative Methoden für die Finanzbildungsberatung zu vermitteln und so nachhaltige Veränderung in der Beratungspraxis zu bewirken. FemFinance nimmt Zielgruppen in den Blick, die bisher kaum Zugang zu solchen Angeboten hatten – mit dem Anspruch, Barrieren abzubauen und Chancengleichheit zu schaffen. Die Projektpartner*innen brachten dabei ihre jeweilige Expertise ein, um unterschiedliche Zielgruppen zu erreichen:

| Modul | gestaltet von | Zielgruppe(n) | Schwerpunkte |
|---|--------------------------|--|--|
| 1x1 Basics der Finanzbildung | Frau & Arbeit | Frauen mit wenig Zugang zu Finanzinformationen | Grundlagen zu Geld, Budget und Finanzsystem |
| Alleinerziehende: Finanzkompetenz stärken | Frau & Arbeit | Alleinerziehende Frauen | Umgang mit Einkommen, Fixkosten und finanziellen Herausforderungen im Alltag |
| Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen | Verein Amazone | Mädchen und junge Frauen | erste Auseinandersetzung mit Geld, Konsum, finanz. Selbstständigkeit |
| Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund | Verein maiz | Frauen mit Migrationsbiografie | Zugang zum österreichischen Finanzsystem und Finanzkompetenz im Alltag |
| Finanzwissen für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und Basisbildungsbedarf | Frauen aus allen Ländern | Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und/oder Basisbildungsbedarf, häufig mit Migrations- oder Fluchterfahrung | Vermittlung grundlegender Finanzthemen in einfacher Sprache |



FemFinance liefert standardisierte, praxiserprobte Tools für die Finanzbildungsberatung in Frauen- und Mädchenberatungsstellen: Diese sind im vorliegenden Reader zusammengefasst und aufbereitet.

Der Reader ist somit ein praktischer Leitfaden: Neben Einblicken in die theoretischen Grundlagen beinhaltet er auch konkrete Anleitungen, Methoden und Materialien, die direkt in der Beratungsarbeit eingesetzt werden können. Er richtet sich an alle, die Finanzbildung als Hebel für Selbstbestimmung und gesellschaftlichen Wandel begreifen: an Fachkräfte, Multiplikator*innen und nicht zuletzt an die Frauen und Mädchen, die durch dieses Wissen neue Perspektiven gewinnen. Die weiterführenden Links sind den jeweiligen Workshops thematisch zugeordnet und ermöglichen eine gezielte individuelle Vertiefung der Inhalte. Zusätzlich erläutert das Glossar zentrale Begriffe.



Zum Einstieg: Zahlen, Daten, Fakten

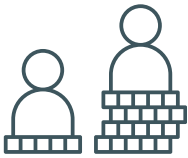
Der Blick in die Statistik ist ernüchternd: Zahlen zeigen, dass finanzielle Ungleichheiten Mädchen und Frauen über den gesamten Lebensverlauf hinweg prägen und ihre Handlungsspielräume nachhaltig beeinflussen. Genau hier setzt Finanzbildung an, um Wissen zu stärken und finanzielle Selbstbestimmung zu fördern.



Frauen haben höhere Bildungsabschlüsse als Männer.
Das spiegelt sich nicht in ihren Einkommen wider.



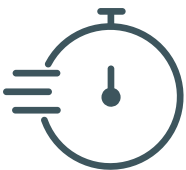
Berufe, in denen es einen hohen Frauenanteil gibt,
werden geringer entlohnt.



In Österreich beträgt der Gender Pay Gap¹ 17,6 %
und ist besonders in klassischen Männerberufen ausgeprägt.



Der Gender Care Gap² zeigt sich bereits im Jugendalter und
bleibt über den gesamten Lebensverlauf bestehen: Von
Mädchen (rund 49 % mehr Care-Arbeit) bis ins Alter (rund 40
% mehr) übernehmen Frauen durchgehend mehr unbezahlte
Care-Arbeit als Männer.



Unbezahlte Care-Arbeit³ trägt wesentlich dazu bei, dass Frauen
häufiger in Teilzeit arbeiten: Etwa 95 % der
Teilzeitbeschäftigten sind weiblich, mit direkten Folgen für
Einkommen und Pensionen.



Altersarmut ist weiblich: Frauen machen zwei Drittel⁴ der
armuts- oder ausgrenzungsgefährdeten Menschen über 65
aus.

*1: [Equal Pay Day Österreich, 2026](#)

*2: [Momentum Insitut, 2024](#)

*3: [Momentum Institut, 2022](#)

*4: [Statistik Austria, 2025](#)



Basis Modul: 1x1 Basics der Finanzbildungsberatung

Unsere Einstellung zu Geld

Wie wir über Geld denken – und damit unser gesamtes „Geldleben“ – wird schon früh und von unterschiedlichen Faktoren geprägt. Diese reichen von persönlichen Einstellungen bis hin zu gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen.

1. Individuelle Ebene

Auf der individuellen Ebene spielen unsere Sozialisation, Haltung und der Umgang mit Geld eine zentrale Rolle: Wie wurden wir erzogen? Wurde in unserer Familie offen über Geld gesprochen oder war es ein Tabuthema? Welche Glaubenssätze prägen uns? Wie gehen wir selbst mit Geld um: Sparen wir, geben wir es aus oder investieren wir?

Mit Glaubenssätzen sind tiefgreifende Überzeugungen gemeint, die großen Einfluss auf unser Leben, unsere Wahrnehmung und unsere Entscheidungen haben (z.B.: „Geld ist nicht wichtig“ oder „Frauen können nicht mit Finanzen umgehen“.). Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und betreffen alle Bereiche des Lebens: Beziehungen, Berufsleben, das eigene Selbstwertgefühl. Von Geburt an werden wir von den wichtigsten Bezugspersonen geprägt. Glaubenssätze werden von jeder Einzelnen als wahr empfunden und formen unsere Charaktereigenschaften. Die Bestätigung der persönlichen Glaubenssätze wird in der eigenen Person, in der Arbeits- und Lebensumgebung und im gesellschaftlich-kulturellen Umfeld gesucht, damit sie auch wahr bleiben.

2. Strukturelle und politische Ebene

Hier zeigt sich, wie das gesellschaftliche System und Gesetze unser finanzielles Leben beeinflussen, und das oft zum Nachteil von Frauen:

- Pensionssystem: Weniger Erwerbsjahre durch Kindererziehung oder Pflege führen zu niedrigeren Pensionen.
- Kinderbetreuung: Fehlende flächendeckende Betreuungsplätze zwingen viele Eltern (meist Frauen) in Teilzeit oder zur Aufgabe ihres Berufs.
- Pflegezeiten: Unbezahlte Pflege von Angehörigen wird häufiger von Frauen übernommen und reduziert ihre Erwerbstätigkeit.
- Gleichstellung: Fehlende Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt (z. B. Gender Pay Gap) führt zu geringeren Einkommen und Altersarmut.
- Unbezahlte Arbeit: Die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit (Haushalt, Kinderbetreuung, Pflege) wirkt sich direkt auf die finanzielle Situation aus.



3. Gesellschaftliche Ebene

Die gesellschaftliche Ebene umfasst vorherrschende Rollenbilder und Erwartungen, aber auch geschlechtsspezifische strukturelle Benachteiligungen. Darunter fallen beispielsweise:

- Teilzeitarbeit und Karenz: Viele Frauen reduzieren ihre Arbeitszeit nach der Geburt eines Kindes, was langfristig zu Einkommensverlusten führt.
- Ehe und Partnerschaft: Finanziell abhängige Partnerschaften (z. B. wenn eine Person den Haushalt finanziert) bergen Risiken, besonders bei Trennungen.
- Mental Load: Frauen tragen oft die Verantwortung für die Organisation des Haushalts und Familienmanagements. Das bindet Zeit und Energie, die für Beruf oder finanzielle Planung fehlt.
- Mutter- und Vaterschaft: Die gesellschaftliche Erwartung, dass Frauen sich mehr um Kinder und Haushalt kümmern, führt zu finanziellen Nachteilen.

Selbstbewusst über Geld reden

Geld ist in Österreich ein Tabuthema: Einkommen und Vermögen werden selten offen besprochen. Wer wenig hat, versucht das zu verbergen. Eine Kundin der Beratungsstelle Frau & Arbeit formulierte das so: „Bei uns in Österreich haben wir eine ‚vornehme Armut‘. Ich habe wirklich sehr wenig Geld, aber wenn ich außer Haus gehe, ziehe ich mich schön an und achte darauf, dass niemand merkt, wie es mir wirklich geht.“

Besonders problematisch ist die Tabuisierung von Geld in Partnerschaften: Viele Frauen wissen nicht, wie viel Geld in der Familie vorhanden ist, wofür es ausgegeben wird oder ob überhaupt etwas gespart wird. Gleichzeitig werden die Familienfinanzen dadurch oft nicht fair verteilt: Während teure Anschaffungen wie Sonderausstattungen beim Auto oder Alufelgen als selbstverständlich gelten, bleibt oft wenig Spielraum für Fortbildungen der Partner.



Wie viel Geld steht zur Verfügung? Wie wird es eingesetzt? Wer hat Zugang zu welchen Konten (gemeinsam oder getrennt)? Und was bleibt übrig, um zu sparen, anzulegen oder zu investieren?
Nur wer die eigenen finanziellen Möglichkeiten gut kennt, kann bewusste Entscheidungen treffen. Finanzbildungsberatung kann Frauen und Mädchen dabei unterstützen, sicherer über Geld zu sprechen und eigene Strategien für Gespräche und Verhandlungen zu entwickeln.



Finanzen verstehen

Viele Frauen blenden das Thema Geld aus oder überlassen die Hauptverantwortung in der Familie ihren Partnern – das gilt besonders dann, wenn Kinder im Spiel sind. Die finanzielle Abhängigkeit, die damit einhergeht, wird oft als selbstverständlich hingenommen. Ein fehlender finanzieller Überblick erschwert nicht nur die Planung, sondern auch die wirtschaftliche Unabhängigkeit und die langfristige Absicherung.

Was meint Finanzbildungsberatung



In Frauen- und Mädchenberatungsstellen geht es nicht um klassische Finanzberatung, die individuelle Empfehlungen zu Geldanlagen, Versicherungen, Steuern oder Altersvorsorge gibt. Stattdessen steht die Finanzbildungsberatung im Fokus: Sie vermittelt grundlegendes Wissen rund um Geld, damit Frauen selbstständig informierte Entscheidungen treffen können.

Geld im Alltag managen

Der Einstieg ins Thema Finanzen kann in der Finanzbildungsberatung oft über Alltagsfragen gelingen. Finanzielle Sicherheit entsteht nicht zufällig. Sie entwickelt sich daraus, dass wir unsere Einnahmen kennen, unsere Ausgaben verstehen und aktiv gestalten, wie wir mit Geld umgehen.

Ein sinnvoller Einstieg ist daher die Frage: Woher kommt mein Geld eigentlich? In der Regel setzt sich das Einkommen oft aus mehreren Bausteinen zusammen: Dazu können neben dem Erwerbseinkommen auch Familienleistungen, Unterhalt, Sozialleistungen oder Ersparnis gehören. Gerade in unterschiedlichen Lebensphasen (etwa während der Karenz, bei Arbeitslosigkeit oder im Alter) verschiebt sich die Zusammensetzung der Einnahmen deutlich. Ein bewusster Blick darauf schafft Klarheit und hilft, die eigene Situation realistisch einzuschätzen.

Genauso wichtig ist die Frage: Wohin geht mein Geld? Ausgaben begleiten uns täglich, viele davon ganz selbstverständlich. Ein Teil davon ist fix und fällt regelmäßig an, ein anderer Teil ist flexibel und wird oft weniger bewusst wahrgenommen. Typische Bereiche sind neben Kosten für Wohnen (Miete, Betriebskosten) und Lebenserhaltungskosten (z.B. Lebensmittel, Gesundheit, Mobilität) laufende Verträge (z.B. Versicherungen, Handy, Internet) und persönliche Ausgaben (z.B. Freizeit, Urlaub, Konsum).

Haushaltsbuch als Ausgangspunkt

Gerade kleinere, variable Ausgaben summieren sich oft unbemerkt. Deshalb lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen. Um diese Zusammenhänge verständlich und sichtbar zu machen, kann ein Haushaltsbuch ein einfaches, aber sehr wirksames Werkzeug sein.



Ein Haushaltsbuch verbindet beide Perspektiven – Einnahmen und Ausgaben – und macht Muster sichtbar. Daraus ergeben sich oft ganz konkrete Ansatzpunkte: Wo möchte ich bewusst mehr oder weniger Geld einsetzen? Wo kann ich etwas verändern?

Die gezielte Auflistung kann beispielsweise auch sichtbar machen, wie stark unser Alltag von laufenden Verträgen geprägt ist. Einmal abgeschlossen laufen Bankkonten, Handyverträge, Versicherungen oder Abonnements oft über Jahre hinweg weiter, ohne dass diese Kosten aktiv hinterfragt werden. Genau hier liegt ein großes Potenzial: Schon kleine Anpassungen können langfristig finanzielle Spielräume schaffen. Ein regelmäßiger „Finanz-Check“ kann dabei helfen, unnötige Kosten zu vermeiden und bessere Konditionen zu nutzen.

Finanzprodukte verstehen

Für Mädchen und Frauen ist es essenziell, die grundlegende Funktionsweise von Banken als gewinnorientierte Unternehmen zu verstehen, die durch Gebühren, Zinsen und Kreditvergabe, Geld verdienen. So wird das Bewusstsein gestärkt, dass Finanzprodukte nie neutral sind. In der Beratung kann u.a. das Grundverständnis für folgende Bereiche geschärft werden: a) Girokonto als Basis für den gesamten Zahlungsverkehr, b) Überziehungsrahmen: flexibel, aber oft mit sehr hohen Zinsen verbunden, sowie c) Kredite und Leasing: unterschiedliche Wege, größere Anschaffungen zu finanzieren. Der Unterschied zwischen unterschiedlichen Arten von Krediten und Leasing sollte verständlich vermittelt werden. Die folgende grafische Gegenüberstellung kann dafür verwendet werden:

| Hypothekarkredit | Konsumkredit | Leasing |
|--|---|--|
| Geld von einer Bank leihen, mit dem Ziel Eigentum zu erwerben (Haus, Wohnung). Die Kreditnehmer*in ist Eigentümer*in. Die gekaufte Immobilie dient als Pfand für die Bank. Die monatlichen Zahlungen werden als Kreditraten bezeichnet und führen nach Ende der Laufzeit zum vollständigen Besitz. | Geld von der Bank leihen, mit dem Ziel private Ausgaben wie Autos, Möbel, Urlaube oder Elektronik zu finanzieren. Keine Sicherheit nötig, der Kredit wird allein nach deiner Bonität vergeben. Die Zinsraten sind meist höher, weil die Bank kein Pfandrecht hat. | Überlassung eines Guts zum Gebrauch über einen vereinbarten Zeitraum gegen die Zahlung von festgelegtem Entgelt. Am Ende der Laufzeit kann die Sache gegen eine bestimmte Summe aus dem Vertrag gekauft werden. Leasinggeberin ist Eigentümerin. |
| Ware gehört mir und ich zahle den Betrag plus Zinsen ab. | Ware gehört mir und ich zahle den Betrag plus Zinsen ab. | Ware gehört nicht mir, ich zahle für die Benützung ein Entgelt. |



Aufbauend auf einem guten Überblick kann auch das Thema Sparen an Bedeutung gewinnen. Dabei ist es wichtig das Sparen nicht als Verzicht zu framen, sondern mit Planung und Selbstbestimmung zu verbinden. Wer klare Ziele definiert – etwa einen “Notgroschen”, Rücklagen für eine größere Anschaffung oder die Altersvorsorge – kann gezielter entscheiden, wie viel Geld regelmäßig zur Seite gelegt wird. Besonders hilfreich ist es, Methoden zu nutzen, die Sparen zu einem regelmäßigen Fixpunkt machen, idealerweise gleich zu Beginn des Monats.

Wichtig ist eine realistische und nachhaltige Herangehensweise: Kleine, aber konsequent umgesetzte Schritte entfalten langfristig Wirkung. Schon geringe Beträge können finanzielle Engpässe abfedern und im Alltag mehr Sicherheit schaffen. Das gemeinsame Nachdenken und Definieren konkreter Sparziele kann dabei hilfreich sein. Sogenannte Spar-Challenges, wie das 52-Wochen-Sparen (jede Woche 1 Euro mehr) oder Prozent-Sparen (Sparen eines fixen Prozentsatzes des Einkommens) können motivierend wirken.

Schulden als Tabuthema



Trotz guter Planung können finanzielle Engpässe oder Schulden entstehen. Entscheidend ist der Umgang damit. In der Beratung ist es wichtig, Mädchen und Frauen zu vermitteln, dass Schulden kein individuelles Versagen sind, sondern oft das Ergebnis schwieriger Lebenssituationen.

In ganz Österreich gibt es staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schuldenberatung, die dabei unterstützen aktiv zu bleiben und nicht den Überblick zu verlieren. Sie unterstützen dabei, alle offenen Beträge zu erfassen, Kontakt zu Gläubiger:innen aufnehmen und realistische Rückzahlungspläne zu vereinbaren. Frauen- und Mädchenberatungsstellen kann die zentrale Rolle zukommen, das Thema Verschuldung aus der Tabuisierung zu holen und betroffene Frauen und Mädchen in dieser Phase zu begleiten.



Trennungen oder Scheidungen als zentrale Problemstellung

Frauen sind bei Trennung/Scheidung finanziell in der Regel deutlich schlechtergestellt als Männer. Laut Zahlen der Schuldenberatung (2023) gehören Scheidungen und Trennungen zu den häufigsten Ursachen für Überschuldung bei Frauen. Zudem führen die emotionalen Spannungen in dieser Phase oft dazu, dass auf Unterhalt oder eine faire Aufteilung des Vermögens verzichtet wird. Diese kurzfristige „Lösung“ in der Krise hat langfristige Konsequenzen: Sie vertieft bestehende Benachteiligungen und verschärft die finanzielle Ungleichheit. Gerade in dieser Lebensphase ist daher eine vorausschauende Beratung über rechtliche Möglichkeiten essenziell.





Arbeit & Geld

Unterschiedliche Beschäftigungsformen unterscheiden sich deutlich in Bezug auf Einkommen, Sicherheit und soziale Absicherung. Finanzbildungsberatung sollte ein Verständnis für die grundlegenden Unterschiede vermitteln, um Mädchen und Frauen eine bessere Einschätzung der eigenen beruflichen Situation zu ermöglichen.

| klassisches Dienstverhältnis | freier Dienstvertrag | Werkvertrag |
|---|---|--|
| basiert auf einem Arbeitsvertrag, bei dem Arbeitszeit gegen Lohn oder Gehalt getauscht wird | basiert ebenfalls auf einem Arbeitsvertrag, bei dem Arbeitszeit gegen Lohn oder Gehalt getauscht wird | Hier steht nicht die Arbeitszeit, sondern ein konkretes Ergebnis (Werk) im Mittelpunkt. |
| vorgegebene Arbeitszeiten bzw. organisatorische Eingliederung in den Betrieb | Arbeitszeit und -ort können häufig selbst bestimmt werden, es besteht keine feste Einbindung in den Betrieb | Arbeit wird eigenverantwortlich organisiert und die notwendigen Mittel selbst bereitgestellt |
| Beiträge zur Pensions-, Kranken- und Unfallversicherung werden automatisch abgeführt. | Einkommen muss eigenständig versteuert werden, grundlegende Sozialversicherung ist gegeben. | Einkommensbesteuerung und soziale Absicherung müssen eigenständig geregelt werden. |
| Anspruch auf Urlaub, Krankenstand, Kündigungsschutz sowie auf Sonderzahlungen wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld | kein Anspruch auf Urlaub oder Krankenstand, kein Kündigungsschutz | keine arbeitsrechtlichen Ansprüche wie Urlaub oder Kündigungsschutz |

Neben diesen Formen spielt auch die Dauer eines Arbeitsverhältnisses eine Rolle. Befristete Arbeitsverhältnisse werden von Anfang an für einen bestimmten Zeitraum abgeschlossen und enden automatisch mit Ablauf der vereinbarten Frist. Eine Kündigung ist in der Regel nicht erforderlich. Eine langfristige Planung ist so nur eingeschränkt möglich.



Darüber hinaus ist auch das Arbeitsausmaß entscheidend. Teilzeitarbeit bedeutet, dass weniger Stunden als in einer Vollzeitstelle gearbeitet werden, wobei dennoch eine vollständige soziale Absicherung besteht. Im Gegensatz dazu steht die geringfügige Beschäftigung, bei der das Einkommen unter einer festgelegten Grenze bleibt. In diesem Fall besteht lediglich eine Unfallversicherung, während keine automatische Kranken- oder Pensionsversicherung vorgesehen ist. Gleichzeitig bleiben jedoch bestimmte arbeitsrechtliche Ansprüche, wie etwa Urlaub oder Sonderzahlungen, erhalten.

In der Finanzbildungsberatung sollte vermittelt werden, dass unterschiedliche Beschäftigungsformen mit unterschiedlichen Chancen und Risiken verbunden sind. Während klassische Arbeitsverhältnisse eine hohe Sicherheit bieten, gehen flexiblere oder selbstständige Formen häufig mit mehr Eigenverantwortung und geringerer Absicherung einher. Besonders Teilzeit und geringfügige Beschäftigung können sich langfristig auf Einkommen und Pension auswirken.

Altersvorsorge & Pension

In der Frauen- und Mädchenberatung ist es zentral zu vermitteln, dass die finanzielle Absicherung im Alter eng mit dem Erwerbsleben verknüpft ist: Entscheidungen, die im Laufe des Berufslebens getroffen werden, prägen maßgeblich die spätere Pensionshöhe, Teilzeitarbeit, längere Erwerbsunterbrechungen und vor allem die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit führt häufig dazu, dass Frauen geringere Beiträge in das Pensionssystem einzahlen. Beratung kann das Bewusstsein dafür schärfen, dass Altersvorsorge kein Thema ist, das erst am Ende des Erwerbslebens relevant wird, sondern eines, das unsere finanziellen Biografien von Anfang an begleitet.

Mädchen und Frauen sollen durch diese Informationen befähigt werden, ihre Pensionsansprüche frühzeitig zu planen, Lücken zu erkennen und gezielt zu handeln. So können zentrale Ansatzpunkte zur Stärkung der eigenen finanziellen Situation im Alter frühzeitig erkannt werden.



vertiefende Informationen

In der Broschüre „Frauen und Pension“ des Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung finden sich kompakte Informationen zu den zentralen Elementen des Pensionssystems, die zudem praxisnah aufzeigen, wie sich die eigene Pension bereits im Erwerbsleben durch beispielhafte Frauenlebensläufe absichern lässt.



Broschüre

Das Besprechen folgender Themenbereiche in der Mädchen- und Frauenberatung kann zu einer Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit beitragen:

1. Zusammenhänge zwischen Erwerbsbiografie und Pension

- aktive Beschäftigung mit der eigenen Erwerbsbiografie
- partnerschaftliche Aufteilung von Erwerbs- und Care-Arbeit
- Wiedereinstieg nach Erwerbsunterbrechungen
- zusätzliche Formen der Vorsorge (insbesondere freiwillige Höherversicherung, evtl. auch private Vorsorge)

2. Zusammensetzung und Voraussetzungen für einen Pensionsanspruch

- gesetzliches Pensionsantrittsalter: Klärung der aktuellen Regelungen in Österreich (z. B. Regelpensionsalter, vorzeitiger Pensionsantritt bei Kindererziehung oder Pflege).
- Versicherungsmonate: Erläuterung, wie viele Beitragsmonate für eine Regelpension erforderlich sind und wie sich Unterbrechungen (z. B. Elternkarenz, Arbeitslosigkeit) auswirken.
- Einkommenshöhe: Auswirkungen von Teilzeitbeschäftigung, Niedriglöhnen oder Karenzzeiten auf die spätere Pensionshöhe.

3. Funktionsweise des Pensionskontos

- Aufbau des Pensionskontos: Erklärung, wie das Pensionskonto funktioniert, welche Daten einfließen
- Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie man sein eigenes Pensionskonto einsehen und verstehen kann
- Möglichkeit der jährlichen Benachrichtigung: Bedeutung der Pensionskonto-Information (z. B. wie man sie liest, was zu tun ist, wenn Daten fehlen oder falsch sind).
- optional: gemeinsamer Blick ins Pensionskonto



Workshop-Design: 1x1 Finanz-Basics

Vorbemerkungen

Auf den folgenden Seiten findet sich ein detaillierter Ablaufplan für einen Workshop, wie er in einer Frauen- oder (leicht adaptiert) Mädchenberatungsstelle umgesetzt werden kann.

Das Basis-Modul vermittelt grundlegende Kenntnisse über Finanzentscheidungen, Einkommen, Ausgaben sowie finanzielle Absicherung im Lebensverlauf. Neben der Vermittlung von Wissen steht insbesondere die Reflexion eigener Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Geld im Mittelpunkt. Teilnehmer*innen setzen sich mit strukturellen Rahmenbedingungen auseinander und entwickeln erste Strategien für einen bewussteren Umgang mit Geld.

| | |
|--------------------|--|
| Dauer | 3,5 Stunden |
| Zielgruppe | Frauen mit geringem Zugang zu Finanzbildung; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich |
| Format | Gruppe (Online oder Präsenz) |
| Materialien | Präsentation, Flipchart oder Whiteboard, Post-its, Mentimeter (optional), Arbeitsblätter |

In der Vorbereitung sollte sich die Workshop-Leitung darauf einstellen, dass:

- Im Workshop unterschiedliche Zugänge, Wissensstände und Ausgangslagen (etwa in Bezug auf Einkommen, finanzielle Situation etc.) aufeinander treffen
- Finanz-Themen für Mädchen und Frauen oft mit Unsicherheit oder Zurückhaltung verbunden sind, was dazu führen kann, dass Teilnehmer*innen ungern über ihre finanzielle Situation sprechen möchten
- Aussagen wie „Ich kann nicht mit Geld umgehen“ als erlernte Haltung im Workshop wirksam werden können

Für die praktische Umsetzung braucht es deshalb:

- Einen niederschweligen Zugang: Inhalte sollten alltagsnah, verständlich und direkt anwendbar sein.
- Konkrete Beispiele verwenden: z. B. typische Haushaltsbudgets, reale Szenarien
- Flexibilität (Zeitressourcen gut im Blick haben!)
- Austausch: um zu erkennen, dass Sorgen und Probleme oft ähnlich sind
- Ressourcenorientiertheit: Fokus auf vorhandene Kompetenzen



Ablaufplan: Finanzbildung 1x1 für Frauen

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|--|---|---|--|
| 15 Min | Begrüßung, Organisatorisches und inhaltlicher Einstieg | <p>Persönliche Vorstellung und kurzer Input zu Zielen, Inhalten, Zeitablauf, Organisation des Workshops</p> <p>Mentimeter-Umfrage alternativ: Zoom Umfrage: Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie viel Prozent des Weltvermögens besitzen Frauen? 2. Wie hoch ist die Durchschnittspension (netto monatlich) von Frauen? Wie hoch ist die Durchschnittspension (netto monatlich) von Männern? 3. Wenn Du das Wort „Geld“ hörst: was sind Deine Assoziationen? <p>Auflösung und Kurzinput zu den Lösungen</p> | Orientierung finden, die Teilnehmerinnen auf das Thema einstimmen | PPT Mentimeter: 3 Fragen zur Einstimmung |
| 15 min. | <p>Finanz-Basics verstehen Finanzentscheidungen bewusst treffen lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wie treffen Frauen Finanzentscheidungen?</i> • <i>Wie steht es um die Finanzbildung in Österreich?</i> • <i>Was wissen wir aus der Sozialisation?</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Input zu Finanzentscheidungen und Sozialisation 2. Übung Breakout-Session von 2 bis 3 Personen: Reflexion eigene Geschichte / wer hat mich finanziell geprägt? | Wissensaufbau und Selbstreflexion, Bedeutung von Sozialisation erkennen | PPT und Übungsanleitung in PPT |
| 30 min. | <p>Eigene Glaubenssätze und Erziehung reflektieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Was ist ein Glaubenssatz?</i> • <i>Wie wirken Glaubenssätze?</i> • <i>Umgang mit Glaubenssätzen</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Input und Demoversion 2. Einzelarbeit Glaubenssätze 3 bis 5 Punkte 3. Breakout zu zweit zur Reflexion der Glaubenssätze 4. Inspirationen im Plenum | Wissensaufbau und Wirkung von Glaubenssätzen erfassen | PPT und Übungsanleitung in PPT |
| 15 min. | <p>Selbstbewusst über Geld sprechen & verhandeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>in der Partnerschaft, in der Familie, mit Kindern und Jugendlichen, mit der Bank, mit der Arbeitgeber:in, Verhandlungskompetenz erwerben</i> • <i>Über Geld reden: Männer nach dem Gehalt fragen / sich mit Freundinnen austauschen /</i> • <i>Verhandeln üben/ Gehalt vergleichen / Gehalt verhandeln</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Input und anschließend 2. Breakout Session (Gruppengröße unter 6 Personen: im Plenum bleiben): Finde eine Situation, in der Du erfolgreich verhandelt hast / Dich gut selbst behauptet hast? - Erfolgsauswertung | Bewusstsein bekommen und eigene Erfolge wahrnehmen | PPT und Übungsanleitung |



Ablaufplan: Finanzbildung 1x1 für Frauen

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|---|---|--|---|
| 45 min | <p>Rechtliche und strukturelle Rahmenbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Lebensphasenmodell Was strukturell wirkt: Auswirkungen von Teilzeit, Karenz, Pflegezeiten / Gleichstellung & Gender Pay Gap / Lebensereignisse Ehe, Partnerschaft, Trennung, Kinderbetreuung, Pensionssystem etc. Unbezahlte Arbeit: Care-Arbeit und Mental Load | <p>1. Input</p> <p>2. Breakout-Session in 3 er-Gruppen: Lösungsansätze erarbeiten – strukturell und individuell, z.B. Berufswahl: strukturell: Programme für Mädchen in Richtung Berufentscheidungen verstärken individuell: als Mutter mit Töchtern sprechen</p> <p>3. Sammlung der Ergebnisse und Präsentation im Plenum: Was hat sich bewährt?</p> | <p>Kritische Lebensereignisse und deren finanzielle Auswirkungen erfassen Lösungsansätze aufzeigen</p> | <p>PPT</p> <p>Arbeitsanleitung für Break-out-Session in PPT</p> |
| 15 min. | Pause | | Regeneration | |
| 30 min | <p>Geld im Alltag managen</p> <ul style="list-style-type: none"> Woher kommt das Geld? Wohin geht unser Geld? Haushaltsbuch Überblick behalten Bankgeschäfte, Kontoführung, Zahlungsverkehr, Kredit, Leasing, Sparformen, Schuldenprävention und Umgang mit Konsumdruck bzw. Konsumverhalten | <p>1. Input</p> <p>2. Einzelarbeit: Finde Möglichkeiten, wo Du etwas verändern kannst: Beispiel: $Coffee\ 2\ go\ 4,80\ mal\ 5 = 24\ mal\ 4\ Wochen = 96\ Euro\ pro\ Monat, Handytarif, Abos\ abmelden, Versicherungscheck, Bankkonditionen\ etc.$</p> | <p>Wissensaufbau und Selbstreflexion sowie praktische Umsetzungsmöglichkeiten finden</p> | <p>PPT und Übungsanleitung</p> |
| 45 min | <p>Arbeitsleben</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbeitsvertrag Beschäftigungsformen Anstellung (vollversichert) Freier Dienstvertrag Werkvertrag Teilzeit geringfügige Beschäftigung | <p>Input</p> | <p>Wissensaufbau</p> | <p>PPT</p> |
| | <p>Altersvorsorge & Pension</p> <ul style="list-style-type: none"> Überblick über das Pensionssystem (mit Fokus auf Frauen) > Erhöhung Pensionsantritt, Gender Pension Gap Pensionsrechner, Pensionskonto Pensionssplitting private Pensionsvorsorge | <p>Input</p> | <p>Erkennen der Konsequenzen von Lebensentscheidungen, Steigern der Motivation, es anders zu machen</p> | <p>PPT</p> |
| 15 min. | <p>Weiterführende Unterstützung, Feedback und Abschluss</p> | <p>1. Hinweis auf Linksammlung für weiterführende Beschäftigung und Unterstützung</p> <p>2. Einzelreflexion: Was sind meine Lessons learned?</p> <p>3. Abschlussrunde: Sag es mit einem Satz: Meine nächsten Schritte</p> <p>4. Feedback</p> | | <p>PPT inkl. Linksammlung</p> |



Vertiefungsmodul: Alleinerziehende – Finanzkompetenz stärken

Strukturelle Rahmenbedingungen

In Österreich sind rund 83 % der Alleinerziehenden Frauen*. Gleichzeitig sind Alleinerziehende überdurchschnittlich häufig von Armut betroffen: Etwa vier von zehn Alleinerziehenden gelten als armuts- oder ausgrenzungsgefährdet. Alleinerziehende zählen damit zu den Gruppen mit einem besonders hohen Risiko für finanzielle Unsicherheit. Ihre finanziellen Spielräume sind oft stark eingeschränkt, wodurch nicht nur der Alltag herausfordernd ist, sondern auch langfristige Planung – etwa in Bezug auf Rücklagen oder Altersvorsorge – erschwert wird.

Die finanzielle Situation von Alleinerziehenden ist wesentlich durch strukturelle Faktoren geprägt. Dazu zählt insbesondere, dass nur ein Einkommen zur Verfügung steht, während gleichzeitig die gesamte Verantwortung für Kinderbetreuung, Organisation und Haushaltsführung bei einer Person liegt.

Eingeschränkte Erwerbsmöglichkeiten (häufig in Form von Teilzeitarbeit) reduzieren zusätzlich das Einkommen und wirken sich langfristig auf Karrierechancen und Pensionsansprüche aus. Gleichzeitig sind viele Alleinerziehende auf staatliche Transferleistungen angewiesen, die einen wesentlichen Bestandteil des Haushaltsbudgets darstellen. Ein weiterer zentraler Unsicherheitsfaktor können unregelmäßige oder ausbleibende Unterhaltszahlungen sein, die die finanzielle Stabilität zusätzlich beeinträchtigen.

Finanzielle Herausforderungen im Alltag

Alleinerziehende sind im Alltag mit einer Verdichtung mehrerer Belastungen konfrontiert. Die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Care-Arbeit stellt eine zentrale Herausforderung dar und führt häufig zu finanziellen Einschränkungen. Fixkosten wie Miete, Betriebskosten, Kinderbetreuung, Schule oder Freizeitaktivitäten müssen mit einem Einkommen gedeckt werden. Gleichzeitig fehlen oft finanzielle Rücklagen, sodass unerwartete Ausgaben – etwa für Gesundheit, Reparaturen oder schulische Zusatzkosten – schnell zu finanziellen Engpässen führen können.

Die Abhängigkeit von Transferleistungen wie Familienbeihilfe oder Unterhaltsvorschuss verstärkt zudem die Notwendigkeit, Einnahmen und Ausgaben besonders sorgfältig zu planen.



Unterhalt und Kinderkosten

Ein zentrales Thema für Alleinerziehende sind alle Ausgaben, die mit Kindern verbunden sind, z. B. für Kleidung, Bildung, Freizeit oder Betreuung. Diese steigen mit dem Alter deutlich an. Während jüngere Kinder vergleichsweise geringere Ausgaben verursachen, erhöhen sich die Kosten im Schul- und Jugendalter erheblich.

Der sogenannte Regelbedarf dient als Orientierungswert für den durchschnittlichen Bedarf eines Kindes in Österreich und bildet die Grundlage für Unterhaltsberechnungen. Allerdings basiert dieser auf einer Durchschnittsfamilie und spiegelt nicht immer die realen Lebensbedingungen von Ein-Eltern-Haushalten wider. Zusätzlich zum Regelbedarf können Sonderbedarfe entstehen, etwa durch medizinische Behandlungen, Schulreisen, Nachhilfe u.v.m. Diese Kosten sind schwer planbar und können das Haushaltsbudget erheblich belasten.

Unterhaltszahlungen orientieren sich grundsätzlich an diesen Richtwerten. In der Praxis erhalten Alleinerziehende diese jedoch häufig nur unregelmäßig oder teilweise gar nicht. Der staatliche Unterhaltsvorschuss bietet in solchen Fällen eine wichtige Absicherung, muss jedoch aktiv beantragt werden, ist zeitlich begrenzt und an bestimmte Voraussetzungen gebunden. Für die Beratung ist daher zentral: Unterhalt kann somit oft nicht als verlässliche Einnahme eingeplant, sondern muss vorsichtig kalkuliert werden.



mögliche Auswirkungen finanzieller Unsicherheit

- Psychische Gesundheit und Stress: Finanzielle Unsicherheit erzeugt bei Alleinerziehenden erheblichen Stress und mentale Belastung. Viele erleben Schlafstörungen, Angstzustände, Schuldgefühle gegenüber den Kindern und Rollenkonflikte („Bin ich genug?“). Dauerhafter finanzieller Druck kann Depressionen und Burnout begünstigen.
- Soziale Teilhabe und Selbstfürsorge: Geldmangel schränkt die Teilnahme am sozialen Leben ein: Hobbys, Freizeitaktivitäten oder kulturelle Angebote werden oft eingespart. Gleichzeitig leiden Selbstfürsorge und Gesundheit, da Zeit und Geld knapp sind. Viele Alleinerziehende sind sozial isoliert, da unterstützende Netzwerke fehlen oder nicht genutzt werden können.
- Kinder und Elternrolle: Finanzielle Unsicherheit wirkt sich auch auf die Beziehung zu den Kindern aus. Aus Schuldgefühlen neigen Eltern dazu, ständig nachzugeben oder eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Dies kann langfristig die psychische Gesundheit der Kinder belasten.
- Strukturelle Hürden und Diskriminierung: Mehrfachbelastungen, wie Migration, eingeschränkter Zugang zum Arbeitsmarkt oder fehlender Zugang zu Betreuungs- und Förderangeboten, erschweren die Situation zusätzlich. Bürokratische Hürden, komplexe Anträge und Abhängigkeiten von Unterhalt oder Förderungen verstärken Unsicherheit und soziale Isolation.



Förderungen und Unterstützungsleistungen

Förderungen und Unterstützungsleistungen stellen eine wesentliche finanzielle Ressource für Alleinerziehende dar. Sie umfassen zahlreiche Bereiche, darunter Schule, Kinderbetreuung, Lernunterstützung, Freizeit, Mobilität sowie einmalige finanzielle Hilfen. Beispiele sind Zuschüsse für Schulveranstaltungen, Nachmittagsbetreuung, Lernhilfeangebote, Ferienbetreuung oder auch Sachleistungen wie vergünstigte Freizeitangebote, Mobilitätsunterstützung oder Second-Hand-Produkte. Auch steuerliche Entlastungen wie der Alleinerzieherabsetzbetrag oder außergewöhnliche Belastungen können eine wichtige Rolle spielen. Förderungen können das verfügbare Einkommen deutlich erhöhen und sind daher ein zentraler Hebel zur finanziellen Entlastung.

Mangelnde Information, komplexe Antragsverfahren oder Unsicherheiten im Umgang mit Behörden können dazu führen, dass vorhandene Angebote nicht in Anspruch genommen werden.

Frauenberater*innen können hier eine zentrale Rolle übernehmen, indem sie:

- Orientierung bieten
- relevante Leistungen sichtbar machen
- zur aktiven Nutzung von Ansprüchen ermutigen



Förderungen und Unterstützungsangebote am Beispiel Bundesland Salzburg

Die folgende Übersicht zeigt exemplarisch, wie vielfältig Unterstützungsleistungen auf Landes- und Organisationsebene ausgestaltet sein können:

Schule & Kinderbetreuung

- Zuschüsse zu Schulveranstaltungen (z. B. bis zu 300 € jährlich)
- Ermäßigungen oder Erlass von Beiträgen für Nachmittagsbetreuung
- Arbeitgeberzuschüsse zur Kinderbetreuung (bis zu 2.000 € jährlich pro Kind)

Lernen & Nachhilfe

- kostenlose oder geförderte Lernangebote
- Lerncafés und Lernbegleitung
- Finanzierung von Intensivkursen (z. B. in den Ferien)

Finanzielle Einmalhilfen & Alltag

- einmalige Unterstützungen (z. B. bei Geburt oder besonderen Belastungen)
- Heizkostenzuschüsse
- Unterstützung bei Anschaffung von Geräten (z. B. PCs/Laptops)

Steuerliche & staatliche Leistungen

- Alleinerzieherabsetzbetrag
- (Erhöhte) Familienbeihilfe
- Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten



Workshop-Design: Alleinerziehende – Finanzkompetenz stärken

Vorbemerkungen

Auf den folgenden Seiten findet sich ein detaillierter Ablaufplan für einen Workshop, der gezielt auf die Lebensrealität alleinerziehender Frauen ausgerichtet ist und in Beratungsstellen umgesetzt werden kann.

Das Vertiefungsmodul baut auf dem Basis-Modul auf und greift zentrale finanzielle Themen im Kontext von Ein-Eltern-Haushalten auf. Dazu zählen unter anderem unregelmäßige Einkommen, die Vereinbarkeit von Erwerbs- und Care-Arbeit sowie der Umgang mit staatlichen Unterstützungsleistungen.

| | |
|--------------------|--|
| Dauer | 2 Stunden |
| Zielgruppe | Alleinerziehende Frauen, insbesondere mit finanziellen Belastungen oder Unterstützungsbedarf |
| Format | Gruppe (Online oder Präsenz) |
| Materialien | Präsentation (PowerPoint), Mentimeter |

In der Vorbereitung sollte sich die Workshop-Leitung darauf einstellen, dass:

- finanzielle Situationen oft von Unsicherheit und Unregelmäßigkeit geprägt sind (z. B. schwankendes Einkommen, Unterhaltszahlungen)
- die Verantwortung für Einkommen, Organisation und Care-Arbeit häufig allein getragen wird
- Zeitressourcen stark eingeschränkt sind und mentale Belastung eine große Rolle spielt
- staatliche Unterstützungsleistungen eine wichtige Rolle spielen aber oft unklar oder schwer zugänglich sind

Für die praktische Umsetzung braucht es deshalb:

- Beispiele, die die Lebensrealität von Ein-Eltern-Haushalten widerspiegeln
- eine klare, verständliche Aufbereitung von Informationen zu Unterstützungsleistungen
- genügend Raum, um individuelle Situationen einzubringen, ohne Überforderung zu erzeugen



Ablaufplan: Alleinerziehende – Finanzkompetenz stärken

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|---|---|---|---|
| 15 min. | Begrüßung, Organisatorisches und inhaltlicher Einstieg | Persönliche Vorstellung und kurzer Input zu Zielen, Inhalten, Zeitablauf, Organisation des Workshops | Orientierung finden, die Teilnehmerinnen auf das Thema einstimmen | Powerpoint |
| 10 min. | <ul style="list-style-type: none"> Inhalte aus der Gruppe sammeln Überblick verschaffen Problemlage aus Beraterinnensicht veranschaulichen | Mentimeter Frage: <i>Was sind die größten Herausforderungen für Alleinerziehende in Geldfragen?</i> | Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe Aufzeigen der Problematik | Powerpoint und Mentimeter |
| 10 min | <ul style="list-style-type: none"> Zahlen, Daten, Fakten vermitteln Veranschaulichung der Hardfakts Unterschiede zwischen M/W | 1. Vielschichtigkeit des Themas aufzeigen 2. Grafiken vom Momentum Institut* | Wissensaufbau | Powerpoint |
| 15 min | Austausch in Kleingruppen über eigene Erfahrungen in der Beratung | Breakout Session: Was bedeutet finanzielle Unsicherheit hinsichtlich Gesundheit/Teilhabe/Beratung Sammeln im Chat | Bewusstsein bekommen und eigene Erfahrungen austauschen | Powerpoint und Übungsanleitung Chatverlauf |
| 15 min | Rechtliche und strukturelle Rahmenbedingungen <ul style="list-style-type: none"> <i>Kindesunterhalt und Kinderkosten</i> <i>Regelbedarf, Sonderkosten, Unterhaltsvorschuss</i> | Input | Wissensvermittlung | Powerpoint |
| 15 min | Erfahrungen und Ideen austauschen: <i>Welche Möglichkeiten sehr ihr für ein besseres Auskommen mit dem Einkommen für AE</i> | Breakout Sammlung der Ergebnisse im Chat | Ideensammlung und Erfahrungsaus-tausch in der Gruppe | Breakout Chat |
| 15 min | Förderungen und Unterstützungsmöglichkeiten Österreichweit/bundeslandspezifisch | Input | Wissensvermittlung | Powerpoint |
| 15 min | Geld im Alltag managen <ul style="list-style-type: none"> Über Geld reden Selbstwirksamkeit Veränderungsmöglichkeiten | Input Mitteilung im Chat – Ideen zur Veränderung | Wissensvermittlung, Austausch | Powerpoint Chat |
| 15 min. | Weiterführende Unterstützung, Feedback und Abschluss | 1. Hinweis auf Linksammlung für weiterführende Beschäftigung und Unterstützung 2. Abschlussrunde: Sag es mit einem Satz: Was nehme ich mir mit? 3. Feedback | | Powerpoint inkl. Linksammlung |



Vertiefungsmodul: Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen

Finanzielle Bildung und Lebensrealitäten von Mädchen und jungen Frauen

Finanzielle Themen beeinflussen unsere Entscheidungen im Alltag, von Ausbildung und Berufswahl über Wohnsituation bis hin zu Unabhängigkeit und Altersvorsorge. Für die Arbeit mit Mädchen und jungen Frauen ist es daher wichtig, finanzielle Aspekte frühzeitig zu berücksichtigen, etwa in der Kindheit. Schon hier zeigen sich unterschiedliche Zugänge zum Thema Geld: Studien belegen, dass Mädchen im Schnitt weniger Taschengeld erhalten als Jungen und dadurch andere Erfahrungen im Umgang mit Geld machen (Deutscher Bankenverband, 2020). Im Jugendalter zeigt sich zudem, dass Mädchen und junge Frauen ihre eigenen finanziellen Kompetenzen häufig vorsichtiger einschätzen als männliche Jugendliche. Laut einer Studie von YEP – Stimme der Jugend fühlen sich rund 50 % der jungen Frauen unsicher im Umgang mit Finanzthemen, während es bei männlichen Jugendlichen nur etwa 32 % sind (YEPworks, 2024).

Diese unterschiedlichen Ausgangslagen stehen im Zusammenhang mit strukturellen Rahmenbedingungen, die sich im weiteren Lebensverlauf verstärken. Faktoren wie die bereits erwähnten Gender Pay Gap, Gender Care Gap und Gender Pension Gap zeigen, dass Frauen im Durchschnitt geringere Einkommen erzielen, häufiger unbezahlte Care-Arbeit übernehmen und langfristig niedrigere finanzielle Absicherung haben. Finanzielle Fragestellungen sind dabei eng mit anderen Lebensbereichen verbunden. Entscheidungen rund um Ausbildung, Erwerbsarbeit, Teilzeitmodelle, Care-Verantwortung oder partnerschaftliche Lebensgestaltung wirken sich direkt auf die finanzielle Situation aus. Diese Zusammenhänge sind insbesondere für junge Frauen nicht immer unmittelbar sichtbar, da viele finanzielle Auswirkungen erst langfristig entstehen.

Ein zusätzlicher Einflussfaktor ist die Rolle digitaler Medien. Mädchen und junge Frauen nutzen Social Media zunehmend als zentrale Informationsquelle für Themen wie Geld, Konsum und finanzielle Unabhängigkeit. Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube prägen dabei nicht nur den Zugang zu Informationen, sondern auch Vorstellungen davon, was als „normal“, „erfolgreich“ oder „erstrebenswert“ gilt. Finanzbezogene Inhalte sind dort jedoch häufig verkürzt dargestellt oder verfolgen wirtschaftliche Interessen – etwa durch Werbung, Kooperationen oder Influencer-Marketing. Komplexe Themen wie Sparen, Investieren oder Schulden werden vereinfacht dargestellt oder in Form von schnellen „Tipps“ vermittelt, ohne auf unterschiedliche Lebensrealitäten einzugehen. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, finanzielle Sicherheit sei vor allem eine Frage individueller Disziplin oder „richtiger Entscheidungen“.



Gleichzeitig werden über soziale Medien bestimmte Lebensstile sichtbar gemacht, die mit Konsum, finanzieller Freiheit oder Selbstoptimierung verknüpft sind. Diese Darstellungen können Erwartungen erzeugen und Vergleichsdruck verstärken – insbesondere bei jungen Frauen, die sich in einer Phase der Orientierung befinden. Der Umgang mit Geld wird dadurch nicht nur praktisch, sondern auch emotional beeinflusst.

In der Arbeit mit der Zielgruppe ist eine verständliche Erklärung grundlegender Begriffe wichtig, wie etwa in der folgenden Übersicht:

Algorithmus

Ein Algorithmus entscheidet, was du auf Social Media siehst. Er zeigt dir Dinge, die dich interessieren könnten. Dafür beobachtet er, was du likest, welchen Accounts du folgst, oder welche Posts du (länger) anschaust.

Influencer*in

Eine Influencer*in ist eine Person, die in Sozialen Medien über eine große Reichweite und Glaubwürdigkeit verfügt und damit das Verhalten und die Meinungen anderer beeinflussen kann – beispielsweise in Bezug auf Konsum, Lifestyle, Gesundheit, Schönheit, politischer Einstellung etc.

Tradwife

Eine „Tradwife“ bezeichnet eine Frau, die sich bewusst an einem „traditionellen“ Rollenbild orientiert und ihren Schwerpunkt auf Haushalt, Kindererziehung und die Versorgung des Partners legt. In sozialen Medien wird diese Lebensform oft romantisiert und als unproblematisch dargestellt. Dabei wird oft übersehen, dass viele dieser Inhalte Teil eines kommerziellen Geschäftsmodells sind:

Influencer*innen monetarisieren ihre Reichweite über Kooperationen und Plattformeinnahmen und betreiben damit ein eigenes wirtschaftliches Geschäftsmodell. Sie sind daher nicht ausschließlich auf Haushalt und Kindererziehung beschränkt, sondern verfügen über eine eigene Einkommensquelle – auch wenn dies im dargestellten Rollenbild häufig nicht sichtbar wird. Für Mädchen und junge Frauen, die diese Lebensrealität als Vorbild übernehmen, kann dies problematisch sein, da sie oft kein eigenständiges, stabiles Einkommen haben und dadurch ein erhöhtes Risiko finanzieller Abhängigkeit vom Partner entsteht.

Betrugsmasche

Betrugsmaschen sind Tricks, mit denen Kriminelle Daten (Bankinformationen) stehlen wollen. Sie nutzen dafür gefälschte Webseiten, Links, Nachrichten oder Anrufe.



Finanzbildung für Mädchen und junge Frauen geht über die reine Vermittlung von Grundlagenwissen hinaus und umfasst auch das Verstehen von Zusammenhängen sowie das Einordnen von Informationen im eigenen Lebenskontext.

Gerade in einer Lebensphase, in der Orientierung, Rollenbilder und Zukunftsvorstellungen stark im Wandel sind, spielt Finanzbildung eine wichtige Rolle. Sie kann dabei unterstützen, mediale Darstellungen von Erfolg, Konsum oder finanzieller Unabhängigkeit kritisch zu hinterfragen und eigene Vorstellungen zu entwickeln. Ein zentraler Aspekt ist dabei auch das Bewusstsein für die langfristigen Auswirkungen finanzieller Entscheidungen. Entscheidungen in Bezug auf Konsum, Sparen, Ausbildung oder Erwerbsarbeit können sich über längere Zeit auf finanzielle Sicherheit, Unabhängigkeit und Lebensgestaltung auswirken.

In der Arbeit mit Mädchen und jungen Frauen geht es daher nicht nur darum, Wissen zu vermitteln, sondern auch darum, Zusammenhänge sichtbar zu machen, Unsicherheiten aufzugreifen und einen reflektierten Zugang zu finanziellen Entscheidungen zu fördern. Ziel ist es, Handlungsspielräume aufzuzeigen und zu stärken, ohne dabei bestehende Lebensrealitäten auszublenden.



Workshop-Design: Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen

Vorbemerkungen

Auf den folgenden Seiten findet sich ein detaillierter Ablaufplan für einen Workshop, der sich an Mädchen und junge Frauen richtet.

Das Modul greift zentrale Themen wie Geld im Alltag, erste Einnahmen und Ausgaben sowie den Umgang mit finanziellen Entscheidungen auf. Dabei wird an die Lebensrealität der Teilnehmer*innen angeknüpft und Raum geschaffen, eigene Erfahrungen und Fragen einzubringen. Die im Workshop verwendeten Materialien wurden gemeinsam mit Mädchen und jungen Frauen erarbeitet.

| | |
|--------------------|--|
| Dauer | 3.5 Stunden |
| Zielgruppe | Mädchen und junge Frauen von 12 bis 25 Jahren, die wenig oder kein Wissen über finanzielle Themen besitzen |
| Format | Gruppe, in Präsenz |
| Materialien | siehe Ablaufplan |

In der Vorbereitung sollte sich die Workshop-Leitung darauf einstellen, dass:

- finanzielle Themen von jungen Frauen oft nicht direkt angesprochen werden, sondern in anderen Lebensbereichen mitschwingen
- Zusammenhänge zwischen Alltagssituationen und finanziellen Auswirkungen häufig nicht bewusst sind
- Unsicherheiten oder fehlendes Problembewusstsein Teil des Lernprozesses sind
- finanzielle Entscheidungen langfristige Auswirkungen haben, die zunächst schwer greifbar sind
- gesellschaftliche Einflüsse und Rollenbilder den Umgang mit Geld mitprägen

Für die praktische Umsetzung braucht es deshalb:

- niederschwellige Einstiege über bekannte Situationen (z. B. erste Einnahmen, Ausgaben, Zukunftsfragen)
- die Reduktion komplexer Zusammenhänge auf nachvollziehbare Kernaspekte
- das Aufzeigen konkreter Handlungsmöglichkeiten und erster Orientierung im Umgang mit Geld



Ablaufplan: Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|---|--|--|---|
| 15 Min | Begrüßung, Organisatorisches und inhaltlicher Einstieg | <p>Persönliche Vorstellung und kurzer Input zu Zielen, Inhalten, Zeitablauf, Organisation des Workshops</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer sind wir • Was macht der Verein • Vorstellung Angebot | Kennenlernen, Orientierung finden | PPT |
| 30 Min | Privilegien CHECK | <p>Vorbereitete Fragen zu Privilegien und die Vielfalt für Finanzthemen erkennen und sichtbar machen.</p> <p>Barometer aufzeichnen – Ja, Nein, Vielleicht. Teilnehmerinnen* positionieren sich stumm bei ihrer Antwort.</p> <p>Online: Ja – Handzeichen Nein – Hand auf den Kopf legen Vielleicht – keine Bewegung</p> | die Teilnehmerinnen auf das Thema einstimmen, Privilegien hinterfragen Wissensaufbau und Selbstreflexion, Bedeutung von Sozialisation erkennen | PPT und Barometer Ja/Nein /Vielleicht Kamera Einschaltung – Handzeichen |
| 30 min | Input Zahlen/Daten /Fakten | <ul style="list-style-type: none"> • Input zu Finanzen & Mädchen/junge Frauen • Care Arbeit • Gender Pay Gap • Frauen & Armut • Plakate #moneymatters | Wissensaufbau und Informationen | PPT www.amazone.or.at/moneymatters |
| 15 min | Pause | | | |
| 20 min | Methode aus dem Projekt #moneymatters Geldfragen | Diese Aufstellungsübung eignet sich gut als Einstieg ins Thema Finanzen und Lebensplanung und regt Diskussionen an | Persönliche Standpunkte reflektieren, diskutieren und unterschiedliche Perspektiven wahrnehmen. | Statements, Karten JA NEIN VIELLEICHT Download: www.amazone.or.at/moneymatters |
| 30 min | Methode aus dem Projekt #moneymatters ABC Quiz | In diesem Quiz werden die Themen Finanzen und Lebensplanung spielerisch bearbeitet, spannende Fakten erklärt und Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern aufgezeigt. | Wissensvermittlung, Reflexion, Wissenserweiterung zu Zusammenhängen zwischen Finanzen, Lebensplanung und Geschlecht. | Quiz Fragen / ABC Karten Download: www.amazone.or.at/moneymatters |
| 45-60 min | Methode aus dem Projekt #moneymatters Lifetime (L)Earning | Über einen weiblichen und einen männlichen Lebensverlauf werden Gender Gaps, die in verschiedenen Lebensphasen relevant sind, analysiert und besprochen. | Gender-Gaps kennenlernen und Ungerechtigkeiten verstehen. Auswirkungen von finanziellen Entscheidungen im Verlauf eines Lebens sichtbar machen. | Duplo Material Download: www.amazone.or.at/moneymatters |





Ablaufplan: Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|--|--|---|---|
| 45 min | Methode aus dem Projekt #moneymatters High Risk, No Risk? | In dieser Methode werden die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Situationen konfrontiert und ordnen diese verschiedenen Risikoabstufungen zu. | Finanzfallen erkennen und Handlungsmöglichkeiten besprechen. Risiken rund um Finanzentscheidungen besprechen. | Farbkarten, Situationskarten Download: www.amazone.or.at/moneymatters |
| 10 min | Abschluss | Offene Fragen, Feedback, Verabschiedung | | |

Weitere Infos zum Projekt #moneymatters





Vertiefungsmodul: Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund

Strukturelle Ursachen finanzieller Ungleichheit

Geld im Alltag ist stets mit den eigenen Lebensumständen verknüpft. Für Frauen mit Migrationshintergrund ergeben sich daraus oft besondere finanzielle Herausforderungen. Diese entstehen nicht nur durch individuelle Entscheidungen, sondern auch durch strukturelle Rahmenbedingungen, die den Zugang zu Arbeit, Bildung und finanziellen Ressourcen beeinflussen.

Für Frauen mit Migrationshintergrund wirken häufig mehrere strukturelle Faktoren gleichzeitig, die ihre finanziellen Möglichkeiten beeinflussen. Dazu zählen unter anderem Unterschiede am Arbeitsmarkt, wie geringere Löhne, unsichere Beschäftigungsverhältnisse oder eingeschränkter Zugang zu bestimmten Berufen. Der Aufenthaltsstatus kann den Zugang zu Arbeit, Bildung oder sozialen Leistungen maßgeblich beeinflussen und damit finanzielle Handlungsspielräume einschränken.

Bildungsabschlüsse und Berufserfahrung aus dem Herkunftsland werden häufig nicht oder nur teilweise anerkannt. Eine fehlende oder erschwerte Anerkennung von Bildungsabschlüssen kann dazu führen, dass Frauen unter ihrem Qualifikationsniveau arbeiten oder geringere Einkommen erzielen. Diese Faktoren beeinträchtigen langfristig Einkommen, finanzielle Sicherheit und die Pension.

Ein weiterer zentraler Faktor ist die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit. Verantwortung für Kinder, Familie oder Angehörige wird häufig von Frauen übernommen und bleibt oft unbezahlt oder wenig sichtbar. Frauen mit Migrationshintergrund tragen im Alltag oft eine Mehrfachbelastung: Sie verbinden Erwerbsarbeit mit Care-Aufgaben, Haushaltsführung, Sprachkursen oder Unterstützung der Familie – sowohl in Österreich als auch im Herkunftsland. Diese Rollenvielfalt schränkt Zeit, Berufschancen und Einkommen ein. Dies wirkt sich direkt auf Erwerbsbiografien, Einkommen und langfristige finanzielle Absicherung aus. Zusätzlich spielen Diskriminierungserfahrungen eine wichtige Rolle. Diese können sich etwa bei der Jobsuche, am Arbeitsplatz oder beim Zugang zu Wohnraum zeigen und finanzielle Stabilität erschweren. Strukturelle Diskriminierung wie der Gender Pay Gap oder migrationsbedingte Hürden, verstärken bestehende Ungleichheiten.

Diese strukturellen Faktoren können Frauen selbst nicht oder nur sehr schwer beeinflussen. Sie haben dennoch einen großen Einfluss auf ihre finanzielle Situation. In der Beratung ist es wichtig, diese strukturellen Bedingungen in den Blick zu nehmen und bewusst zu thematisieren, um ein gemeinsames Verständnis dafür zu schaffen, dass finanzielle Situationen nicht isoliert entstehen, sondern in gesellschaftliche Zusammenhänge eingebettet sind.



Zusätzlich tragen viele Frauen finanzielle Verantwortung für ihre Familien. Dazu gehören laufende Ausgaben im Alltag, aber auch die Unterstützung von Angehörigen, etwa durch Geldüberweisungen ins Herkunftsland.

Gleichzeitig entstehen neue Kosten, zum Beispiel für Kinderbetreuung, Bildung, Sprachkurse oder administrative Prozesse im neuen Umfeld. Auch der Zugang zu Informationen und finanziellen Angeboten ist nicht immer einfach. Bankensysteme, Verträge oder staatliche Leistungen können komplex sein, besonders wenn Sprachbarrieren bestehen oder wichtige Informationen nicht leicht zugänglich sind. Dadurch bleiben Möglichkeiten manchmal ungenutzt.

Finanzielle Strategien und der Umgang mit Geld sind zudem von unterschiedlichen sozialen und kulturellen Erfahrungen geprägt. Viele migrantische Frauen* bringen eigene Formen des Wirtschaftens mit, etwa gemeinschaftliche Unterstützung oder alternative Sparmodelle, die im österreichischen Kontext oft nicht als gleichwertige Kompetenzen anerkannt werden. Fehlendes Wissen im Bereich Finanzen ist dabei häufig nicht Ausdruck von mangelndem Interesse, sondern hängt mit eingeschränktem Zugang zu Informationen, komplexen Systemen und strukturellen Barrieren zusammen.

Fokus auf Ressourcen

Migrantische Frauen verfügen oft über vielfältige Strategien, um mit finanziellen Herausforderungen umzugehen. Diese entstehen häufig aus Notwendigkeit, Erfahrung und Verantwortung heraus und sind ein wichtiger Bestandteil des Alltags.

Viele dieser Strategien zeigen sich zunächst in der täglichen Organisation von Geld und Ressourcen. Dazu zählen unter anderem:

- das Planen von Ausgaben und Setzen von Prioritäten
- das Berücksichtigen familiärer Verpflichtungen, etwa durch Unterstützung von Angehörigen
- unterschiedliche Formen des Sparens, wie das Zurücklegen von Bargeld oder das Vermeiden unnötiger Ausgaben

Um solche Entscheidungen treffen zu können, ist ein grundlegender Überblick über die eigene finanzielle Situation zentral. Dazu gehört die Kenntnis über regelmäßige Einnahmen, fixe und variable Ausgaben sowie laufende Verpflichtungen. Ein Haushaltsbuch kann dabei unterstützen, finanzielle Abläufe sichtbar zu machen und besser zu strukturieren.

Darauf aufbauend spielen auch Wissen über finanzielle Systeme sowie äußere Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle. Relevante Aspekte sind dabei unter anderem:

- grundlegendes Verständnis von Bankgeschäften, Kontoführung und Zahlungsverkehr
- mögliche Hürden wie Sprachbarrieren oder Unsicherheiten im Umgang mit Institutionen - Diskriminierungserfahrung in den Behörden und Institutionen (Banken etc. - verschiedene Gründe - Leute werden nicht ernst genommen)
- gesellschaftliche Einflüsse auf Konsumverhalten
- Zugang zu Unterstützungsangeboten wie Beratungsstellen oder Förderungen

Lebensfluss–Finanzbiografie

Die Methode „Lebensfluss – Finanzbiografie“ basiert auf der Annahme, dass finanzielle Lebensrealitäten nicht linear verlaufen und stark von individuellen Erfahrungen sowie strukturellen Rahmenbedingungen geprägt sind. Gerade für Frauen mit Migrationshintergrund greift ein klassischer, linearer Lebensphasenansatz oft zu kurz, da unterschiedliche Ausgangsbedingungen, Brüche und Übergänge nicht ausreichend berücksichtigt werden.

Lebensverläufe sind häufig von strukturellen Barrieren geprägt, die Bildungswege, Erwerbschancen und finanzielle Sicherheit beeinflussen. Dabei zeigen sich unterschiedliche Ausgangslagen: Frauen mit hoher formeller Bildung erleben oft, dass ihre Abschlüsse nicht anerkannt werden oder mit hohen Hürden verbunden sind. Andere weisen unterbrochene Bildungsbiografien auf oder hatten keinen Zugang zu formaler Ausbildung, was ihre Möglichkeiten am Arbeitsmarkt stark einschränkt. Gleichzeitig erschweren prekäre Beschäftigungsverhältnisse, unsichere Einkommen und geringe Planbarkeit eine langfristige finanzielle Stabilität und Zukunftsplanung.

Ein weiterer zentraler Faktor ist die Mehrfachbelastung durch Care-Arbeit. Viele Frauen übernehmen Verantwortung für Kinder oder Angehörige, oft ohne ausreichende Unterstützung durch Kinderbetreuung oder soziale Netzwerke. Dies wirkt sich direkt auf Zeitressourcen, Bildungswege und Erwerbsmöglichkeiten aus.

Zusätzlich sind viele Frauen von arbeitsmarktbezogener Segregation betroffen, bei der sie – unabhängig von ihren Qualifikationen – in bestimmte Branchen gedrängt werden. Diese Prozesse sind eng mit strukturellen Ungleichheiten wie Rassismus und Sexismus verbunden und müssen in der Beratung mitgedacht werden.

Fähigkeiten sichtbar machen: alternativer Lebenslauf

Frauen, die nach Österreich kommen, bringen eine Vielzahl an Erfahrungen, Fähigkeiten und Wissen mit. Dennoch erleben viele von ihnen, dass diese Kompetenzen im Alltag nicht gesehen oder anerkannt werden. Abschlüsse aus dem Herkunftsland werden teilweise nicht akzeptiert, berufliche Erfahrungen zählen nicht im gleichen Ausmaß, oder es fehlen formale Nachweise. Dadurch entsteht schnell das Gefühl: „Ich habe nichts vorzuweisen“ – obwohl das in Wirklichkeit nicht stimmt. Hier setzt die Methode des alternativen Lebenslaufs an: Sie hilft dabei, den Blick zu verändern, weg von dem, was angeblich „fehlt“, hin zu dem, was bereits da ist. Die Methode macht Kompetenzen sichtbar, die in einem klassischen Lebenslauf nicht abgebildet werden, im echten Leben aber eine große Rolle spielen.

Alltagsorganisation, Care-Arbeit, Sprachkurse, Integration und Unterstützung der Familie im Herkunftsland: All diese Leistungen erfordern Organisation, Verantwortung, Durchhaltevermögen, Flexibilität und oft auch finanzielle Planung. Sie werden aber selten als „Kompetenzen“ benannt. Die Methode des alternativen Lebenslaufs macht genau diese Erfahrungen sichtbar.



Statt eines vorgegebenen Formats wird mit einem leeren Blatt gearbeitet, auf dem die eigene Lebensgeschichte frei dargestellt werden kann. Das kann schriftlich, zeichnerisch oder mit Symbolen passieren. Es geht darum, die eigene Geschichte und Fähigkeiten sichtbar zu machen, nicht darum, etwas „richtig“ umzusetzen.

Im gemeinsamen Austausch wird herausgearbeitet, welche Kompetenzen hinter diesen Erfahrungen stehen. Zum Beispiel kann aus „Ich habe etwas für meine Familie organisiert“ sichtbar werden: Zeitmanagement, Budgetplanung, Verantwortung übernehmen und Prioritäten setzen. Auch Mehrsprachigkeit, Anpassungsfähigkeit oder der Umgang mit neuen Herausforderungen sind wichtige Ressourcen, die oft unterschätzt werden.

Der alternative Lebenslauf kann auch dabei helfen, einen neuen Zugang zum Thema Geld zu schaffen. Wenn Frauen erkennen, welche Fähigkeiten sie bereits haben, wird es oft leichter, sich auch im finanziellen Alltag sicherer zu fühlen, Entscheidungen zu treffen und eigene Wege zu gehen. Insgesamt trägt die Methode dazu bei, Selbstvertrauen zu stärken, Erfahrungen neu einzuordnen und die eigene Lebensrealität als wertvoll anzuerkennen. Sie schafft Raum dafür, die eigene Geschichte nicht nur als Herausforderung, sondern auch als Ressource zu sehen.

Die Methode setzt auf einen biografischen Zugang. Das bedeutet, dass die eigene Lebensgeschichte bewusst in den Mittelpunkt gestellt wird, um Erfahrungen, Entscheidungen und Entwicklungen besser zu verstehen. Biografie-Arbeit kann daher dabei helfen, Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit zu stärken. Teilnehmer*innen setzen sich mit ihrem bisherigen Lebensverlauf auseinander und erkennen, welche Erfahrungen ihren Umgang mit Geld geprägt haben. Dabei werden nicht nur Herausforderungen sichtbar, sondern auch Kompetenzen, Lernprozesse und bereits entwickelte Strategien.

Ein zentraler Mehrwert liegt darin, dass finanzielle Entscheidungen nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen verstanden werden.

Dadurch kann ein Perspektivenwechsel entstehen: Weg von der Vorstellung individueller „Fehlentscheidungen“, hin zu einem differenzierteren Verständnis der eigenen Situation. Ein zentrales Ziel ist es, zwischen individuellen und strukturellen Faktoren zu unterscheiden und deren Zusammenspiel sichtbar zu machen. Dadurch kann ein entlastender Effekt entstehen, da deutlich wird, dass finanzielle Situationen nicht ausschließlich auf persönliches Verhalten zurückzuführen sind, sondern auch durch äußere Bedingungen geprägt werden.



EXKURS: Zusätzliche Kosten im Migrationskontext

Viele finanzielle Belastungen von migrantischen Frauen entstehen nicht nur im Alltag, sondern auch durch strukturelle Anforderungen im Zusammenhang mit Migration. Diese Kosten sind oft wenig sichtbar, wirken sich aber direkt auf die finanzielle Situation aus.

Dazu zählen unter anderem:

- Kosten für Deutschkurse und verpflichtende Prüfungen, die teilweise selbst finanziert werden müssen
- Gebühren für Aufenthaltsverfahren, Verlängerungen oder Dokumente
- Ausgaben für Übersetzungen, rechtliche Beratung oder Behördenwege
- zusätzliche Kosten für Mobilität, etwa für Wege zu Kursen, Ämtern oder Arbeit

Diese Ausgaben entstehen häufig parallel zu ohnehin begrenzten finanziellen Ressourcen und können eine zusätzliche Belastung darstellen. Gleichzeitig sind viele dieser Kosten Voraussetzungen für gesellschaftliche Teilhabe, Zugang zum Arbeitsmarkt oder rechtliche Absicherung. Für die Beratung ist es daher wichtig, diese oft unsichtbaren finanziellen Belastungen mitzudenken und nicht als individuelle „Fehlplanung“ zu interpretieren.

Beispiel mit Kostenangabe: Gebühren für Staatsbürger*innenschaftsantrag in Oberösterreich (Stand 2026):

- Antragsgebühren für Erwachsene: € 163,-
- Antragsgebühren für Minderjährige und Erstreckungsanträge: € 89

Faktoren, die in der Arbeit mit der Zielgruppe mitbedacht werden sollten, sind:

- Ausgangsbedingungen und frühe Prägungen (z. B. Herkunft, erste Erfahrungen mit Geld, vermittelte Werte)
- Lebensweg und Erfahrungen (z. B. Bildung, Arbeit, Migration, Veränderungen)
- Einflüsse und soziale Netzwerke (z. B. Familie, Unterstützungssysteme, Abhängigkeiten)
- Herausforderungen und Brüche (z. B. Krisen, Migrationserfahrungen, Diskriminierung)
- Lernprozesse und Strategien (z. B. Umgang mit finanziellen Herausforderungen, entwickelte Lösungen)
- Ziele und Perspektiven (z. B. Wünsche nach finanzieller Sicherheit, Selbstständigkeit)

Vor diesem Hintergrund setzt die Arbeit mit der Finanzbiografie an. Ziel ist es, Raum zu schaffen, in dem Frauen ihre individuelle Lebens- und Finanzgeschichte sichtbar machen können. Dabei werden Dynamiken, Brüche, Übergänge und auch Erfolge sichtbar gemacht. Ein zentrales Element ist die biografische Reflexion entlang verschiedener Lebensphasen, die als Orientierung dienen können. Diese Phasen sind nicht als starres Modell zu verstehen, sondern als unterstützende Struktur, um unterschiedliche Erfahrungen einzuordnen.



Workshop-Design: Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund

Vorbemerkungen

Auf den folgenden Seiten findet sich ein detaillierter Ablaufplan für einen Workshop, der sich an Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung richtet, die unterschiedliche Bildungs- und Lebensbiografien mitbringen.

Das Modul berücksichtigt, dass finanzielle Situationen stark durch strukturelle Rahmenbedingungen wie Arbeitsmarkt, Aufenthaltsstatus oder Diskriminierung geprägt sind. Finanzielle Themen werden daher nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit individuellen Lebensrealitäten eingeordnet.

| | |
|--------------------|---|
| Dauer | 3.5 Stunden |
| Zielgruppe | migrantische, migrantisierte und geflüchtete Frauen |
| Format | Gruppe (Vorzugsweise in Präsenz, Online auch möglich) |
| Materialien | Flipchart, Papier, Stifte Moderationskarten (optional), Zeitschriften und Schere zum Collagieren, Box für Feedback |

In der Vorbereitung sollte sich die Workshop-Leitung darauf einstellen, dass:

- finanzielle Situationen eng mit Migrationserfahrungen und strukturellen Rahmenbedingungen verknüpft sind
- finanzielle Kenntnisse und institutionelle Abläufe nicht vorausgesetzt werden können
- die Zielgruppe sehr heterogen ist (z. B. Bildungsbiografien, Lebenslagen, Aufenthaltsstatus)
- Erfahrungen mit Diskriminierung und Ausschlüssen eine Rolle spielen können
- vorhandene Kompetenzen und Strategien der Teilnehmer*innen oft nicht sichtbar sind

Für die praktische Umsetzung braucht es deshalb:

- einen sicheren, wertschätzenden und diskriminierungssensiblen Rahmen
- eine konsequente Anknüpfung an die Lebensrealitäten der Teilnehmer*innen statt an abstrakte Modelle
- eine starke Lebensweltorientierung kombiniert mit konkreten Handlungsmöglichkeiten



Ablaufplan: Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|--|---|---|--|
| 15 min. | Begrüßung, Organisatorisches und inhaltlicher Einstieg | <p>Persönliche Vorstellung und kurzer Input zu Zielen, Inhalten, Zeitablauf, Organisation des Workshops</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Einstiegsfrage: „Welche Rolle spielt Geld in eurem Alltag?“</i> • <i>Sammlung erster Gedanken im Plenum</i> • <i>Kurze Einführung: Der Workshop beschäftigt sich nicht nur mit dem persönlichen Umgang mit Geld sondern auch den gesellschaftlichen Aspekten, die finanzielle Möglichkeiten beeinflussen können</i> | Kennenlernen der Gruppe, Einstieg ins Thema ermöglichen, erste Assoziationen sichtbar machen | Flipchart, Moderationskarten (optional) |
| 25 min. | Geld im Alltag von migrantischen, migrantisierten und geflüchteten Frauen* | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurzer Input: Frauen* erleben oft andere Herausforderungen in Bezug auf Geld z.B. durch Teilzeit, Betreuung von Kindern oder Familienangehörigen, fehlende Anerkennung von Abschlüssen, Diskriminierung am Arbeitsmarkt,... 2. Offene Gesprächsrunde: „Welche zusätzlichen Ausgaben sind im Alltag mit Migrationsbiographie besonders herausfordernd?“ 3. Sammlung von Beispielen (Miete, Dokumentübersetzung, Prüfungskosten, Kinderbetreuung, Deutschkurse, Unterstützung der Familie im Herkunftsland,...) | Alltagserfahrungen sichtbar machen, Austausch und Reflexion über individuelle Erfahrungen und strukturelle Ebenen/Benachteiligungen | Flipchart |
| 40 min. | Alternativer Lebenslauf: Fähigkeiten sichtbar machen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Austausch in der Gruppe: „Welche Fähigkeiten werden (aus einer kapitalistischen/eurozentristischen Haltung) oft übersehen?“ 2. Input: Lebenslauf als Schlüssel zum Job ABER andere Zugänge, Qualifikationen in Österreich oft nicht anerkannt > Normierter Lebenslauf gilt als Standard 3. Exemplarisches skizzieren eines Lebenslaufs zur Orientierung am Flipchart 4. Jede Teilnehmerin* bekommt dann leeres Blatt zur individuellen Gestaltung 5. Der Fokus liegt nicht nur auf formalen Abschlüssen sondern auf individuellen Fähigkeiten, Verantwortungen und Erfahrungen 6. z.B.: Organisation von Festen/Veranstaltungen, Mehrsprachigkeit, Hobbys (Sport, kreative Tätigkeiten, technisches Wissen, Dinge reparieren) Organisation von Geld im Haushalt, Familienarbeit. | Eigene Stärken, Alltags- und Erfahrungswissen sichtbar machen, eigene Erfolge wahrnehmen | Papier, Stifte, evtl. Zeitschriften und Schere zum Collagieren |
| 10 min | Pause | | | |



Ablaufplan: Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|---|--|---|----------------------------------|
| 35 min. | Lebensfluss: Finanzbiografie | <ol style="list-style-type: none"> 1. Exemplarisches skizzieren des eigenen Lebensflusses am Flipchart (Orientierung an verschiedenen Phasen > siehe Skriptum) 2. Reflexionsfrage: Welche Ereignisse haben eure finanzielle Situation verändert? (z.B. Ausbildung, Arbeit, Familiengründung, Migration,...) 3. Teilnehmerinnen* gestalten ihren individuellen Lebensfluss 4. Fragen nach: Sparstrategien, Beschäftigungsverhältnissen, Einkommen, Ausgaben, Schulden 5. Nachbesprechung: „Welche Faktoren waren individuell, welche strukturell?“ 6. Begriffsklärung: Individuell und Strukturell > Zuerst Frage an Teilnehmerinnen* nach vorhandenem Wissen / Übersetzung in eigene Sprache vorschlagen (Peer Education Ansatz) | Zusammenhänge zwischen Lebensereignissen und Geld verstehen Hürden, Barrieren sichtbar machen | Flipchart, Papier und Stifte |
| 30 min | Strukturelle Ursachen, finanzieller Ungleichheit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurzer Input zu Faktoren die finanzielle Möglichkeiten beeinflussen können (Lohnunterschiede, Migration, Care Arbeit, Diskriminierung am Arbeitsmarkt, Gender Pay Gap) 2. Gespräch in der Gruppe: „Welche Erfahrungen kennt ihr?“ 3. Selbstermächtigendes Zitat einbauen > passend zum Thema (z.B. von Audre Lorde, Narges Mohammadi, Bell Hooks, Shirin Ebadi, Simin Behbahani,...) | Verbindung von individuellen Erfahrungen mit gesellschaftlichen und politischen Strukturen Zusammenwirken verschiedener Diskriminierungsformen die sich gegenseitig verstärken > Intersektionale Perspektive sichtbar machen | Flipchart |
| 10 min | Pause | | | |
| 25 min | Strategien im Umgang mit Geld: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Haushaltsbuch</i> • <i>Überblick behalten</i> • <i>Bankgeschäfte, Kontoführung, Zahlungsverkehr, Kredit, Sparformen, Schuldenprävention und Umgang mit Konsumdruck bzw. Konsumverhalten</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Frage: „Welche Strategien habt ihr entwickelt, um mit Geld umzugehen?“ (Der Begriff Strategie kann bei Bedarf gemeinsam geklärt oder von Teilnehmerinnen* selbst erklärt oder übersetzt werden) 2. Sammlung von Erfahrungen und gegenseitigen Tipps 3. Gemeinsam überlegen wo es Möglichkeiten / Anträge / Förderungen zur finanziellen Unterstützung und Beratung gibt + Anlaufstellen und Anforderungen 4. Wo und wie kann gespart werden? | Selbstwirksamkeit stärken und vorhandene Strategien / vorhandenes Wissen sichtbar machen | Flipchart |
| 20 min | Abschlussreflexion | <p>Abschlussrunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Was nehme ich aus dem Workshop mit?“ • „Was habe ich neues über das Thema Geld gelernt?“ • „Zu welchen Themen hätte ich gerne noch mehr Informationen?“ • Evtl. Möglichkeit für anonymes Feedback anbieten | Welche neuen Perspektiven zum Thema Geld haben sich ergeben? Reflexion und gemeinsamer Abschluss des Workshops + Feedbackrunde | Box, Zettel für Feedback, Stifte |



Vertiefungsmodul: Finanzwissen für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und Basisbildungsbedarf

Finanzielle Teilhabe: Mehr als individuelles Wissen

Das Modul richtet sich an Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung. Häufig verfügen sie über geringe Deutschkenntnisse und teilweise auch über Basisbildungsbedarf. Für die Beratungspraxis bedeutet dies, dass manche sprachliche und inhaltliche Grundlagen nicht vorausgesetzt werden können. Finanzielle Bildung ist nicht nur eine Frage von Wissen oder Kompetenz. Vielmehr ist sie eingebettet in strukturelle, soziale und psychologische Rahmenbedingungen. Die finanzielle Teilhabe kann durch mehrere Faktoren erschwert werden, die oft gleichzeitig wirken. Dazu gehören:

- Strukturelle Ungleichheiten, etwa durch niedrige Einkommen oder eingeschränkte Arbeitsmöglichkeiten
- Patriarchale Strukturen, die finanzielle Entscheidungen innerhalb von Familien beeinflussen
- Diskriminierungserfahrungen, die den Zugang zu Arbeit oder Finanzdienstleistungen erschweren
- psychologische Faktoren wie Unsicherheit oder Angst vor Fehlern im Umgang mit Geld
- fehlende finanzielle Vorerfahrungen, was die Orientierung im Alltag erschwert

Gleichzeitig ist es wichtig, die Zielgruppe nicht als homogen zu betrachten. Hinter dem Begriff „Migrant*innen“ verbergen sich sehr unterschiedliche Lebensrealitäten, Bildungsbiografien und Erfahrungen. Für die praktische Arbeit bedeutet das: eine individualisierte, Biografie-orientierte Perspektive ist zentral. Inhalte sollten immer so vermittelt werden, dass sie an die jeweilige Lebenssituation anschließen.

Machtsensible Haltung in der Beratung

Berater*innen befinden sich oft in einer strukturell privilegierten Position, während viele Teilnehmer*innen von mehrfachen Benachteiligungen betroffen sind. Diese unterschiedlichen Ausgangslagen können zu unausgesprochenen Hierarchien führen. Berater*innen können sich an der folgenden Leitfrage orientieren, um die eigene Position zu reflektieren: In welchem Verhältnis stehe ich zur Teilnehmer*in und wie kann ich dieses Verhältnis respektvoll und stärkend gestalten? Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, der Vertrauen ermöglicht, Erfahrungen ernst nimmt und Handlungsspielräume erweitert.





Einfache Sprache

Einfache Sprache stellt ein zentrales Werkzeug in der Beratung dar und bildet die Grundlage für eine zugängliche und wirksame Kommunikation mit dieser Zielgruppe. Dabei geht es nicht ausschließlich um die sprachliche Vereinfachung von Inhalten, sondern ebenso um die Vermittlung von Wissen in einer Form, die an die Lebensrealitäten und Voraussetzungen der Klientinnen* anschließt.

Finanzbezogene Themen sind häufig mit impliziten Wissensannahmen verbunden, die oft als selbstverständlich vorausgesetzt werden. In der Praxis wird jedoch deutlich, dass viele Frauen nicht über dieses Vorwissen verfügen. Dies kann dazu führen, dass Informationen trotz formaler Übersetzung oder sprachlicher Vermittlung oft nicht vollständig verstanden werden können. Die Herausforderung liegt daher nicht allein in sprachlichen Barrieren, sondern ebenso in Wissensbarrieren. Einfache Sprache wirkt dem entgegen, indem komplexe Inhalte strukturiert, verständlich und niederschwellig vermittelt werden können.

Beispiel: Übersetzung in einfache Sprache:

Ausgangstext:

Der Verein „Frauen aus allen Ländern“ arbeitet seit 2002 im Bereich Bildung und Beratung mit und für Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung sowie mit deren Kindern. Wöchentlich besuchen etwa 200 Frauen und 120 Kinder, derzeit vorwiegend aus Ländern des Nahen Ostens (Irak, Syrien etc.), aus afrikanischen Ländern (Ägypten, Somalia, Nigeria etc.), aus der Türkei und aus Afghanistan die Angebote der Einrichtung.

Einfache Sprache:

Frauen aus allen Ländern ist ein Verein. Den Verein gibt es seit 2002. Der Verein ist nur für Frauen. Sie kommen aus verschiedenen Ländern: Afghanistan, Somalia, Türkei, Irak und aus anderen Ländern. Es gibt Deutschkurse, Beratung und vieles mehr.

Weitere Beispiele:

| schwierig | einfach |
|--|---|
| einen Termin vereinbaren | einen Termin machen |
| Betrag erhalten | das Geld bekommen |
| Die Zahlung ist bis zum genannten Termin zu leisten. | Sie müssen das Geld bis zu diesem Datum/Tag bezahlen. |



Didaktische Grundsätze

Die Vermittlung von Inhalten in diesem Modul folgt klaren didaktischen Prinzipien:

1. Sprachliche Reduktion

Inhalte werden in einfacher, verständlicher Sprache vermittelt. Fachbegriffe werden vermieden oder direkt erklärt. Komplexe Inhalte werden in kleine Einheiten unterteilt.

2. Alltagsorientierung

Ausgangspunkt sind konkrete Alltagssituationen der Teilnehmer*innen. Inhalte werden nicht abstrakt vermittelt, sondern über Beispiele wie Einkaufen, Rechnungen oder monatliche Ausgaben erschlossen.

3. Visualisierung

Zur Unterstützung des Verständnisses werden visuelle Materialien eingesetzt (z. B. Bilder, einfache Tabellen, Beispiele aus dem Alltag).

4. Wiederholung und Verlangsamung

Zentrale Inhalte werden wiederholt und in angemessenem Tempo vermittelt. Verständnis geht vor Vollständigkeit - sich auf ausschließlich notwendige Informationen konzentrieren und Informationsweitergabe in mehreren Beratungsschritten/-einheiten.

5. Ressourcenorientierung

Bestehende Erfahrungen und Kompetenzen der Teilnehmer*innen werden einbezogen. Ziel ist es, vorhandenes Wissen sichtbar zu machen und darauf aufzubauen.



Praxis-Tipps für den Workshop: Wortebene & Satzebene

Wortebene

- einfache, allgemein bekannte Wörter: zB: *schauen statt betrachten*
- eindeutige Wörter: *ich mag sie statt ich schätze sie*
- schwierige Fremdwörter und Abkürzungen vermeiden
- schwierige Begriffe erklären: *Sparmaßnahmen: Wir sprechen darüber wie du Geld sparen kannst.*
- auf Metaphern verzichten: *Geld für Sachen ausgeben, die du nicht brauchst. statt Das Geld zum Fenster hinauswerfen*

Satzebene

- einfache Satzstruktur, kurze Sätze: *In unserer Beratungsstelle sind wir kostenlos und vertraulich für Sie da. Sie sind bei uns richtig, wenn Sie frauen*spezifische Beratung und Unterstützung in herausfordernden Lebenssituationen wünschen. Besser: Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wir unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen*
- ein Gedanke pro Satz: *Ich freue mich, Ihnen mitzuteilen, dass Sie in unserem Kurs „Das liebe Geld“ in der Donnerstagsgruppe immer von 14:00 bis 16:00 Uhr aufgenommen werden. Besser: Sie haben einen Platz im Kurs „Das liebe Geld“. Der Kurs ist jeden Donnerstag von 14 - 16 Uhr. Ich freue mich!*
- Aktiv- statt Passiv-Konstruktionen: *Kaffee und Tee werden bereitgestellt. Besser: Bei uns gibt es Kaffee und Tee.*
- Abstrakte Begriffe vermeiden: *Die Begeisterung der Teilnehmer*innen war groß. Besser: Den Frauen hat es sehr gut gefallen.*
- Konjunktiv vermeiden

Online-Tools zur Unterstützung:

<https://einfachesprache.xyz/>

www.leichte-sprache-uebersetzer.de/

wortliga.de/leichte-sprache-uebersetzen/



Haushaltsplanung & finanzielle Orientierung im Alltag

In der Arbeit mit Personen mit Basisbildungsbedarf steht bei der Haushaltsplanung zunächst kein detailliertes Budgetmodell im Fokus, sondern ein grundlegendes Verständnis: Einnahmen und Ausgaben hängen zusammen und können bewusst wahrgenommen werden.

Neben der Strukturierung von Einnahmen und Ausgaben geht es auch um grundlegende finanzielle Orientierung im Alltag. Dazu gehören z. B. der Umgang mit Preisen, das Vergleichen von Angeboten oder das Verständnis für unterschiedliche Zahlungsmittel. Ein hilfreicher Einstieg ist das gemeinsame Sammeln der alltäglichen Ausgaben. Oft zeigt sich dabei, dass viele Kosten „unsichtbar“ sind, weil sie nebenbei entstehen oder nicht bewusst registriert werden. Durch das Sichtbarmachen entsteht ein erstes Bewusstsein für die eigene finanzielle Situation. Für die Strukturierung hat sich eine einfache Einteilung bewährt:

- Regelmäßige Fixkosten (z. B. Miete, Strom)
- Variable Ausgaben (z. B. Lebensmittel, Kleidung)
- Persönliche Wünsche und Bedürfnisse

Diese Unterscheidung ermöglicht einen neutralen Überblick. Wichtig ist: Alle Ausgaben sind legitim. Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um bewusste Wahrnehmung. Ergänzend können einfache, alltagsnahe Übungen unterstützen, etwa das Vergleichen von Preisen, das Einschätzen von Ausgaben oder der bewusste Umgang mit Bargeld und Kartenzahlung. Ein zentrales Ziel ist, dass die Teilnehmer*innen erkennen: Ich verstehe meine Ausgaben und kann Entscheidungen treffen.

Schulden

Das Thema Schulden nimmt in der Finanzbildungsberatung mit der Zielgruppe oft eine zentrale Rolle ein. Zunächst gilt es zu klären, was Schulden sind und wie sie entstehen. Ein Verständnis für Zinsen ist dabei ebenso wichtig wie die konkrete Auseinandersetzung mit Schuldenfallen (etwa Ratenkäufe oder Mobilfunkverträge), die oft als kurzfristige Entlastung wahrgenommen werden, aber langfristige Verpflichtungen mit sich bringen. Zudem muss das Verständnis von Zahlungsrückständen und deren möglichen Folgen vermittelt werden.

Sparen: Handlungsspielräume sichtbar machen

Das Thema Sparen ist häufig emotional besetzt. Gerade bei geringem Einkommen wird Sparen oft als unrealistisch erlebt oder mit Verzicht verbunden. Aussagen wie „Ich habe kein Geld zum Sparen“ sind daher nicht als Widerstand zu verstehen, sondern als Ausdruck der eigenen Lebensrealität. In der Beratung ist es deshalb wichtig, den Zugang zu verändern: Sparen wird nicht als Pflicht dargestellt, sondern als Möglichkeit, Handlungsspielräume zu erweitern.

Ein guter Ausgangspunkt sind konkrete Alltagssituationen:

- unerwartete Ausgaben (z. B. kaputte Waschmaschine)
- Wünsche (z. B. für Kinder oder Freizeit)
- das Bedürfnis nach Sicherheit

Über diese Beispiele wird deutlich, warum Sparen sinnvoll sein kann, ohne Druck aufzubauen. Gleichzeitig ist es wichtig zu vermitteln, dass Sparen nicht von der Höhe des Betrags abhängt. Auch kleine Schritte sind relevant und können ein Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken.



mögliche Methoden für den Praxistransfers der Inhalte



Bildkarten

Bildkarten sind eine bewährte Methode, um Kommunikation zu erleichtern und komplexe Begriffe verständlicher zu machen. Besonders in der Finanzbildungsberatung helfen sie, abstrakte Inhalte visuell darzustellen. Sie fördern das Verstehen und ermöglichen es Klientinnen*, Anliegen auch nonverbal auszudrücken.



Haushaltsbuch und Budgetplaner-Apps

Das Haushaltsbuch hilft, Einnahmen und Ausgaben zu verstehen. Budgetplaner-Apps sind eine einfache Alternative. Sie funktionieren wie ein digitales Haushaltsbuch und sind leicht zu bedienen.



Spardose

Eine Spardose macht Sparen sichtbar und erlebbar. Man sieht direkt Fortschritte, zum Beispiel durch mehr Geld in der Dose. Das stärkt das Gefühl, selbst etwas erreichen zu können.



Umschlag-Methode

Die Methode hilft, das Budget zu planen. Das Geld wird auf verschiedene Umschläge verteilt, zum Beispiel für Lebensmittel oder Kleidung. Es darf nur Geld aus den Umschlägen verwendet werden. So behält man den Überblick und teilt das Geld bewusster ein.



Rollenspiele

Rollenspiele helfen, Sicherheit im Umgang mit finanziellen Alltagssituationen zu gewinnen. Sie eignen sich gut für Gruppen und ermöglichen es, Gespräche z.B. mit einer Bank zu üben. So werden wichtige Begriffe und Formulierungen trainiert.



Workshop-Design: Finanzwissen für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und Basisbildungsbedarf

Vorbemerkungen

Auf den folgenden Seiten findet sich ein detaillierter Ablaufplan für einen Workshop, der sich gezielt an Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und/oder Basisbildungsbedarf richtet und in Beratungsstellen umgesetzt werden kann.

Das Modul vermittelt grundlegende Inhalte zur Orientierung im finanziellen Alltag und legt einen besonderen Fokus auf Verständlichkeit, Zugänglichkeit und praktische Anwendbarkeit. Viele Teilnehmer*innen verfügen über unterschiedliche Bildungsbiografien, Sprachkenntnisse und Erfahrungen mit institutionellen Systemen.

| | |
|--------------------|--|
| Dauer | ca. 1.5 Stunden (100 Min.) |
| Zielgruppe | Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und/oder Basisbildungsbedarf, häufig mit Migrations- oder Fluchterfahrung |
| Format | Gruppe (vorzugsweise in Präsenz, online auch möglich) |
| Materialien | Präsentation in einfacher Sprache, Bildkarten, Arbeitsblätter, Flipchart, ggf. digitale Tools oder Apps |

In der Vorbereitung sollte sich die Workshop-Leitung darauf einstellen, dass:

- Sprachbarrieren den Zugang zu Informationen erschweren können
- Fachbegriffe und institutionelle Abläufe oft nicht bekannt oder schwer verständlich sind
- die Zielgruppe sehr heterogen ist (unterschiedliche Bildungsniveaus, Erfahrungen, Lerngewohnheiten)
- Unsicherheiten im Umgang mit Behörden, Banken oder Formularen bestehen können
- Inhalte mehr Zeit, Wiederholung und alternative Erklärungsformen benötigen

Für die praktische Umsetzung braucht es deshalb:

- eine klare, einfache und reduzierte Sprache (keine oder nur sehr wenige Fachbegriffe)
- visuelle Unterstützung (z. B. Bilder, Symbole, Beispiele) zur besseren Verständlichkeit
- kleine, gut strukturierte Lerneinheiten mit ausreichend Zeit für Wiederholungen



Ablaufplan: Finanzwissen für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und Basisbildungsbedarf

| Zeit Dauer | Inhalt | Übung & Methode | Ziel | Material |
|--------------|-------------------------|---|---|--|
| 20 Min. | Sparen | Bedeutung/Motivation: „Warum ist sparen wichtig?“ Frage gemeinsam im Plenum besprechen – unterstützend durch Bildimpulse (z.B. kaputte Waschmaschine, Urlaub, Kinder, ...) – und alles sichtbar auf Flipchart, Tafel, PPT, Whiteboard etc. sammeln | Bewusstsein dafür bekommen, dass Sparen eine Möglichkeit ist, mehr Handlungsspielraum zu gewinnen und auf unerwartete Situationen vorbereitet zu sein | PPT oder Bildkarten, Flipchart, Tafel, Whiteboard, ... |
| | | Sparziele: „Wofür spare ich?“ Frage gemeinsam im Plenum besprechen und alles sichtbar auf Flipchart, Tafel, PPT, Whiteboard etc. sammeln | Wahrnehmung und Formulierung der eigenen Wünsche und Ziele im Zusammenhang mit Geld stärken | PPT oder Bildkarten, Flipchart, Tafel, Whiteboard, ... |
| | | Strategien: „Wie kann ich Geld sparen?“ Frage gemeinsam im Plenum besprechen und alles sichtbar auf Flipchart, Tafel, PPT, Whiteboard etc. sammeln, anschließend konkrete Methoden besprechen wie z.B. die Spardose, das Sparkonto, die Umschlagmethode, ... (je nach Zeit und Bedarf) | Eigene Möglichkeiten im alltäglichen Umgang mit Geld erkennen und reflektieren, um individuelle Handlungsfähigkeit zu stärken | PPT oder Bildkarten, Flipchart, Tafel, Whiteboard, ... |
| 5 Min. | Reflexion und Abschluss | Abschlussrunde: · „Was hast du heute gelernt?“ · „Was hat dir heute gut gefallen?“ · Was hat dir nicht gut gefallen? Jede Teilnehmerin erhält die Möglichkeit, sich zu äußern und über den Workshop zu reflektieren. | Raum für individuelle Wahrnehmung zu schaffen und positive (Lern-)Erfahrungen sichtbar zu machen | Evtl. Flipchart, Tafel, PPT, Whiteboard, ... |

Bildkarten

Bildkarten:





Glossar

Dieses Glossar enthält Erklärungen zu wichtigen Begriffen rund um Geld und Finanzen. Die Begriffe sind in einfacher Sprache formuliert und können in der Beratungsarbeit verwendet werden.

- Alleinerzieherabsetzbetrag: Eine steuerliche Entlastung in Österreich für Personen, die allein für mindestens ein Kind verantwortlich sind und keine gemeinsame Haushaltsführung mit einem Partner/einer Partnerin haben.
- BIP (Bruttoinlandsprodukt): Der Gesamtwert aller Waren und Dienstleistungen, die in einem Land innerhalb eines Jahres produziert werden. Wichtig zu wissen: Das BIP misst unbezahlte Arbeit (z. B. Kinderbetreuung zu Hause) nicht – obwohl diese enorme gesellschaftliche Bedeutung hat.
- Budget / Haushaltsbuch: Eine Übersicht über alle Einnahmen und Ausgaben eines Haushalts. Ein regelmäßig geführtes Haushaltsbuch hilft, finanzielle Muster zu erkennen, Sparpotenziale zu finden und den Überblick zu behalten.
- Care-Arbeit: Unbezahlte Sorge- und Betreuungsarbeit wie Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen oder Hausarbeit. Diese Arbeit wird gesellschaftlich häufig unterschätzt, obwohl sie enorme zeitliche und körperliche Ressourcen bindet – und wird überproportional von Frauen übernommen. Sie wirkt sich direkt auf Einkommen, Karrierechancen und spätere Pension aus.
- Diskriminierung am Arbeitsmarkt: Wenn Menschen aufgrund von Merkmalen wie Geschlecht, Herkunft, Alter oder Religion schlechtere Chancen auf einen Job, geringere Gehälter oder Nachteile am Arbeitsplatz erfahren. Für Frauen mit Migrationshintergrund oder Behinderungen können sich mehrere Diskriminierungsformen gleichzeitig verstärken.
- Einfache Sprache: Eine Form der Sprachgestaltung mit kurzen Sätzen, bekannten Wörtern und klaren Strukturen. Ziel ist es, Inhalte für Menschen mit geringen Sprachkenntnissen oder wenig Vorerfahrung verständlich zu machen – ohne den Inhalt zu vereinfachen.
- ETF (Exchange Traded Fund): ETF ist ein börsengehandelter Fonds, der viele verschiedene Wertpapiere (z. B. Aktien) bündelt. Er bildet meist einen ganzen Markt oder Index ab (z. B. den Aktienmarkt eines Landes) und ermöglicht es, mit einer einzigen Investition breit gestreut Geld anzulegen.
- Finanzbiografie: Die persönliche Geschichte mit Geld – wie man mit Geld aufgewachsen ist, welche Erfahrungen prägend waren und wie man heute damit umgeht. Die Finanzbiografie wird stark durch Familie, Sozialisation und gesellschaftliche Rahmenbedingungen geformt.
- Finanzielle Unabhängigkeit: Die Fähigkeit, für die eigenen Lebenshaltungskosten selbst aufzukommen und nicht auf das Einkommen einer anderen Person angewiesen zu sein. Finanzielle Unabhängigkeit ist eine wichtige Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben.
- Fixkosten: Regelmäßig anfallende Ausgaben, die sich kaum verändern – z. B. Miete, Versicherungen, Wasser- und Heizkosten, Handyvertrag und Strom. Im Gegensatz dazu stehen variable Kosten (z. B. Lebensmittel, Freizeit), die flexibler gestaltbar sind.
- Freier Dienstvertrag: Eine Beschäftigungsform mit mehr Flexibilität als ein klassisches Arbeitsverhältnis, aber auch weniger Schutz: kein Urlaubsanspruch, kein Krankenstand, kein Kündigungsschutz. Die Sozialversicherung ist zwar vorhanden, muss aber eigenständig verwaltet werden.
- Gender Care Gap: Der Unterschied in der Zeit, die Frauen und Männer für unbezahlte Sorgearbeit (Kinderbetreuung, Pflege, Haushalt) aufwenden. In Österreich leisten Frauen deutlich mehr unbezahlte Arbeit als Männer – mit direkten Auswirkungen auf Einkommen und Pension.
- Gender Pay Gap: Der Unterschied zwischen dem durchschnittlichen Bruttoeinkommen von Frauen und Männern. In Österreich beträgt dieser Unterschied rund 18 % – Frauen verdienen also im Schnitt etwa 18 % weniger als Männer. Ursachen sind u. a. Teilzeitarbeit, Berufsunterbrechungen durch Karenz, schlechtere Bezahlung von Frauen für gleiche Arbeit und die allgemein geringere Bezahlung in Branchen mit großen Frauenanteilen.



Glossar

- Gender Pension Gap: Der Unterschied zwischen den durchschnittlichen Pensionen von Frauen und Männern. In Österreich liegt dieser Gap bei rund 40 %. Er entsteht durch niedrigere Einkommen, kürzere Erwerbsbiografien und mehr Teilzeit- bzw. Care-Arbeit bei Frauen.
- Geringfügige Beschäftigung: Ein Arbeitsverhältnis, bei dem das monatliche Einkommen unter der Geringfügigkeitsgrenze liegt (2026: 551,10 € pro Monat). Es besteht nur Unfallversicherung, keine automatische Kranken- oder Pensionsversicherung. Bestimmte arbeitsrechtliche Ansprüche wie Urlaub oder Sonderzahlungen bleiben jedoch erhalten.
- Girokonto: Das Basiskonto für den täglichen Zahlungsverkehr – für Gehaltseingänge, Überweisungen, Lastschriften und Kartenzahlungen. Banken können für die Kontoführung Gebühren verlangen; ein Vergleich der Konditionen lohnt sich.
- Glaubenssatz: Eine tief verankerte, oft unbewusste Überzeugung, die das eigene Handeln und Denken beeinflusst. Im Bereich Finanzen können negative Glaubenssätze (z. B. „Ich kann nicht mit Geld umgehen“ oder „Geld ist nicht wichtig“) dazu führen, dass finanzielle Entscheidungen vermieden oder hinausgezögert werden. Glaubenssätze entstehen meist in der Kindheit und können verändert werden.
- Intersektionalität: Das Zusammenwirken verschiedener Merkmale wie Geschlecht, Herkunft, Klasse oder Behinderung, die sich gegenseitig verstärken können. Eine Frau mit Migrationshintergrund erlebt z. B. andere und oft vielschichtigere Benachteiligungen, als eine Frau ohne Migrationshintergrund – ein intersektionaler Blick ist für eine sensible Beratung wichtig.
- Kapitalismus: Ein Wirtschaftssystem, in dem Produktionsmittel (z. B. Unternehmen, Fabriken) in privatem Besitz sind und auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind. Unbezahlte Arbeit wie Care-Arbeit wird im kapitalistischen System strukturell abgewertet, weil sie nicht zur Produktion von Waren oder Dienstleistungen beiträgt.
- Karenz: Die gesetzlich geregelte Freistellung von der Arbeit nach der Geburt eines Kindes (in Österreich bis zu 2 Jahre). Während der Karenz ruht das Arbeitsverhältnis; Pensionszeiten werden jedoch teilweise angerechnet. Karenz wird überproportional häufig von Frauen in Anspruch genommen – mit langfristigen Auswirkungen auf Gehalt und Pension.
- Kinderbetreuungsgeld: Eine staatliche Leistung in Österreich, die Eltern nach der Geburt eines Kindes erhalten können. Es gibt verschiedene Modelle (pauschal oder einkommensabhängig), die sich in Höhe und Dauer unterscheiden. Das Kinderbetreuungsgeld ergänzt das Einkommen während der Karenz, ersetzt es aber nicht vollständig.
- Kredit: Geld, das von einer Bank oder einem Kreditinstitut geliehen wird und mit Zinsen zurückgezahlt werden muss. Ziel ist meist der Erwerb von Eigentum (z. B. Auto, Wohnung). Die monatlichen Rückzahlungen heißen Kreditraten. Nach Ende der Laufzeit gehört die angeschaffte Sache der Kreditnehmerin.
- Leasing: Eine Form der Nutzungsüberlassung, bei der ein Gegenstand (z. B. ein Auto) gegen monatliche Zahlung genutzt wird, ohne dass Eigentum erworben wird. Am Ende der Laufzeit kann die Sache zu einem Restwert gekauft werden – muss aber nicht. Im Unterschied zum Kredit bleibt die Sache Eigentum der Leasing-Geberin.
- Mental Load: Die unsichtbare kognitive und organisatorische Verantwortung für das Familienmanagement – das ständige „Im-Kopf-Behalten“ von Terminen, Einkaufslisten, Arzt*innenterminen, Schulorganisation etc. Diese Belastung tragen mehrheitlich Frauen, auch wenn sie erwerbstätig sind, und schränkt die Zeit für Beruf und finanzielle Planung ein.
- Motherhood Penalty: Der Einkommensknicke, den Frauen nach der Geburt eines Kindes erfahren. Während Väter nach der Geburt oft mehr verdienen (sog. „Fatherhood Bonus“), sinken Einkommen und Karrierechancen bei Müttern häufig dauerhaft – durch Teilzeit, Karenz und gesellschaftliche Erwartungen an Mutterschaft.



Glossar

- Notgroschen / Rücklagen: Ein finanzielles Polster für unerwartete Ausgaben (z. B. kaputte Waschmaschine, Gesundheitskosten). Als Faustregel gilt: drei bis sechs Netto-Monatsgehälter auf einem leicht zugänglichen Konto zur Seite legen.
- Pension / Pensionskonto: Die staatliche Altersvorsorge in Österreich, die sich aus eingezahlten Versicherungsmonaten und dem Einkommen errechnet. Auf dem Pensionskonto werden alle relevanten Zeiten gesammelt. Wer lange in Teilzeit arbeitet, durch Karenz unterbrochen hat oder wenig verdient, erhält später eine niedrigere Pension – der Gender Pension Gap ist ein direktes Ergebnis dieser Ungleichheiten.
- Pensionsplitting: Eine freiwillige Möglichkeit in Österreich, bei der ein Elternteil (meist der besserverdienende) Pensionsgutschriften an den anderen Elternteil überträgt – um Pensionslücken auszugleichen, die durch Karenz entstehen. Muss aktiv beantragt werden.
- Playboygrenze (Luxusgrenze): Es ist eine Obergrenze für den Kindesunterhalt in Österreich bei sehr hohem Einkommen des Pflichtigen.
- Regelbedarf (Kindesunterhalt): Ein Richtwert in Österreich, der den monatlichen Grundbedarf eines Kindes beschreibt (Ernährung, Kleidung, Freizeit etc.) und als Basis für Unterhaltsberechnungen dient. Der Regelbedarf steigt mit dem Alter des Kindes an.
- Schulden / Überschuldung: Schulden entstehen, wenn mehr Geld ausgegeben wird als vorhanden ist oder wenn Zahlungsverpflichtungen nicht mehr erfüllt werden können. Überschuldung liegt vor, wenn Schulden die eigenen Möglichkeiten dauerhaft übersteigen. Scheidungen und Trennungen gehören zu den häufigsten Gründen für Überschuldung bei Frauen. Schuldenberatungsstellen bieten kostenlose Unterstützung.
- Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung einer Person, eigene Herausforderungen durch eigene Fähigkeiten bewältigen zu können. Im Finanzkontext bedeutet das z. B.: „Ich kann meine finanzielle Situation verstehen und verändern.“ Finanzbildung kann Selbstwirksamkeit gezielt stärken.
- Sozialisation: Der Prozess, durch den Menschen gesellschaftliche Normen, Werte und Verhaltensweisen erlernen – z. B. durch Familie, Schule oder Medien. Die Sozialisation prägt stark, wie wir über Geld denken und damit umgehen. Unterschiedliche Sozialisationen erklären, warum Geld für manche ein Tabuthema ist und für andere ganz selbstverständlich besprochen wird.
- Sozialleistungen / Transferleistungen: Staatliche Geldleistungen zur Unterstützung in bestimmten Lebenssituationen – z. B. Familienbeihilfe, Arbeitslosengeld, Sozialhilfe oder Pflegegeld. Viele dieser Leistungen müssen aktiv beantragt werden und sind zeitlich oder an bestimmte Voraussetzungen gebunden.
- Sparen / Sparformen: Das regelmäßige Zurücklegen von Geld für künftige Zwecke. Mögliche Formen sind das Sparbuch (sicher, niedrige Zinsen), ETF-Fonds (höhere Renditechancen, aber auch Risiko), die Umschlagmethode (Bargeld in Umschlägen nach Kategorien) oder einfache Spar-Challenges wie das 52-Wochen-Sparen.
- Strukturelle Ungleichheit: Unterschiede in Chancen, Einkommen oder gesellschaftlicher Teilhabe, die nicht durch individuelle Entscheidungen entstehen, sondern durch gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen bedingt sind. Beispiele sind der Gender Pay Gap, ungleiche Bildungszugänge oder Diskriminierung am Arbeitsmarkt.
- Teilzeitbeschäftigung: Ein Arbeitsverhältnis mit weniger Stunden als eine Vollzeitstelle. Vollständige Sozialversicherung besteht. Langfristig wirkt sich Teilzeit jedoch direkt auf Einkommen, Karrierechancen und die spätere Pension aus – Frauen sind davon überproportional betroffen, vor allem nach der Geburt von Kindern



Glossar

- Unterhalt / Unterhaltsvorschuss: Unterhalt ist die gesetzlich geregelte finanzielle Verpflichtung eines Elternteils gegenüber einem Kind nach Trennung oder Scheidung. Wenn Unterhalt nicht oder unregelmäßig bezahlt wird, kann in Österreich Unterhaltsvorschuss beim Gericht beantragt werden – eine staatliche Überbrückungsleistung, die zeitlich begrenzt ist.
- Überziehungsrahmen (Kontokorrentkredit): Die Möglichkeit, das Girokonto bis zu einem bestimmten Betrag ins Minus zu überziehen. Praktisch für kurze Engpässe, aber oft mit sehr hohen Zinsen (bis zu 12 % oder mehr) verbunden – daher nur kurzfristig nutzen.
- Versicherungen: Verträge, mit denen finanzielle Risiken abgesichert werden (z. B. Kranken-, Unfall-, Haushalts- oder Haftpflichtversicherung). Nicht alle Versicherungen sind gleich wichtig – ein regelmäßiger Versicherungsscheck hilft, unnötige Kosten zu vermeiden und Schutzlücken zu erkennen.
- Werkvertrag: Ein Vertrag über die Erbringung eines konkreten Ergebnisses (z. B. ein Gutachten, eine Webseite). Es handelt sich um selbständige Tätigkeit – ohne arbeitsrechtliche Absicherung (kein Urlaub, kein Kündigungsschutz) und ohne automatische Sozialversicherung. Einkommen und Stabilität hängen stark von der Auftragslage ab.

Weiterführende Links

1x1 Basics der Finanzbildung

- Arbeitsvertrag: <https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsrecht/Arbeitsvertraege/index.html>
- Arbeitsrecht: <https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Arbeit/Arbeitsrecht.html>
- Bankenrechner: <https://www.bankenrechner.at/privatkredit>
- Brutto-Netto-Rechner: <https://bruttonetto.arbeiterkammer.at/>
- Erste Financial Life Park: <https://www.financiallifepark.at/>
- Frau & Geld: <https://www.frau-und-arbeit.at/fracgeld/>
- GeldHeldinnen-selbstbestimmter Umgang mit Geld in jeder Lebensphase: <https://www.wendepunkt.or.at/geldheldinnen>
- Gleichstellungsindex: <https://www.staedtebund.gv.at/gleichstellungsindex-2025/>
- Kollektivverträge: <https://www.wko.at/oe/kollektivvertraege>
- Krankengeld: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.867467&portal=oegkportal>
- Pensionssplitting: <https://www.pv.at/web/pension/pension-und-kinder/pensionssplitting>
- Pensionskontorechner: <https://www.pensionskontorechner.at/#/start>
- Steuertipps: <https://www.arbeiterkammer.at/steuertipps>
- Steuern sparen: <https://www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/SteuerundGeld/Steuer-sparen-2025.html>
- Schuldenberatung Österreich: <https://schuldenberatung.at/>
- TRAPEZ: Transparente Pensionszukunft: <https://www.trapez-frauen-pensionen.at/>
- WiedereinstiegsMonitoring: <https://sbg.arbeiterkammer.at/interessenvertretung/frauen/Wiedereinstiegsmonitoring-Rueckschritte-bei-Vaeterkarenz.html>
- Zuverdienst-Rechner: <https://zuverdienst.arbeiterkammer.at/>



Weiterführende Links

Vertiefung: Alleinerziehende: Finanzkompetenz stärken

- Armutsfalle alleinerziehend: <https://www.momentum-institut.at/wp-content/uploads/2025/05/2025-05-Policy-Note-Armutsfalle-Alleinerziehend-Momentum-Institut.pdf>
- Grafiken Alleinerziehende: https://www.momentum-institut.at/grafiken/?search_term=alleinerziehend#results
- Alleinerziehende in Österreich: https://wien.arbeiterkammer.at/interessenvertretung/frauen/AK-Studie_Alleinerziehende_2024.pdf
- Care-Rechner: <https://carerechner.at/>
- Plattform für Alleinerziehende: <https://oepa.or.at/>
- ÖPA Kompass - digitaler Ratgeber für Alleinerziehende: <https://oepa.or.at/kompass/>
- Steuervorteile für Familien: https://www.arbeiterkammer.at/beratung/steuerundeinkommen/steuertipps/Steuervorteile_fuer_Familien.html

Vertiefung: Finanzwissen für Mädchen und junge Frauen

- Bankenverband-Umfrage: Beim Taschengeld gilt noch immer, Cash First: <https://www.bankenverband.at/presse/presseinformationen/presseaussendungen/umfrage-beim-taschengeld-gilt-noch-immer-cash-first/>, https://www.bankenverband.at/site/assets/files/11378/foliensatz_taschengeld_studie_bawagpsk_bankenverband.pdf
- ellex universe AG (2025): Was ist der Gender Financial Literacy Gap?: <https://www.ellex.com/de/close-the-gaps/finanzbildung/>
- Ö3 Jugendstudie (2026): https://www.oe3jugendstudie.at/_downloads/2_OE3_Jugendstudie_2026_Tabellen.pdf
- YEPworks (2024): Finanzbildung, YEP Jugendbericht Feb 2024. : https://cdn0.erstegroup.com/content/dam/at/eh/www_financiallifepark_at/Aktuell/FLiP-YEP-Jugendbericht-RZ Digital.pdf
- Verein Amazone, #getreadywithme: Empowerment in Online-Kontexten für Mädchen* und junge Frauen* im ländlichen Raum: <https://www.amazone.or.at/projekte/getreadywithme>
- Verein Amazone, body rEVOLution!, Projekt zu Körpernormen, Schönheitsidealen, Social Media, Rollenbildern und gesellschaftlicher Diskriminierung: <https://www.amazone.or.at/projekte/bodyrevolution>



Weiterführende Links

Vertiefung: Finanzwissen für Frauen mit Migrationshintergrund

- Intersektionalität: <https://www.vielfalt-mediathek.de/begriffe/intersektionalitaet>
- Klassismus: <https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/klassismus>
- BIP: <https://www.srf.ch/news/wirtschaft/bip-in-der-kritik-blindes-vertrauen-in-eine-unpraezise-zahl>
- Finanzkompetenz: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2022/01/financial-competence-framework-for-adults-in-the-european-union_614b8b97/510f133c-en.pdf
- Finanzbildungsstrategie: <https://www.bmf.gv.at/dam/jcr:2e90cf98-06b2-44e4-ad08-cd85e00af7da/Bericht%20Nationale%20Finanzbildungsstrategie.pdf>
- Frauen, Migration, Arbeit: https://www.frauenberatung.gv.at/informationen/frauen_migration_und_arbeit_spezielle_angebote_f-r_migrantinnen.html
- Armut in Österreich: <https://www.caritas.at/ueber-uns/publikationen/armut-zahlen-und-fakten/>
- Referenzbudget: https://fitfuersgeld.at/fileadmin/user_upload/Referenzbudgets_2024_EndV.pdf

Vertiefung: Finanzwissen für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen und Basisbildungsbedarf

- Einfache Sprache - „Übersetzungs-“Tools :
 1. <https://einfachesprache.xyz/>
 2. <https://www.leichte-sprache-uebersetzer.de/>
 3. <https://wortliga.de/leichte-sprache-uebersetzen/>
- Saluja, Omika & Singh, Priyanka & Kumar, Harit. (2023). Barriers and interventions on the way to empower women through financial inclusion: a 2 decades systematic review (2000–2020). Humanities and Social Sciences Communications. 10. 10.1057/s41599-023-01640-y: <https://link.springer.com/article/10.1057/s41599-023-01640-y>