

„Hätte ich das mal früher gewusst!“

Orientierung und Wissen für deine wirtschaftliche Eigenständigkeit



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Wirtschaftliche Eigenständigkeit bedeutet Freiheit und Sicherheit

Stell dir vor, du triffst deine Entscheidungen selbstbestimmt – weil dein Geld dich ausreichend absichert. Genau darum geht es bei wirtschaftlicher Eigenständigkeit: deinen Lebensunterhalt aus eigener Kraft zu sichern, ohne dauerhafte private oder staatliche Unterstützung. Es bedeutet, ein stabiles Einkommen zu haben und Rücklagen bilden zu können – kurz: Es geht darum, dein Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und genug Spielraum zu besitzen.

Finanzielle Sicherheit für alle Lebensphasen

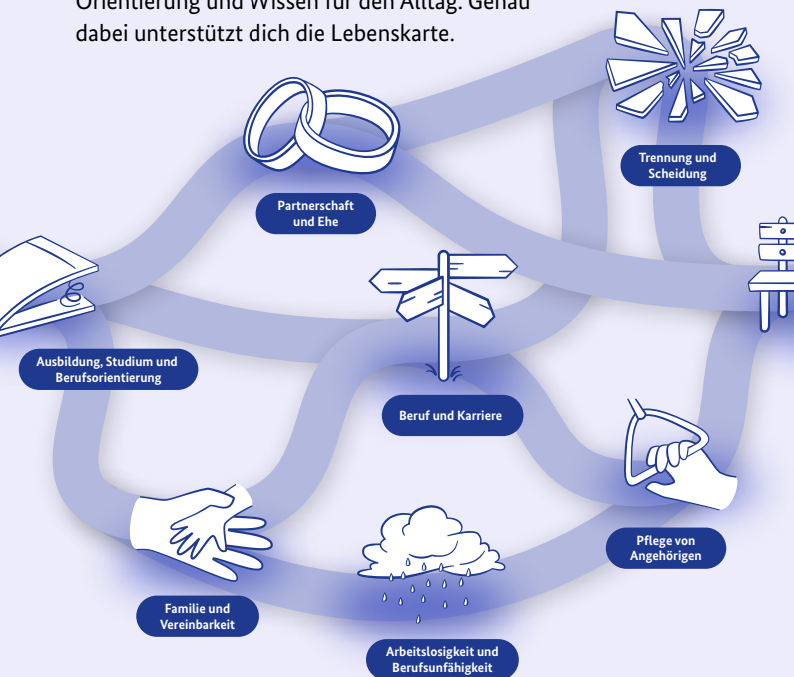
Dein Leben verändert sich: Jobwechsel, Partnerschaft, Kinder, Trennung, Krankheit oder der Ruhestand können dich vor neue Herausforderungen stellen. Besonders wenn Kinder kommen, gerät das finanzielle Gleichgewicht oft ins Wanken: Während viele Väter in Vollzeit arbeiten, wechseln Mütter häufig in Teilzeit. Wer weniger arbeitet, verdient jedoch nicht nur aktuell weniger, sondern hat auch im Alter weniger. Unterstützung durch Orientierung und Information hilft dabei, diese Wege bewusst zu gehen und die eigene Zukunft aktiv zu gestalten.

Ein Thema für Frauen und Männer

Studien zeigen: Obwohl fast alle Frauen und Männer wirtschaftliche Eigenständigkeit für persönlich wichtig halten, erreichen weniger als die Hälfte der Menschen dieses Ziel. Besonders schwierig ist die Situation für Frauen: Trotz ihrer häufig besseren Ausbildung und (rechnet man Familienarbeit und Beruf zusammen) eines sogar größeren Arbeitspensums als Männer verdienen sie im Laufe ihres Lebens oft nur halb so viel. Das führt dazu, dass jede fünfte Frau ab 65 Jahren von Armut bedroht ist. Dabei profitiert die gesamte Gesellschaft von starken, wirtschaftlich eigenständigen Frauen. Aber auch Männer mit geringem Einkommen oder fehlender Berufsausbildung haben es oft schwerer, langfristig finanziell auf eigenen Füßen zu stehen.

Serviceportal für ökonomische Orientierung: die Lebenskarte

Um auf eigenen Füßen stehen zu können, braucht es mehr als nur gute Rahmenbedingungen: Wichtig sind auch Orientierung und Wissen für den Alltag. Genau dabei unterstützt dich die Lebenskarte.



... orientieren:

Verlässliche Informationen aus staatlichen Quellen – verständlich aufbereitet und gebündelt entlang des Lebensverlaufs.

... informieren:

Mit speziell entwickelten Rechnern und Tools kannst du dich informieren, wie sich deine Entscheidungen konkret auf dein Leben auswirken – kostenlos und rechtssicher. So werden abstrakte Begriffe greifbar und du kannst verschiedene Szenarien für deine Zukunft durchspielen.

... auf eigenen Füßen stehen:

Damit du wichtige Entscheidungen rund um Einkommen, Absicherung und Altersvorsorge bewusst treffen kannst!

Lohn-O-Mat

Jobwechsel?

Steuerklasse?

Arbeitszeit?



Der Lohn-O-Mat zeigt dir unmittelbar, was deine Entscheidungen finanziell bedeuten. Ob Wechsel, Wiedereinstieg oder Stundenanpassung – rechne aus, was sich für dich lohnt, was am Ende auf dem Konto landet und wie es sich auf deine Rente auswirkt.



Rente und
Altersvorsorge

Für dich, für mich, für uns

Das Besondere: Der Rechner bezieht auf Wunsch auch deine Partnerin oder deinen Partner mit ein. So könnt ihr gemeinsam planen, wie ihr zum Beispiel Erwerbs- und Familienarbeit fair aufteilt – auf Basis eurer eigenen Zahlen.



www.lebenskarte.info/lohn-o-mat



Deine Entscheidungen von heute prägen dein Leben von morgen.

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, wie Berufseinstieg oder Familienplanung dein Einkommen und deine finanzielle Absicherung langfristig beeinflussen? Wirtschaftlich eigenständig zu sein bedeutet, den Lebensunterhalt aus eigener Kraft zu bestreiten. Und zwar nicht nur heute, sondern auch dann, wenn sich dein Leben ändert.

Wer gut informiert ist, kann seine Zukunft aktiv gestalten – Schritt für Schritt und passend zur eigenen Lebenssituation.



www.lebenskarte.info

Impressum

Dieser Flyer ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; er wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmbfsfj.bund.de



Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721
Fax: 030 18 10 272 2721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 20 179 130
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr
Fax: 030 18 555-4400
E-Mail: info@bmbfsfjservice.bund.de

Artikelnummer: 3FL325

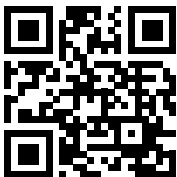
Stand: Juli 2026, 2. Auflage

Gestaltung: www.zweiband.de

Bildnachweis: Kompass/Logo: © fischerAppelt AG;
alle anderen Illustrationen: © Fraunhofer IAO, CeRRI

Druck: MKL Wentker Druck GmbH

www.bmbfsfj.bund.de



facebook.com/bmbfsfj



instagram.com/bmbfsfj



linkedin.com/company/bmbfsfj



x.com/bmbfsfj



tiktok.com/@jugendministerium



youtube.com/@bmbfsfj