

## Was Sie bereits selbst unternehmen können

- ⇒ Sortieren Sie alle Unterlagen, alle Schreiben der Gläubiger und heften diese in einen Ordner ein. Öffnen Sie alle Briefe und werfen Sie keine Schreiben in den Müll.
- ⇒ Schreiben Sie in dringenden Fällen Ihre Gläubiger an, schildern Sie die Gründe, warum Sie derzeit keine Zahlungen leisten können und bitten Sie um Stundung (= Zahlungsaufschub).
- ⇒ Achten Sie darauf, dass Sie immer Ihre Miete, Heiz- und Energiekosten sowie Ihre Telefonrechnungen bezahlen, damit hier kein Rückstand entsteht. Stellen Sie ggf. eher Zahlungen an andere Gläubiger ein.
- ⇒ Sollten Sie einen Mahnbescheid erhalten, dann prüfen Sie genau, ob die angegebene Forderung grundsätzlich oder in der genannten Höhe berechtigt ist. Wenn Sie sicher sind, dass dies nicht der Fall ist, dann können Sie innerhalb von zwei Wochen Widerspruch einlegen. Dies können Sie auch tun, wenn die geforderten Zinsen und/oder Kosten zu hoch sind. Reagieren Sie nicht, ergeht ein Vollstreckungsbescheid.
- ⇒ Wenn der Gerichtsvollzieher von Ihnen die Abgabe der Vermögensauskunft (früher Eidesstattliche Versicherung) verlangt, müssen Sie diesen Termin unbedingt wahrnehmen, da Ihnen sonst Erzwingungshaft droht.
- ⇒ Wenn Sie selbst mit einem Gläubiger Ratenzahlungen vereinbaren, dann prüfen Sie vorher genau, ob Sie die Raten auch wirklich bezahlen können. Es macht keinen Sinn, etwas zu vereinbaren, was Sie aufgrund Ihrer finanziellen Situation gar nicht erfüllen können.
- ⇒ Heften Sie Ihre Kontoauszüge regelmäßig ab.
- ⇒ Führen Sie ein Haushaltsbuch, damit Sie einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben gewinnen.
- ⇒ Wenn Ihr Vermieter Ihnen aufgrund von Mietschulden die Wohnungskündigung oder Räumungsklage angedroht hat, dann können Sie als Arbeitnehmer entweder beim Jobcenter oder als Erwerbsunfähiger/Rentner beim Sozialamt ein Darlehen für die Übernahme der Mietschulden beantragen. Dies ist auch möglich bei Strom- und Gasschulden, wenn der Energielieferant mit einer Sperre droht.
- ⇒ Haben Sie kein Girokonto mehr, dann können Sie bei einer Bank, bei der Sie bisher keine Schulden haben, ein Guthabenkonto beantragen. Hierauf haben Sie einen gesetzlichen Anspruch.
- ⇒ Wenn eine Kontenpfändung droht, beantragen Sie bei Ihrer Bank die Umstellung des Girokontos in ein Pfändungsschutzkonto. Eine entsprechende Bescheinigung zum Schutz weiterer Familienangehöriger erhalten Sie kurzfristig bei der Schuldnerberatungsstelle.
- ⇒ Haben Sie Unterhalt zu zahlen und hat sich Ihr Einkommen (z.B. aufgrund von Arbeitslosigkeit) verringert, dann sollten Sie unbedingt beim Jugendamt bzw. Familiengericht die Höhe des Unterhaltes anpassen lassen. So kann die Entstehung von Unterhaltsrückständen vermieden werden. Beachten Sie hierbei bitte, dass Sie sich in einem erheblichen Umfang um eine Erwerbstätigkeit bemühen müssen.