

Einleitung.....	6
Zehn Prozent stecken schon mittendrin	7
Was sind die Gründe für Schulden?.....	7
Eine ganze Nation auf Pump?.....	7
Wie rutscht man in die Schuldenfalle?	8
Was ist die Schufa?.....	8
Was ist ein persönliches „Scoring“?	9
Wo sind die Stolpersteine des Lebens?	9
Kennen Sie den Sprit-Trick?.....	9
Die Goldring-Falle	10
Der Bahnsteig-Helfer-Trick.....	10
Der gemeine Enkel-Trick.....	11
Legen Sie Ihre soziale Ader beiseite	11
Wie Sie sich selbst schützen können:	11
Aber bitte mit Einkaufszettel.....	11
Führen Sie ein Haushaltsbuch	12
Frustkäufe vermeiden.....	12
Keine großen Geldbeträge mitnehmen.....	12
Alle Ausgaben überprüfen	12
Machen Sie zu Geld, was Sie nicht brauchen	13
Verdienen Sie auf den Trödelmarkt.....	14
Schöpfen Sie alle staatlichen Töpfe aus.....	14
Arzneizuzahlungen stoppen	14
Durch Nebenjob Geld verdienen	15
Dispo oder Kredit?.....	15
Brauchen Sie überhaupt Kreditkarten?.....	15
Gehen Sie mal in die Suppenküche	16

Stehen Sie zu Ihrer Not	16
Energieverschwendungen prüfen.....	16
Ist die Wohnung zu groß?	17
GEZ-Gebühren noch bezahlen?.....	17
Verzichten Sie auf Zigaretten	17
Rücklagen für den Notfall bilden.....	18
So schützen Sie sich bei Trennung	18
Handeln Sie nie für andere.....	19
Gewöhnen Sie sich Werberesistenz an.....	19
So tappen Sie in die Schuldenfalle	20
Die Abo-Falle.....	20
Die Gewinnspiel-Falle.....	20
Böse Überraschung: Das Null-Euro-Handy	21
Kost nix gibt´s nicht	21
Schulden durch Jobverlust	21
Krankheit oder Unfall.....	22
Die Fallen im Internet	22
Der Gehaltsrechner	23
Der Warentester	23
Schützen Sie sich vor langfristigen Verträgen	23
Die Schnellkredit-Vermittlung	24
Millionär im Internet?	25
Gewinne im Internet?	25
Praktische Tipps gegen die Schuldenfalle.....	26
Prepaid-Handy	26
Vorsicht mit persönlichen Daten.....	26
Treten Sie nie Ihr Gehalt ab	26
Reagieren Sie rechtzeitig	26
Setzen Sie Prioritäten bei Überschuldung.....	27
Der gerichtliche Mahnbescheid	28

Die Steuerfahndung steht vor der Tür	29
Der Gerichtsvollzieher kommt	29
Offenbarungseid – Was ist das?	30
So schützen Sie Versicherungen vor Insolvenz	31
Heikles Thema Ausbildungsversicherung.....	32
Wie ist eine Mietkaution zu behandeln?	32
Pfändungsfreigrenzen: Das bleibt Ihnen.....	33
Das Insolvenzverfahren.....	33
Wollen sie das wirklich?	35
Nach sechs Jahren schuldenfrei	37
Checkliste - Praktische Tipps gegen die Schuldenfalle	38
Schlusswort: Nur der Tod ist endgültig!.....	41