Inhalt

4 Antworten auf die neun wichtigsten Fragen

8 Altersvorsorge ist keine Raketenwissenschaft

13 Schritt 1: Finanzlücke ermitteln

14 Was ist von der gesetzlichen Rente zu erwarten?

18 Private und betriebliche Vorsorge überprüfen

22 Weitere Einkommensquellen

24 Individuelle Finanzlücke berechnen

31 Schritt 2: Budget planen

32 Kassensturz – wie viel ist aktuell für die Vorsorge übrig?

34 Bestehende Vorsorge optimieren

37 Möglichen Sparbetrag festlegen

41 Schritt 3: Bausteine zur Vorsorge wählen

42 Renditebringer: Sparpläne mit ETF und Aktienfonds

47 Absicherung: Zinsanlagen in der Altersvorsorge

49 Rendite und Sicherheit gut ausbalanciert: das Pantoffel-Portfolio

52 Immobilien als Altersvorsorge

55 Private Rentenversicherungen

61 Schritt 4: Staatliche Förderung nutzen

62 Riester-Rente: für wen sie sich noch lohnen kann

64 Rürup-Rente: für Selbstständige und gut verdienende Angestellte

68 Freiwillig in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen

71 Vermögenswirksame Leistungen

74 Betriebliche Altersvorsorge

79 Schritt 5: Persönliche Vorsorgestrategie umsetzen

80 Die Vorsorge individuell abstimmen

83 Besonderheiten für Selbstständige

86 Elternzeit und Teilzeitarbeit

89 Last-Minute-Vorsorge für Spätstarter

91 Das Ziel im Auge behalten: regelmäßige Überprüfung und Anpassung

94 Service

95 Zinsfaktor (1 bis 50 Jahre Anlage)

97 Entnahmefaktor (1 bis 35 Jahre)

99 Barwertfaktor (1 bis 35 Jahre)

101 Sparfaktor (1 bis 50 Jahre)

103 Diese ETF sind erste Wahl

105 Stichwortverzeichnis

107 Impressum

Checklisten und Arbeitshilfen

A In fünf Schritten zur passenden Altersvorsorge

B Vorhandene Vorsorge prüfen

C Rentenlücke berechnen

D Einnahmen, Ausgaben und freies Budget ermitteln

E Versicherungen checken

F Kassensturz: Budget ermitteln

G Risikoprofil ermitteln

H Das ist mir wichtig bei der Geldanlage

I Pantoffel-Portfolio erstellen

J Portfolio überprüfen und anpassen

K Steuer-Checkliste zur Altersvorsorge



Sie können die Formulare bequem kostenlos herunterladen und ausfüllen. Den Link finden Sie im Impressum.

Altersvorsorge ist keine Raketenwissenschaft

Die gesetzliche Rente allein wird für viele nicht reichen. Wer im Alter finanziell abgesichert sein möchte, muss selbst aktiv werden. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre persönliche Situation einschätzen, die Versorgungslücke berechnen und die richtigen Bausteine auswählen. Mit Checklisten, Rechenhilfen und Bewertungen behalten Sie den Überblick und vermeiden teure Fehlentscheidungen.

Altersvorsorge ist für viele wie der regelmäßige Zahnarzttermin: Die meisten wissen, dass er nötig ist, viele schieben ihn auf – und irgendwann wird es schmerzhaft, wenn man nichts unternimmt. Dabei betrifft das Thema fast jede und jeden, auch wenn nur selten darüber gesprochen wird. Die gesetzliche Rente allein reicht in den meisten Fällen nicht, um den gewohnten Lebensstandard zu halten. Zusätzliche Vorsorge ist notwendig, um ein gesichertes und auskömmliches Einkommen im Alter zu erreichen.

Die gesetzliche Rente bildet die Basis, sie reicht aber für viele nicht mehr aus. Das Rentenniveau für den sogenannten Eckrentner – also jemanden, der 45 Jahre lang stets ein Durchschnittseinkommen erzielt hat – liegt aktuell bei rund 48 Prozent des letzten Bruttoeinkommens. In der Realität erreichen jedoch nur wenige diese Eckrente.

Männer erhielten 2024 nach Abzug der Kranken- und Pflegeversicherung im Durchschnitt rund 1405 Euro netto im Monat. Frauen kamen mit 955 Euro auf deutlich weniger. Wer Miete zahlen muss oder andere laufende Verpflichtungen hat, merkt schnell, dass damit kaum der gewohnte Lebensstandard zu halten ist.

Ein Beispiel: Anna, 45 Jahre alt, arbeitet seit vielen Jahren in Teilzeit und verdient netto 2000 Euro im Monat. Laut ihrer Renteninformation kann sie mit rund 1000 Euro gesetzlicher Rente rechnen, wenn sie wie geplant mit 67 Jahren in den Ruhestand geht. Dass es nicht mehr ist, liegt an ihren Teilzeitjahren und daran, dass sie keine 45 Beitragsjahre erreicht. Schon heute wäre es mit 1000 Euro schwer, die Miete, Lebensmittel, Versicherungen und andere Fixkosten zu decken. In 20 Jahren, wenn die Preise gestiegen sind, wird die Kaufkraft dieser 1000 Euro noch deutlich geringer sein.

Genau hier entsteht die sogenannte Renten- oder Versorgungslücke: die Differenz zwischen dem, was im Alter benötigt wird, und dem, was aus sicheren Quellen wie gesetzlicher Rente, Betriebsrente oder bereits vorhandenem Vermögen zu erwarten ist. Eine monatliche Lücke von einigen Hundert Euro ist dabei keine Seltenheit, sondern für viele Menschen die Realität.

Die Inflation verstärkt das Problem. Schon eine langfristige Rate von zwei bis drei Prozent pro Jahr hat spürbare Folgen. Ein einfaches Beispiel: 1500 Euro Kaufkraft heute entsprechen bei zwei Prozent Inflation nach 20 Jahren nur noch etwa 1010 Euro. Bei drei Prozent Inflation sinkt die Kaufkraft sogar auf rund 830 Euro. Anders gesagt: Was heute gerade so für das Nötigste reicht, deckt in Zukunft möglicherweise nicht einmal den Grundbedarf.

Schritt 1: Finanzlücke ermitteln

Reicht mein Geld im Alter aus, um den gewohnten Lebensstandard aufrechtzuerhalten? Diese Frage können sich Berufstätige nicht früh genug stellen. Je eher sie sich damit beschäftigen, desto besser gelingt es, die gesteckten Ziele auch zu erreichen. In diesem Kapitel ermitteln wir das voraussichtliche Einkommen im Alter – also gesetzliche Rente, Betriebsrente, private Vorsorge und weitere Quellen – und vergleichen es mit dem Finanzbedarf im Ruhestand. Die Differenz ist die Vorsorgelücke – und die gilt es zu schließen.

Individuelle Finanzlücke berechnen

Die meisten haben sie, die wenigsten reden darüber, weil es ein Frustthema ist: die Vorsorgelücke. In diesem Kapitel zeigen wir, wie Sie die Lücke ermitteln und wie Sie sie so schließen können, dass das Sparen dafür Sie finanziell nicht überfordert.

Altersvorsorge ist für die meisten kein Sprint, sondern ein Marathon. Das bedeutet: Läuferinnen und Läufer haben eine lange Strecke vor sich, sollten das Rennen mit dem richtigen Tempo angehen, damit ihnen nicht die Puste ausgeht, und unterwegs Tempo und Kraft den äußeren Bedingungen und Signalen anpassen, die der Körper sendet. Denn das erste Ziel heißt ankommen; eine gute Zeit ist das Sahnehäubchen.

Was heißt das übertragen auf die Altersvorsorge? Laufende und Sparende stecken sich beide ein Ziel: die einen eine Wunschzeit, die anderen ein bestimmtes Versorgungsniveau im Ruhestand. Das Problem dabei: Während Läuferinnen und Läufer aus dem Training meist recht genau wissen, was sie realistisch schaffen können, fragen Vorsorgende zu Recht: „Wie kann ich wissen, was in 20 oder 30 Jahren sein wird?“

80 Prozent des Nettoeinkommens absichern

Auf diese Frage gibt es eine einfache Antwort: Eine Faustregel besagt, dass Vorsorgende 80 Prozent ihres Nettoeinkommens absichern und dafür zehn Prozent ihres Nettoeinkommens sparen sollen. Faustregel bedeutet: Diese Rechnung ist vereinfacht und fußt auf bestimmten Annahmen. Allerdings geht es ja zunächst darum, einen Überblick zu gewinnen. Und es gibt gute Argumente für die Annahme, dass 80 Prozent des Nettoeinkommens im Ruhestand den Lebensstandard sichern:

Berufsbedingte Kosten, also etwa Fahrten zum Arbeitsplatz, Arbeitskleidung und Weiterbildungskosten, sind für Rentnerinnen und Rentner passé. Wohnung oder Haus sind üblicherweise abbezahlt: Damit entfällt ein großer Kostenblock, auch wenn Wohnnebenkosten und Instandhaltungsrücklage weiter anfallen. Manche Rentnerinnen und Rentner ziehen im Alter auch von einem Haus in eine Wohnung und sparen so Kosten. Zudem verringert sich die Steuerlast im Alter für die meisten.

Für eine realistische Einschätzung gilt es aber auch folgende Punkte zu bedenken:

Die Gesundheits- und Pflegekosten steigen: Im Alter können sich die Ausgaben für Medikamente, Behandlungen oder Pflege erheblich erhöhen. Die Kranken- und Pflegekassen bezahlen längst nicht jede Leistung, die sinnvoll erschienen mag.

Manche Rentnerinnen und Rentner sind noch sehr fit und aktiv: Viele Menschen möchten im Ruhestand mehr reisen, Hobbys nachgehen oder kulturelle Angebote nutzen, was die Ausgaben erhöhen kann.

Familienstand und absolute Einkommenshöhe werden außer Acht gelassen: Ein Single mit geringen Bedürfnissen benötigt möglicherweise weniger als eine Familie mit hohen Ansprüchen an Reisen und Luxus. Und Haushalte mit niedrigem Einkommen kommen mit 80 Prozent möglicherweise nicht über die Runden.

Bestehende Vorsorge optimieren

Altersvorsorge ist selten ein einzelner Vertrag. Meist entsteht im Laufe der Jahre ein bunter Mix. So integrieren Sie alle Bausteine klug in Ihre Vorsorgestrategie.

Am Anfang steht die Aufgabe, Ordnung zu schaffen und einen Überblick zu gewinnen. Die Renteninformation liefert das Fundament. Dann folgt der Blick auf betriebliche Zusagen, auf geförderte Verträge wie Riester oder Basisrente, auf private Lebens- und Rentenpolicen, auf das Depot und auf Immobilien. Entscheidend ist nicht die Summe aller Verträge, sondern die Rolle, die jeder Baustein spielen soll.

Sinnvoll ist eine Dreiteilung: Die gesetzliche Rente und eine verlässliche betriebliche Zusage sichern die Basis. Geförderte Produkte und alte Policen liefern planbare Ergänzungen. Das Wertpapierdepot bringt Flexibilität und Renditechancen. Wer diese Rollen klar verteilt, merkt schnell, wo es klemmt. Häufig fehlt Liquidität, während parallel in teure, unflexible Verträge eingezahlt wird. Oft liegt zu viel Vermögen in der Immobilie, während das Depot zu klein ist.

Was tun mit der Lebensversicherung?

Kaum ein Baustein sorgt für so viel Unsicherheit wie Kapitallebens- und Rentenversicherungen. Viele wurden zu Zeiten mit hohen Garantiezinsen abgeschlossen. Solche Verträge sind häufig wertvoll. Neuere Policen mit niedriger Garantie und hohen Kosten sind dagegen oft Renditebremsen.

Ihre Möglichkeiten: behalten, beitragsfrei stellen oder kündigen. Behalten lohnt, wenn die Garantie überdurchschnittlich ist oder wenn die Auszahlung kurz bevorsteht. Eine Beitragsfreistellung kann sinnvoll sein, wenn der Vertrag teuer ist, die Restlaufzeit lang und das Geld an anderer Stelle mehr bewirkt. Die Police läuft dann mit dem vorhandenen Kapital weiter, liefert aber keine neue Überschussbeteiligung aus frischen Beiträgen. Kündigen ist nur ratsam, wenn die laufenden Kosten sehr hoch sind, die Garantie schwach ist und der Rückkaufswert nahe am Einzahlungsstand liegt. Zu bedenken ist der Versicherungsschutz. Viele Policen enthalten eine Todesfallleistung. Wer beitragsfrei stellt oder kündigt, sollte eine separate Risikolebensversicherung prüfen, die meist deutlich günstiger ist.

Musterrechnung: Lebensversicherung beitragsfrei stellen?

Eine Kapitallebensversicherung aus dem Jahr 2014 hat heute einen Rückkaufswert von 18 500 Euro. Bis zum Ablauf in 15 Jahren wären monatlich 120 Euro einzuzahlen.

Weiterzahlen: Jährlicher Aufwand von 1440 Euro über 15 Jahre. Gesamte neue Einzahlungen 21 600 Euro. Prognostizierter Auszahlungsbetrag 47 000 Euro.

Beitragsfrei stellen: Das vorhandene Kapital wächst langsam weiter und erreicht voraussichtlich rund 24 000 Euro zum Ablauf. Die frei werdenden 120 Euro monatlich fließen in einen weltweit anlegenden ETF.

Bei einer angenommenen Durchschnittsrendite von vier Prozent nach Kosten und Steuern über 15 Jahre ergibt das zusätzlich etwa 29 500 Euro. Zusammen wären das rund 53 500 Euro. Selbst wenn die Rendite nur drei Prozent beträgt, ergibt der ETF-Teil

Rendite und Sicherheit gut ausbalanciert: das Pantoffel-Portfolio

Geldanlage mit überschaubarem Risiko, kostengünstig, möglichst bequem, flexibel und trotzdem ertragreich? Das Pantoffel-Portfolio von Stiftung Warentest Finanzen leistet genau das. Es kombiniert eine Zinsanlage mit weltweit anlegenden ETF und hat in der Vergangenheit auf ganzer Linie überzeugt.

Die Stiftung Warentest hat schon vor mehr als einem Jahrzehnt ein langfristiges Geldanlagekonzept entwickelt, das Rendite, Sicherheit und Verfügbarkeit gut ausbalanciert. Es besteht aus nur zwei Komponenten: einem Sicherheitsbaustein aus Zinsanlagen, der mögliche Verluste begrenzt, und einem Renditebaustein aus einem, mitunter auch zwei ETF oder Aktienfonds, um an den Chancen der Börse teilzuhaben. Es ist einfach und bequem wie ein Pantoffel und heißt deshalb auch so: Pantoffel-Portfolio.

Der „Pantoffel" ist schnell angelegt und braucht nur wenig Pflege. Das macht ihn zum idealen Instrument für die Altersvorsorge. Das Verhältnis von Rendite und Risiko können Sie durch die Gewichtung der Bausteine gestalten. Nutzen Sie dazu die Formulare „Pantoffel-Portfolio erstellen" und „Portfolio überprüfen und anpassen".

Zwei Bausteine genügen

Der Sicherheitsbaustein enthält mit Stand 31. Dezember 2025 Euro-Rentenfonds. Auch Tages- und Festgeld kommen ersatzweise in Betracht. Der Sicherheitsbaustein des Pantoffel-Portfolios ist bei niedrigen Zinsen zwar ertragsarm, aber dafür schwankt er bei Euro-Rentenfonds nur wenig und bei Tages- und Festgeld gar nicht im Wert.

Als Aktienfonds kommen ETF zum Einsatz. Kern ist ein ETF, der den weltweit anlegenden Index MSCI World oder einen anderen Weltindex nachbildet. Er bringt den Löwenanteil der Erträge – in den gleitenden 10/20/30-Jahreszeiträumen seit 1970 waren es zum Jahresende 2025 im Mittel 12,1/11,0/8,6 Prozent pro Jahr. Geeignete ETF finden Sie ab Seite 103 und unter test.de/fonds (mit Flatrate kostenfrei).

In welchem Verhältnis Sie die Komponenten Sicherheits- und Renditebaustein mischen, hängt von Ihrer Risikotoleranz ab. Wir unterscheiden drei Varianten: defensiv mit 25 Prozent, ausgewogen mit 50 Prozent und offensiv mit 75 Prozent Aktien-ETF. Vorsichtige packen 75 Prozent in die Zinskomponente, Mutige nur 25 Prozent. Das ausgewogene Pantoffel-Portfolio passt für die meisten Anlegerinnen und Anleger. Um Ihre Risikobereitschaft und -tragfähigkeit einschätzen zu können, können Sie die Formulare „Risikoprofil ermitteln" und „Das ist mir wichtig bei der Geldanlage" nutzen.

Das Gute am Pantoffel-Portfolio: Sie bleiben stets flexibel. Sollten Sie irgendwann Ihre Anlage anders strukturieren wollen, können Sie jederzeit ganz oder teilweise umsteigen. Beim Pantoffel sind Sie nicht durch langfristige Verträge, aus denen man oft nur mit finanziellen Verlusten aussteigen kann, in Ihrer Anlage gefangen.

Riester-Rente: für wen sie sich noch lohnen kann

Die Riester-Rente steht seit Jahren in der Kritik: hohe Kosten, geringe Renditen, Millionen stillgelegte Verträge. Doch es gibt Ausnahmen. Wir erklären, wie Riester funktioniert – und für wen sich ein Neuabschluss trotz allem noch lohnen kann.

Die Riester-Rente ist eine Form der staatlich geförderten privaten Altersvorsorge. Wer in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlt – also die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie manche Selbstständige, aber auch Beamte und Beamtinnen – kann einen solchen Vertrag abschließen. Die Förderung besteht aus zwei Elementen: einer jährlichen Grundzulage von 175 Euro sowie Kinderzulagen von 300 Euro für nach 2008 geborene Kinder (185 Euro für bis 2008 Geborene). Zusätzlich prüft das Finanzamt bei der Steuererklärung, ob eine weitere Entlastung möglich ist. Beiträge und Zulagen sind bis 2100 Euro pro Jahr als Sonderausgaben absetzbar.

Um die vollen Zulagen zu erhalten, müssen jährlich mindestens vier Prozent des Vorjahresbruttoeinkommens in den Vertrag eingezahlt werden. Die Zulagen zählen dabei bereits mit. Der Mindesteigenbeitrag liegt bei 60 Euro im Jahr. In der Auszahlphase, frühestens ab 60, fließt das Guthaben in eine lebenslange Rente. Auszahlungen unterliegen dann der Einkommensteuer. Bis zu 30 Prozent des Guthabens können bei Rentenbeginn sofort ausgezahlt werden.

Als die Riester-Rente 2001 auf Initiative des damaligen Arbeitsministers Walter Riester eingeführt wurde, sollte sie das sinkende Rentenniveau ausgleichen. Mehr als 20 Millionen Verträge haben Sparerinnen und Sparer seither abgeschlossen. Doch knapp ein Viertel wurde wieder gekündigt, weitere Millionen liegen still. Viele mussten Zulagen zurückzahlen, häufig haben hohe Kosten und niedrige Garantiezinsen die Rendite aufgezehrt. Zieht man die Inflation ab, ist die Rendite vieler Verträge negativ.

Ein Kernproblem, das die Renditen drückt, liegt in der Beitragsgarantie: Anbieter müssen sicherstellen, dass zu Rentenbeginn mindestens die eingezahlten Beiträge und Zulagen zur Verfügung stehen. Dadurch können sie das Geld nur sehr risikoarm investieren – was die Renditechancen erheblich schmälert. Dazu kommen hohe Abschluss- und Verwaltungskosten.

Aus diesen Gründen soll die Riester-Rente reformiert werden. Laut Kabinettsbeschluss vom Dezember 2025 soll ab 2027 ein gefördertes Altersvorsorgedepot an seine Stelle treten. Garantien sind dann optional und die Kosten gedeckelt. Die Zulage wird den Plänen zufolge vereinfacht: 30 Prozent bis 1200 Euro Einzahlung pro Jahr, darüber 20 Prozent bis 1800 Euro. Die Kinderzulage soll 25 Prozent und maximal 300 Euro je Kind betragen. Ein Wechsel in die neue Welt soll möglich sein.

Die Förderquote zählt

Ein Riester-Neuabschluss lohnt sich nur noch bei einer hohen Förderquote. Entscheidend ist dabei das Verhältnis von eigener Einzahlung und Förderung. Beispiel: Ein alleinerziehender Vater verdient 20 500 Euro brutto im Jahr und hat zwei nach 2008

Rürup-Rente: für Selbstständige und gut verdienende Angestellte

Die Rürup-Rente eignet sich vor allem für Menschen mit höherem Einkommen. Die steuerlichen Vorteile sind groß, doch die Flexibilität fehlt. Wer einsteigt, braucht Durchhaltevermögen.

Die Rürup-Rente, auch Basis-Rente genannt, richtet sich in erster Linie an Freiberufler und andere Selbstständige, weil diese die anderen beiden Formen der staatlich geförderten Altersvorsorge, Riester-Rente und Betriebsrente, in der Regel nicht in Anspruch nehmen können. Sie können mit einem Rürup-Vertrag steuerlich gefördert fürs Alter vorsorgen. Doch auch Angestellte und Beamte können einen Vertrag abschließen. Dabei gilt: Je höher der persönliche Steuersatz, desto lohnender das Geschäft.

Wer einen Rürup-Vertrag abschließt, legt zu Beginn fest, ab wann die Rentenzahlung beginnen soll – meist mit 65 oder 67 Jahren. Doch ein gewisser Spielraum besteht: In vielen Verträgen kann der Rentenbeginn auf frühestens 62 Jahre vorgezogen werden. Ebenso ist es häufig möglich, den Beginn zu verschieben. Eine sorgfältige Prüfung der Vertragsbedingungen ist daher ratsam.

Auch die Höhe der Beiträge wird bei Vertragsabschluss festgelegt. Eine spätere Senkung ist zwar grundsätzlich möglich, hat jedoch spürbare Nachteile. Denn wie bei anderen privaten Rentenversicherungen werden die Abschluss- und Vermittlungskosten meist zu Beginn des Vertrages auf Basis der ursprünglich vereinbarten Beitragssumme berechnet. Wer die Zahlungen später reduziert oder ganz beitragsfrei stellt, hat diese Kosten bereits vollständig bezahlt und erhält sie nicht zurück. Das schmälert die Rendite deutlich – insbesondere bei langfristigen Verträgen über 15 Jahre oder mehr. Daher sollten Sparer von Anfang an realistisch kalkulieren, welche Beitragshöhe sie dauerhaft stemmen können. Wer mit steigenden Einkünften rechnet, sollte einen Vertrag mit Erhöhungsoption wählen, um die Beiträge später flexibel anpassen zu können.

Ein wichtiger Unterschied zur Riester-Rente besteht darin, dass bei der Rürup-Rente keine Kapitalauszahlung zu Rentenbeginn möglich ist. Das angesparte Guthaben wird immer vollständig in eine lebenslange Rente umgewandelt. Auch beim Wechsel in ein Angestelltenverhältnis bleibt der Rürup-Vertrag grundsätzlich bestehen.

Allerdings können Arbeitnehmer die vollen steuerlichen Fördergrenzen nicht mehr ausschöpfen. Denn von der maximal geförderten Beitragssumme – aktuell 30 826 Euro für Alleinstehende – müssen die Einzahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung abgezogen werden. Bei einem Bruttolohn von 75 000 Euro ergibt sich so ein förderfähiger Höchstbetrag von rund 16 876 Euro jährlich. Für die meisten Angestellten ist das dennoch ein ausreichend hoher Betrag, um den Steuervorteil der Rürup-Rente so zu nutzen, dass es sich rechnet.

Bei der späteren Rentenzahlung spielt auch die Krankenversicherung eine Rolle. Pflichtversicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung müssen auf ihre Rürup-Rente keine Krankenkassenbeiträge zahlen. Anders sieht es bei freiwillig Versicherten

Betriebliche Altersvorsorge

Direktversicherung, Pensionskasse, Pensionsfonds, Unterstützungskasse oder Direktzusage: Arbeitgeber haben die Wahl, was Mitarbeitende abschließen dürfen. Am häufigsten nutzen Betriebe die Direktversicherung und die Pensionskasse.

Ohne Chef oder Chefin geht nichts in der betrieblichen Altersvorsorge. Arbeitnehmer haben zwar einen Anspruch auf Entgeltumwandlung, also darauf, Teile ihres Gehalts über den Betrieb für den Aufbau von Vorsorgekapital einzusetzen. In welcher Form und über welchen Anbieter das konkret geschieht, wird in der Praxis meist vom Arbeitgeber festgelegt – häufig über Tarifvertrag, Betriebsvereinbarung oder eine unternehmensweite Versorgungsordnung.

Arbeitgeber können einen oder mehrere von fünf Durchführungswegen für eine Betriebsrente wählen – am häufigsten sind die Direktversicherung und die Pensionskasse. Optimal für Mitarbeitende ist es, wenn der Arbeitgeber die Beiträge ganz übernimmt oder deutlich bezuschusst.

Bei Direktversicherung, Pensionskasse oder Pensionsfonds muss der Arbeitgeber grundsätzlich 15 Prozent des umgewandelten Entgelts als Zuschuss an diese Einrichtungen weiterleiten – soweit er durch die Entgeltumwandlung Sozialversicherungsbeiträge einspart. Tarifverträge können abweichende Regelungen vorsehen.

Vorteile der Bruttoentgeltumwandlung

Bei der Entgeltumwandlung sparen Beschäftigte aus dem Bruttogehalt für die betriebliche Altersvorsorge und sparen damit Steuern und bis zu bestimmten Grenzen auch Sozialabgaben. Das lohnt sich besonders dann, wenn der Betrieb ordentlich mitfinanziert. Den vollen 15-Prozent-Zuschuss erhält, wer unter der Beitragsbemessungsgrenze der Kranken- und Pflegeversicherung verdient – 2026 sind das 69 750 Euro brutto im Jahr – und in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert ist.

Wenn der Arbeitgeber nicht die kompletten Sozialabgaben einspart – etwa weil das Einkommen zwischen der Beitragsbemessungsgrenze der Krankenversicherung und der Rentenversicherung (2026: 101 400 Euro) liegt – kann er den Zuschuss auf die tatsächlich eingesparten Beiträge begrenzen und damit auch weniger als 15 Prozent zahlen. In vielen Fällen werden aber aufgrund des Berechnungsaufwands trotzdem pauschal 15 Prozent gezahlt.

Der eigene Aufwand für eine Betriebsrente ist oft geringer als der für eine private Rentenversicherung, weil der Beitrag aus dem Bruttogehalt fließt Man spricht deshalb auch von Bruttoentgeltumwandlung: Ein Teil des Bruttogehalts wird umgewandelt in Beiträge für eine Rente, das steuerpflichtige Einkommen sinkt.

Sonderzuschuss für Arbeitgeber

Tipp: Verdienen Sie bei monatlicher Lohnzahlung nicht mehr als 2575 Euro brutto im Monat, kann es sich besonders lohnen, das Thema Betriebsrente initiativ bei Chefin oder Chef anzusprechen. Für diesen Einkommensbereich gibt es eine staatliche Förderung nach Paragraph 100 des Einkommensteuergesetzes: Zahlt der Arbeitgeber zu-

Die Vorsorge individuell abstimmen

Altersvorsorge ist kein Produktregal, aus dem man sich einfach etwas herausnimmt. Sie ist ein Prozess, der mit einer ganz persönlichen Entscheidung beginnt: Wie will ich im Alter leben? Wer Ziele festlegt, hat einen klaren Kompass.

Wer fürs Alter spart, braucht Orientierung. Ein hilfreiches Modell ist die Zielpyramide. Unten steht die Basis, also die Sicherheit, um nicht in Altersarmut zu geraten. In der Mitte befindet sich der Komfortbereich, der ein Leben auf dem gewohnten Niveau ermöglicht. Oben stehen die Extras – Wünsche wie ein früherer Renteneintritt, Reisen oder der Traum vom eigenen Ferienhaus.

Ziele sollten so konkret wie möglich formuliert werden. „Ich möchte im Alter gut leben" ist zu vage. „Ich brauche ab 67 zusätzlich 1500 Euro im Monat" dagegen erlaubt, die notwendige Sparrate zu berechnen.

Die Zielpyramide



Solche Zahlen machen Vorsorge greifbar. Bei der Formulierung der Ziele helfen unsere Checklisten und Rechenhilfen ab Seite 108.

Drei Faktoren vor allem bestimmen, ob ein Ziel realistisch ist: wie viel jemand spart, wie lange er oder sie spart und wie viel Risiko er oder sie eingeht. Wer früh anfängt, profitiert stärker vom Zinseszinseffekt. Wer spät startet, muss zum Ausgleich mehr Geld zurücklegen. Und wer bereit ist, Schwankungen an den Märkten auszuhalten, hat langfristig bessere Chancen auf Rendite.

Ein Beispiel verdeutlicht, welche Wirkung der Zinseszins auf lange Sicht hat, auch bei Sparsummen, die nahe beieinander liegen: Anna, 33, Angestellte im öffentlichen Dienst, möchte mit 63 statt mit 67 aufhören. In heutiger Kaufkraft würden ihr dann rund 300 Euro im Monat fehlen. Sie rechnet: Wenn sie 150 Euro monatlich in einen ETF-Sparplan steckt, kann sie bei einer jährlichen Rendite von fünf Prozent nach Kosten und Steuern bis 63 ein Kapital von rund 125 000 Euro aufbauen. Daraus ließe sich 27 Jahre lang eine jährlich um zwei Prozent ansteigende Rente von anfänglich rund 300 Euro in heutigem Geldwert finanzieren. Zahlt sie dagegen nur 100 Euro ein, kommt sie auf 83 000 Euro – zu wenig, um ihre Lücke zu schließen. Für Anna ist klar: Ohne höhere Sparrate bleibt der Traum vom frühen Ausstieg unerreichbar.

Vorsorge geschieht niemals losgelöst vom Alltag. Eine junge Familie hat andere Möglichkeiten als ein gutverdienendes Paar ohne

Last-Minute-Vorsorge für Spätstarter

Manche Menschen beginnen erst spät, ernsthaft an ihre Rente zu denken. Ab Mitte 50 wächst die Sorge, dass die Zeit nicht mehr reicht. Doch auch in den letzten Jahren vor dem Ruhestand lässt sich noch einiges bewegen.

Der erste Schritt für die Last-Minute-Vorsorge ist eine ehrliche Bilanz. Dazu gehören die Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung, bestehende Betriebsrenten oder private Sparverträge, Vermögenswerte wie Immobilien oder Wertpapierdepots sowie offene Kredite. Nur wer seine Ausgangslage kennt, kann kluge Entscheidungen treffen. Bei der Bestandsaufnahme helfen unsere „Checklisten und Arbeitshilfen" im Formularteil an Ende dieses Buchs.

Wichtig ist, die Ziele an die Realität anzupassen. Wer erst mit Ende 50 anfängt, wird keine Zusatzrente von 1500 Euro im Monat mehr aufbauen. Ziel sollte sein, die drohende Lücke zu verkleinern und sich ein Polster für zusätzliche Ausgaben zu schaffen. Schon 100 oder 200 Euro mehr im Alter können den Unterschied machen, ob das Geld knapp oder ausreichend ist. Dazu wären bei zehn Jahren Ansparzeit und sechs Prozent Zinsen nach Steuern und Kosten rund 85 oder 170 Euro Sparrate nötig. Daran sieht man: Ein kurzer Anlauf verlangt umso mehr Sprungkraft, wenn die Weite stimmen soll, aber auch dann ist noch eine merkliche Aufbesserung der Rente möglich.

Heike, 57, ist Krankenschwester und hat bisher kaum privat vorgesorgt. Ihre Rentenauskunft zeigt: Mit 67 hätte sie Anspruch auf rund 1200 Euro. Dazu kommt ein kleiner Bausparvertrag, Schulden hat sie keine. Ihr Ziel ist klar: die Rente etwas aufzupolstern. Sie entscheidet sich, monatlich 200 Euro in ein Pantoffel-Portfolio zu investieren. Zwar ist das hart an der Untergrenze für eine Aktienanlage, die nicht spekulativ sein soll. Deshalb entscheidet sie sich für die vorsichtige Variante mit 25 Prozent Aktienanteil. Zusätzlich plant sie, eine Nebentätigkeit in Teilzeit weiterzuführen, solange es gesundheitlich möglich ist.

Staatliche und betriebliche Hebel nutzen

Auch Spätstarter können staatliche Förderungen nutzen. Ein wichtiger Hebel sind freiwillige Zahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung. Auch Einzahlungen zur Schließung von Lücken aus früheren Jahren sind möglich. Ausführlicher haben wir das ab S. 68 beschrieben.

Riester-Verträge lohnen sich neu meist nicht mehr, weil die Laufzeit zu kurz ist. Bestehende Verträge sollten aber gehalten werden, um weiter von Zulagen und Garantien zu profitieren. Für Selbstständige mit hohem Einkommen kann die Basisrente (Rürup) noch interessant sein, weil die steuerliche Absetzbarkeit sofort wirkt. Lesen Sie dazu mehr ab S. 64.

Auch in der betrieblichen Altersvorsorge (bAV) lohnt ein Blick. Manche Arbeitgeber bieten ihren Beschäftigten Zuschüsse an, die so attraktiv sind, dass sich auch ein später Einstieg noch rechnet. Hier gilt es, die konkreten Konditionen zu prüfen. Hinweise zur bAV geben wir ab S. 74.

Zinsfaktor (1 bis 50 Jahre Anlage)

Beispiele: Sie legen 25 000 Euro 22 Jahre lang zu 5 Prozent an. Ergebnis: 25 000 Euro × 2,9253 = 73 132,50 Euro. Sie zinsen eine Zahlung von 835 Euro, die in 15 Jahren anfällt, mit der Inflationsrate von 2 Prozent auf die Gegenwart ab: 835 Euro: 1,3459 = 620,40 Euro.

Laufzeit (Jahre)	**2,0** %	**3,0** %	**4,0** %	**5,0** %	**6,0** %	**7,0** %
1	1,0200	1,0300	1,0400	1,0500	1,0600	1,0700
2	1,0404	1,0609	1,0816	1,1025	1,1236	1,1449
3	1,0612	1,0927	1,1249	1,1576	1,1910	1,2250
4	1,0824	1,1255	1,1699	1,2155	1,2625	1,3108
5	1,1041	1,1593	1,2167	1,2763	1,3382	1,4026
6	1,1262	1,1941	1,2653	1,3401	1,4185	1,5007
7	1,1487	1,2299	1,3159	1,4071	1,5036	1,6058
8	1,1717	1,2668	1,3686	1,4775	1,5938	1,7182
9	1,1951	1,3048	1,4233	1,5513	1,6895	1,8385
10	1,2190	1,3439	1,4802	1,6289	1,7908	1,9672
11	1,2434	1,3842	1,5395	1,7103	1,8983	2,1049
12	1,2682	1,4258	1,6010	1,7959	2,0122	2,2522
13	1,2936	1,4685	1,6651	1,8856	2,1329	2,4098
14	1,3195	1,5126	1,7317	1,9799	2,2609	2,5785
15	**1,3459**	1,5580	1,8009	2,0789	2,3966	2,7590
16	1,3728	1,6047	1,8730	2,1829	2,5404	2,9522
17	1,4002	1,6528	1,9479	2,2920	2,6928	3,1588
18	1,4282	1,7024	2,0258	2,4066	2,8543	3,3799
19	1,4568	1,7535	2,1068	2,5270	3,0256	3,6165
20	1,4859	1,8061	2,1911	2,6533	3,2071	3,8697
21	1,5157	1,8603	2,2788	2,7860	3,3996	4,1406
22	1,5460	1,9161	2,3699	**2,9253**	3,6035	4,4304
23	1,5769	1,9736	2,4647	3,0715	3,8197	4,7405