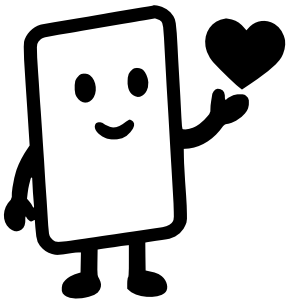
ONLINE-BEGLEITER

Angekommen. *Fast.*

Die Checklisten aus allen zwölf Kapiteln

Eine Seite pro Kapitel. Hak ab, was erledigt ist, und trag das Datum ein.
Platz für Notizen ist auch da.



© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 1

Willkommen im eigenen Leben

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Ich weiß, dass der Übergang aus vielen einzelnen Aufgaben besteht, die voneinander abhängen	
☐	Ich kenne die Phasen und weiß ungefähr, in welcher ich stecke	
☐	Meine Aufgaben liegen auf den Stapeln dringend, später und freiwillig	
☐	Ich weiß, welche Ausgangslage zu mir passt, oder lese es in Kapitel 2 nach	
☐	Ich weiß, wann ich fachliche Beratung brauche	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 2

Deine Ausgangslage

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Wohnen, Geld, Unterlagen, Zuständigkeiten und Unterstützung in Stichworten erfasst	
☐	Wichtige Unterlagen gefunden und in einem Ordner gesammelt	
☐	Geklärt, was noch über die Eltern läuft	
☐	Geld in die fünf Gruppen eingeteilt, mit Zahlungsterminen	
☐	Offene Fragen mit Fragezeichen notiert und nicht als Einnahme verbucht	
☐	Eigene Ausgangslage bestimmt und absehbare Wechsel notiert	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 3

Bevor du unterschreibst

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Wohnkosten insgesamt pro Monat berechnet, nicht nur die Kaltmiete	
☐	Einmalige Kosten für Kaution, Umzug, Erstausstattung und doppelte Miete eingeplant	
☐	Geprüft, was nach allen festen Ausgaben frei verfügbar bleibt	
☐	Ansprechpartner für Schäden, Abrechnung und Kündigung notiert	
☐	Laufzeit, Befristung und Kündigungsverzicht geprüft	
☐	Kaution auf gesetzliche Grenze und Ratenzahlung geprüft	
☐	Unklare Klauseln vor der Unterschrift geklärt	
☐	Keine Zahlung ohne Besichtigung, Übergabeprotokoll beim Einzug vereinbart	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 4

Der Auszug als Kette

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Einzugstermin als Fixpunkt eingetragen und Kette rückwärts gerechnet	
☐	Altes Zimmer oder alte Wohnung rechtzeitig gekündigt, falls vorhanden	
☐	Strom für die neue Wohnung ab dem Einzugstag geregelt, alter Vertrag gekündigt oder umgezogen	
☐	Internetanbieter über den Umzug informiert	
☐	Wohnungsgeberbestätigung angefragt und Termin für die Anmeldung geplant	
☐	Rundfunkbeitrag geklärt	
☐	Statusliste mit Frist und Stand für jeden Vorgang angelegt	
☐	Liste mit allen Stellen, die deine neue Adresse brauchen	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 5

Der Umzugstag

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Übergabetermin rechtzeitig vor dem Umzug vereinbart	_____
☐	Protokoll Raum für Raum ausgefüllt, Mängel konkret beschrieben, von beiden unterschrieben	_____
☐	Eigene Kopie des Protokolls gesichert	_____
☐	Übersichts- und Detailfotos gemacht und an einem zweiten Ort gespeichert	_____
☐	Zählerstände mit Zählernummer fotografiert und an den Energieanbieter gemeldet	_____
☐	Anzahl der Schlüssel im Protokoll festgehalten	_____
☐	Offene Mängel schriftlich gemeldet und in der Statusliste eingetragen	_____

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 6

Die ersten 48 Stunden

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Grundversorgung funktioniert oder Störungen sind gemeldet	
☐	Kiste für die erste Nacht ausgepackt	
☐	Rauchwarnmelder getestet und geklärt, wer für die Wartung zuständig ist	
☐	Notfallnummern auf Papier am Kühlschrank	
☐	Ersatzschlüssel bei einer Vertrauensperson	
☐	Dauerauftrag für die Miete geprüft	
☐	Einkaufsliste auf drei Stapel sortiert	
☐	Weiß, wo Sicherungskasten und Hauptwasserhahn sind	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 7

Die erste Woche

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Eigene Routinen nach Häufigkeit aufgeschrieben, lieber zu wenige als zu viele	
☐	In der WG Putzplan und Einkauf gemeinsamer Dinge abgesprochen	
☐	Grundvorrat angelegt und ein paar Gerichte im Kopf	
☐	Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum verstanden	
☐	Reinigungsmittel sicher aufbewahrt, Chlor und Säure nie gemischt	
☐	Abfuhrkalender gefunden	
☐	Weiß, bei welchen Störungen ich selbst prüfe und wann ich jemanden anrufe	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 8

Geld, das bis zum Monatsende reicht

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Kosten nach einmalig, fest, variabel und unregelmäßig getrennt	
☐	Kaution und Reserve getrennt ausgewiesen	
☐	Kontokosten einschließlich Dispozinsen bekannt	
☐	Fixkostenkalender angelegt, monatlicher Betrag für Unregelmäßiges per Dauerauftrag	
☐	Einmal im Monat 90-Tage-Blick eingeplant	
☐	Alle Rechnungen kommen an einem Ort an	
☐	Reserve in kleinen Schritten begonnen	
☐	Weiß, wie ich sortiere und wo ich Hilfe bekomme, wenn es knapp wird	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 9

Papierkram mit System

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Statusliste aus Kapitel 4 läuft dauerhaft weiter	
☐	Wöchentliche Postrunde eingeplant	
☐	Ablage mit wenigen Fächern, digital gesichert	
☐	Zwei-Faktor-Anmeldung und Wiederherstellung für wichtige Konten eingerichtet	
☐	Vertragsregister mit Laufzeiten und Kündigungsfristen angelegt	
☐	Unterschied zwischen Widerruf, Kündigung und Reklamation verstanden	
☐	Krankenversicherungsstatus schriftlich geklärt	
☐	Haftpflichtschutz geprüft, Hausrat als Bedarfsfrage entschieden	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 10

Dein Weg, deine Regeln

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Eigene Ausgangslage und zuständige Ansprechpartner notiert	
☐	In Ausbildung: Vertrag gelesen, Berufsausbildungsbeihilfe oder Wohngeld geprüft	
☐	Im Studium: Folgen eines Nebenjobs für Förderung und Versicherung geklärt, Rückmeldefrist im Kalender	
☐	Im Job: Vertrag gelesen, erste Abrechnung geprüft, Ablauf bei Krankmeldung bekannt	
☐	Urlaubsanspruch und Steuerzugänge geklärt	
☐	Unterschied zwischen arbeitsuchend und arbeitslos melden verstanden, Fristen eingetragen	
☐	Bei Statuswechsel die Prüfliste durchgegangen	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 11

Ankommen, auch innerlich

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	Gemischte Gefühle als normale Reaktion auf eine große Veränderung eingeordnet	
☐	Einen festen sozialen Anker gefunden	
☐	Eigene Grenzen für Besuch und Kontakt geklärt	
☐	Beim Alleinwohnen eine regelmäßige Absprache mit einer Vertrauensperson	
☐	In der WG regelmäßiges Gespräch und schriftliche Absprachen	
☐	Einmal im Haus vorgestellt	
☐	Ein paar Dinge gefunden, die mir an schlechten Tagen helfen	
☐	Weiß, wo ich Unterstützung bekomme, wenn es länger dauert	

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt

KAPITEL 12

Nach 100 Tagen

	AUFGABE	ERLEDIGT AM
☐	100-Tage-Bilanz zu Routinen, Kosten, Verträgen, Nachweisen und Status gemacht	_____
☐	Planung an die tatsächlichen Kosten angepasst	_____
☐	Offene Vorgänge in der Statusliste nachverfolgt	_____
☐	Höchstens drei nächste Schritte mit Datum festgelegt	_____
☐	Weiß, wo ich bei welchem Thema Hilfe bekomme	_____
☐	Weiß, welche Angaben sich ändern können, und prüfe sie vor wichtigen Entscheidungen	_____

NOTIZEN

© 2026 Seitenhaus Verlag · Für den eigenen Gebrauch kopieren und ausdrucken erlaubt