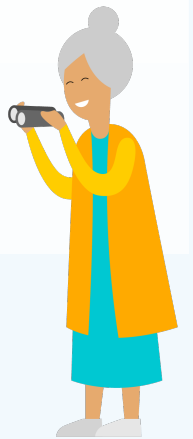


"Reicht meine Rente?"

Workbook - Altersvorsorge verstehen & Versorgungslücken erkennen

Susan Starke

Dieses Übungsheft führt Sie Schritt für Schritt durch die Berechnung Ihrer persönlichen Rentenlücke. Mit diesen praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre aktuelle Versorgungslage zu analysieren, den Versorgungsbedarf im Alter zu ermitteln und konkrete Maßnahmen zur Schließung der Lücke zu entwickeln. Jede Übung enthält eine verständliche Erklärung, ein Rechenbeispiel und Platz für Ihre eigenen Berechnungen.



Ziele

Die Rentenlücke beschreibt die Differenz zwischen dem Geld, das Sie im Alter benötigen, und dem Geld, das Ihnen durch gesetzliche und betriebliche Renten tatsächlich zur Verfügung steht. Viele Menschen unterschätzen diese Lücke und stellen erst im Ruhestand fest, dass ihr Einkommen deutlich unter dem gewohnten Lebensstandard liegt. Die gesetzliche Rente allein reicht in den meisten Fällen nicht aus, um den bisherigen Lebensstandard zu halten. Wer heute berufstätig ist, muss mit einer Versorgungslücke von oft 30 bis 50 Prozent rechnen. Um gut für das Alter vorbereitet zu sein und keine bösen Überraschungen zu erleben, soll dieses Workbook bei der Ermittlung Ihrer individuellen Versorgungssituation unterstützen.

Vorbereitung



Was brauchen Sie für die Berechnung?

- ☐ Aktuelles Nettoeinkommen
- ☐ Aktuellste Renteninformation
- ☐ Gewünschtes Renteneintrittsalter
- ☐ Geschätzte Lebenshaltungskosten im Alter
- ☐ Vorhandene private und betriebliche Vorsorge

Workbook

Schritt 1: Bestandsaufnahme Ihrer Versorgungsprodukte

Bevor Sie Ihre Rentenlücke berechnen, machen Sie zunächst eine Bestandsaufnahme: Welche Versorgungsprodukte haben Sie bereits? Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft. Dies ist Ihre persönliche Versorgungsinventur.

1. Gesetzliche Versorgung

- ☐ Altersrente (GRV) – als Arbeitnehmer
- ☐ Altersrente der Landwirte – als Landwirt
- ☐ Versorgungswerk – als Freiberufler, Arzt, Anwalt, Architekt
- ☐ Beamtenpension – als Beamter im Öffentlichen Dienst
- ☐ Künstlersozialkasse (KSK) – als Künstler oder Publizist
- ☐ Witwenrente/Witwerrente – Hinterbliebenenversorgung
- ☐ Sonstiges – andere gesetzliche Ansprüche

2. Betriebliche Altersversorgung (bAV)

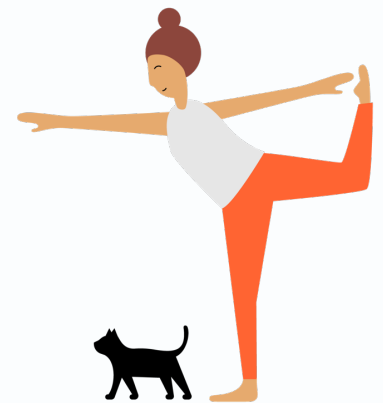
- ☐ Direktzusage – Arbeitgeber zahlt direkt
- ☐ Pensionskasse – externe Versorgungseinrichtung
- ☐ Pensionsfonds – fondsgebundene Betriebsrente
- ☐ Direktversicherung – Versicherungsvertrag des Arbeitgebers
- ☐ Unterstützungskasse – für Betriebsrentner
- ☐ Sonstiges – andere bAV-Formen

3. Private Rentenversicherungen

- ☐ Klassische Rentenversicherung – mit Garantiezins
- ☐ Fondsgebundene Rentenversicherung – mit Rentenfaktor
- ☐ Hybrid-Rentenversicherung – Mischform aus klassisch und Fonds
- ☐ Sofortrente – Einmalzahlung gegen lebenslange Rente
- ☐ Sonstiges – andere private Rentenprodukte

4. Staatlich geförderte private Vorsorge

- ☐ Riester-Rente (Rentenversicherung) – mit Zulagen und Steuervorteil
- ☐ Riester-Rente (Fondssparplan) – fondsgebunden
- ☐ Riester-Rente (Wohn-Riester) – für Immobilienerwerb
- ☐ Rürup-Rente (Basis-Rente) – für Selbstständige und Freiberufler
- ☐ Altersvorsorge für Landwirte – spezielle Regelung
- ☐ Sonstiges – andere geförderte Vorsorgeprodukte



Notieren Sie neben jedem angekreuzten Produkt die ungefähre monatliche Rentenhöhe oder den Kapitalwert. Dies ist die Grundlage für alle weiteren Berechnungen.

Workbook

Schritt 2: Lebensstandard definieren

Ihr Nettoeinkommen

Deckt Ihr aktuelles Nettoeinkommen Ihren Lebensstandard?

Streben Sie ein höheres monatliches Einkommen an? Wie hoch soll dieses sein?

Mein monatliches Zieleinkommen: _____

Versorgungsbedarf im Alter schätzen

Szenario A: Vollständiger Lebensstandard

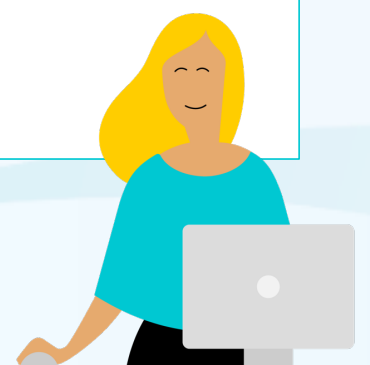
- Sie möchten Ihren aktuellen Lebensstandard vollständig halten
- Versorgungsbedarf = 100% des Zieleinkommens
- Beispiel: Zieleinkommen 3.500 € → Bedarf 3.500 € netto/Monat

Szenario B: Reduzierter Lebensstandard

- Im Alter fallen bestimmte Kosten weg (Pendeln, Berufskleidung, Altersvorsorge selbst)
- Faustregel: 70-80% des Zieleinkommens
- Beispiel: Zieleinkommen 3.500 € → Bedarf 2.450-2.800 € netto/Monat
- Hinweis: Dies ist eine Orientierung – Ihre persönliche Situation kann abweichen

Welcher Lebensstandard ist realistisch für Sie? Notieren Sie Ihren monatlichen Versorgungsbedarf.

Meine monatliche Zielrente: _____



Workbook

Schritt 3: Nettorenten berechnen

Jede Rentenart hat unterschiedliche Besteuerungsregeln und Versicherungspflichten. Recherchieren Sie die genauen Regeln für Ihre Situation oder konsultieren Sie einen Steuerberater. Diese Tabelle dient als Orientierungshilfe.

Rentenart	Bruttorente	Zu versteuernder Anteil	Steuern	KV+PV-Abzüge	Nettorente
1. Gesetzliche Rente (GRV) - Altersrente		Abhängig vom Renteneintrittsjahr; s. Tabelle auf Folgeseite (Stand: 2026)	Auf versteuerten Anteil nach pers. Steuersatz	Je nach Versicherungsstatus: in KVdR oder freiwillig versichert voll ständig allein	
Besondere Hinweise: Der steuerfreie Teil der Rente wird im Renteneintrittsjahr festgelegt und bleibt konstant.					
2. Betriebsrente (bAV)		Voll (100%), da nachgelagerte Besteuerung	Auf die gesamte Bruttorente nach pers. Steuersatz	Volle KV+PV-Beiträge	
3. Versorgungswerk (Freiberufler/ Beamte)		Ähnlich GRV, abhängig vom Renteneintrittsjahr (84-100%)	Auf versteuerten Anteil nach pers. Steuersatz	Je nach Versicherungsstatus (privat oder freiwillig GKV, ca. 10-19%)	
Besondere Hinweise: Eigene Regelwerke. KV+PV-Abzüge sind individuell.					
4. Private Rentenversicherung	Ertrag + Kapitalrückzahlung	Ertragsanteilbesteuerung bei Rentenbezug; Halbeinkünfteverfahren bei Kapitalauszahlung (wenn >12 Jahre Laufzeit und >62 Jahre)	Auf den Ertragsanteil oder Halbeinkünfte	Keine Abzüge für KV+PV	
5. Riester-Rente		Voll (100%), da nachgelagerte Besteuerung	Auf die gesamte Bruttorente nach pers. Steuersatz	Pflichtversicherte (KVdR): Keine SV-Beiträge Freiwillig versichert: Volle KV+PV-Beiträge	
6. Rürup-Rente (Basis-Rente)		Abhängig vom Renteneintrittsjahr; s. Tabelle auf Folgeseite (Stand: 2026)	Auf versteuerten Anteil nach pers. Steuersatz	Pflichtversicherte (KVdR): Keine SV-Beiträge Freiwillig versichert: Volle KV+PV-Beiträge	

Besondere Hinweise: Für Selbstständige und Freiberufler attraktiv durch hohe steuerliche Absetzbarkeit der Beiträge in der Ansparphase. Keine Kapitalauszahlung möglich.

Workbook

Schritt 3: Nettorenten berechnen

Jede Rentenart hat unterschiedliche Besteuerungsregeln und Versicherungspflichten. Recherchieren Sie die genauen Regeln für Ihre Situation oder konsultieren Sie einen Steuerberater. Diese Tabelle dient als Orientierungshilfe.

Rentenart	Bruttorente	Zu versteuernder Anteil	Steuern	KV+PV-Abzüge	Nettorente
1. Gesetzliche Rente (GRV) - Altersrente					
2. Betriebsrente (bAV)					
3. Versorgungswerk (Freiberufler/ Beamte)					
4. Private Rentenversicherung					
5. Riester-Rente					
6. Rürup-Rente (Basis-Rente)					
				Summe Netto-Rente	

Workbook

Schritt 3: Nettorenten berechnen - Zusatzinformationen

Jede Rentenart hat unterschiedliche Besteuerungsregeln und Versicherungspflichten. Recherchieren Sie die genauen Regeln für Ihre Situation oder konsultieren Sie einen Steuerberater. Diese Tabelle dient als Orientierungshilfe.

Übersicht des zu versteuernden Anteil aus der GRV (2026-2058)

Jahr	Anteil	Jahr	Anteil	Jahr	Anteil
2026	84%	2037	89,5%	2048	95%
2027	84,5%	2038	90%	2049	95,5%
2028	85%	2039	90,5%	2050	96%
2029	85,5%	2040	91%	2051	96,5%
2030	86%	2041	91,5%	2052	97%
2031	86,5%	2042	92%	2053	97,5%
2032	87%	2043	92,5%	2054	98%
2033	87,5%	2044	93%	2055	98,5%
2034	88%	2045	93,5%	2056	99%
2035	88,5%	2046	94%	2057	99,5%
2036	89%	2047	94,5%	2058+	100%

Kranken- und Pflegeversicherung (KV+PV)

Je nach Versicherungsstatus fallen unterschiedliche Abzüge von der Bruttorente an:

A: Gesetzlich versichert → Rentner in der KVdR (Krankenversicherung der Rentner)

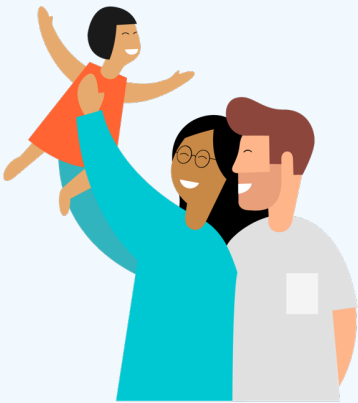
- Häftiger Beitrag zur Krankenversicherung (7,3 %)
- Voller Zusatzbeitrag (ca. 2 – 3,5 %)
- Volle Pflegeversicherung: mit Kindern 3,6 %, ohne Kinder 4,2 %

Szenario B: Freiwillig in der gesetzlichen KV versichert

- Voller Beitrag zur Krankenversicherung (14,6 %)
- Voller Zusatzbeitrag (ca. 2 – 3,5 %)
- Volle Pflegeversicherung: mit Kindern 3,6 %, ohne Kinder 4,2 %

Szenario C: Privat versichert

- Private Krankenversicherung: individuell
- Private Pflegeversicherung: individuell



Berechnung der Nettorente

1. Bruttorente (aus Renteninformation) × zu versteuernder Anteil = zu versteuerndes Einkommen
2. Zu versteuerndes Einkommen × Steuersatz (abhängig von Gesamteinkommen) = Einkommensteuer
3. Bruttorente - Einkommensteuer - KV+PV-Abzüge = Nettorente

Workbook

Schritt 4: Die Rentenlücke berechnen

Jetzt kommt der entscheidende Schritt: Sie setzen alle bisher ermittelten Werte zusammen und berechnen Ihre persönliche Rentenlücke. Dazu nutzen wir die Zeitwertrechnung und rechnen alles auf das Jahr Ihres Renteneintritts hoch.

1 - Versorgungsbedarf hochrechnen (mit Inflation)

Ihr Versorgungsbedarf heute ist nicht gleich Ihrem Bedarf in 20 Jahren. Die Inflation erhöht die Lebenshaltungskosten kontinuierlich.



Formel: Zukünftiger Bedarf = Heutiger Bedarf $\times (1 + \text{Inflationsrate}/100)^{\{\text{Jahre bis Renteneintritt}\}}$

Beispiel:

- Heutiger Bedarf: 3.000 € netto/Monat
- Inflationsrate: 2 % p.a.
- Jahre bis Renteneintritt: 20 Jahre

Hinweis: Verwenden Sie eine realistische Inflationsrate (historisch 2 – 3 % p.a.).

→ Zukünftiger Bedarf: **3.000 € $\times (1,02)^{20} = 4.457$ € netto/Monat**

Workbook

Schritt 4: Die Rentenlücke berechnen

Jetzt kommt der entscheidende Schritt: Sie setzen alle bisher ermittelten Werte zusammen und berechnen Ihre persönliche Rentenlücke. Dazu nutzen wir die Zeitwertrechnung und rechnen alles auf das Jahr Ihres Renteneintritts hoch.

2 - Die Rentenlücke ermitteln

Ihr Versorgungsbedarf heute ist nicht gleich Ihrem Bedarf in 20 Jahren. Die Inflation erhöht die Lebenshaltungskosten kontinuierlich.



Formel: Monatliche Rentenlücke = Zukünftiger Bedarf – Summe Netto-Rente

Beispiel:

- Zukünftiger Bedarf: 4.457 € netto/Monat
- Summe Netto-Renten: 2.500 € netto/Monat

→ Rentenlücke: **1.957 € netto/Monat**

- Mieteinnahmen: 450 € netto/Monat

→ **Verbleibende Rentenlücke: 1.507 € netto/Monat**

Ziehen Sie neben den Rentenbezügen auch alle weiteren **feststehenden** mtl. Einnahmen ab (Mietenträge, Renditen aus Kapitalanlagen, etc.).

Workbook

Schritt 4: Die Rentenlücke berechnen

Jetzt kommt der entscheidende Schritt: Sie setzen alle bisher ermittelten Werte zusammen und berechnen Ihre persönliche Rentenlücke. Dazu nutzen wir die Zeitwertrechnung und rechnen alles auf das Jahr Ihres Renteneintritts hoch.

3 - Erforderlichen Kapitalbetrag zu Renteneintritt berechnen

Um diese Lücke zu schließen, empfiehlt es sich, bereits heute Rücklagen aufzubauen und den Zinseszinsseffekt zum Vermögensaufbau zu nutzen. Für die Berechnung des benötigten Endkapitals zum Renteneintritt nutzt man die Barwertformel. Die Berechnung hängt ab von:

- Der berechneten monatlichen Rentenlücke
- Der verbleibenden Jahre bis Renteneintritt in Monaten (Einzahlphase) (z.B. 20 Jahre*12 = 240 Monate)
- Der erwartete Rendite Ihrer Geldanlage während der **Renten-/Auszahlphase** (z.B. 2,5 % p.a. bei ETFs)

Barwertformel:

$$K_0 = R \cdot \frac{(1+i)^m - 1}{i(1+i)^m}$$

Beispiel:

- Monatliche Rentenlücke: 1.507 € = R
- Auszahlphase: 360 Monate = m
- Rendite: 2,5 % p.a. / (100*12) = i

→ Erforderlicher Kapitalbetrag zum Renteneintritt: **ca. 381.402 €**



Workbook

Schritt 4: Die Rentenlücke berechnen

Jetzt kommt der entscheidende Schritt: Sie setzen alle bisher ermittelten Werte zusammen und berechnen Ihre persönliche Rentenlücke. Dazu nutzen wir die Zeitwertrechnung und rechnen alles auf das Jahr Ihres Renteneintritts hoch.

3 – Monatlichen Sparbetrag berechnen

Den erforderlichen Kapitalbetrag zum Renteneintritt kann man über die Endwertformel auf eine monatliche Sparquote zurückrechnen. Die Berechnung hängt ab von:

- Dem erforderlichen Zielkapital
- Der (prognostizierten) Anzahl der Rentenjahre in Monaten (z.B. Lebenserwartung 97 J. = 30 Rentenjahre bei Renteneintritt mit 67 J. → entspricht $30 \cdot 12 = 360$ Monaten)
- Der durchschnittliche Rendite Ihrer Geldanlage während der **Einzahlphase** (z.B. 5 % p.a. bei ETFs)

Endwertformel:

$$S = K_n \cdot \frac{i}{(1 + i)^m - 1}$$

Beispiel:

- Zielkapital: 381.02 € = K_n
- Einzahlphase: 240 Monate = m
- Rendite: 5 % p.a. / $(100 \cdot 12) = i$

→ Erforderlicher monatlicher Sparbetrag ab heute: **ca. 928 €**
bei einer jährlichen Durchschnittsrendite von 5% p.a.



Workbook

Gesamtbild und Zusammenfassung

Ein strukturierter Maßnahmenplan ist entscheidend. Viele Menschen wissen zwar, dass sie vorsorgen sollten, scheitern aber an der konkreten Umsetzung. Ein klarer Plan mit priorisierten Schritten, konkreten Beträgen und festen Terminen erhöht die Wahrscheinlichkeit erheblich, dass Sie Ihre Vorsorgeziele tatsächlich erreichen.

Diese abschließende Übersicht zeigt Ihnen schwarz auf weiß, wo Sie stehen und was Sie tun können, um Ihre Rentenlücke zu schließen oder zumindest deutlich zu verringern.

Versorgungsbaustein	Monatlicher Betrag (€)	Status
Gesetzliche Rente (netto)	_____	feststehend
Betriebliche Altersvorsorge	_____	verhandelbar
Beamten-/Standesversorgung	_____	feststehend
Private Vorsorge (bestehend)	_____	ausbaufähig
Private Vorsorge (geplant)	_____	offen
Gesamtversorgung	_____	—
Versorgungsbedarf	_____	Zielwert
Verbleibende Rentenlücke	_____	Handlungsbedarf



Sie haben in diesem Übungsheft alle wesentlichen Schritte zur Berechnung Ihrer persönlichen Rentenlücke durchgearbeitet. Vom Nettoeinkommen über den Versorgungsbedarf bis hin zur Berücksichtigung aller Versorgungsbausteine. Sie verfügen nun über das Wissen und die Werkzeuge, um Ihre Altersvorsorge aktiv zu gestalten.

Die Rentenlücke ist kein abstraktes Konzept – sie ist eine konkrete Zahl, die Sie jetzt kennen. Und das ist der erste und wichtigste Schritt zur Verbesserung Ihrer Situation. Denn nur wer seine Lücke kennt, kann sie gezielt schließen.

Hinweis: Bei Fragen, Unklarheiten oder detaillierten Betrachtungen helfe ich Ihnen sehr gerne im persönlichen Termin weiter!