



## Cash-Stuffing: Bargeldmanagement in Briefumschlägen

ARAG Experten über einen neuen Trend bei der Budgetplanung

**Ob im Supermarkt, auf Online-Shoppingportalen oder im Urlaub: Der Zahlungsverkehr ist von digitalen Zahlungsmethoden geprägt. Doch es gibt eine Rückkehr zum guten alten Bargeld. Der Trend heißt "Cash-Stuffing" und ist vor allem unter [jungen Menschen](#) angesagt. Gemeint ist damit eine Art Haushaltsführung im Briefumschlag. Was es damit auf sich hat und wie diese Methode dabei helfen kann, das Budget besser im Griff zu behalten, verraten die ARAG Experten.**

### Was ist Cash-Stuffing?

Cash-Stuffing, wörtlich übersetzt „Bargeld stopfen“, basiert auf einer simplen, aber effektiven Idee: Zu Beginn eines Monats wird ein bestimmter Geldbetrag vom Konto abgehoben und in verschiedene Briefumschläge aufgeteilt. Jeder Umschlag repräsentiert eine bestimmte Ausgabenkategorie, wie z. B. Lebensmittel, Freizeit oder Kleidung. Diese Methode soll es ermöglichen, Ausgaben transparent zu gestalten und das Budget gezielt zu steuern. Für die Profi-Stuffer gibt es bereits schicke Budget Planer mit genügend Umschlägen.

### Cash-Stuffing Schritt für Schritt

Zunächst sollte ein Gesamtbudget festgelegt werden, was in diverse Umschläge „gestopft“ werden soll. Die ARAG Experten raten, feste monatliche Ausgaben, wie etwa Miete, Versicherungen und andere finanzielle Verpflichtungen, vorher vom Gesamteinkommen abzuziehen. Der verbleibende Betrag wird dann in verschiedene Kategorien unterteilt, die individuell festgelegt werden.

Nach der Kategorisierung ist es an der Zeit, die Umschläge mit dem jeweiligen Budget zu füllen. Dabei sollten realistische Beträge festgelegt werden, die auf den bisherigen Ausgaben basieren. Wer seine Ausgaben für die einzelnen Kategorien nicht einschätzen kann, dem raten die ARAG Experten, sich zunächst mit einem Haushaltsbuch oder einer Finanz-App einen Überblick verschaffen.

Ist das Budget aufgeteilt, sollten während des Monats alle Ausgaben ausschließlich aus den jeweiligen Umschlägen getätigt werden. Dies fördert nicht nur einen bewussteren Umgang mit Bargeld, sondern ermöglicht auch eine einfache Überwachung des verbleibenden Budgets. Jede Ausgabe wird im Haushaltsbuch festgehalten, sodass man jederzeit den Überblick über die verbleibenden Mittel hat.

Am Ende des Monats erfolgt dann der Kassensturz. Hierbei wird überprüft, in welchen Umschlägen noch Geld übrig ist und wo das Budget möglicherweise ausgeschöpft ist. Ein Tipp der ARAG Experten: Übrig gebliebenes Geld kann in unregelmäßige Ausgaben fließen, beispielsweise für Reparaturen, oder es kann gespart werden, um sich einen langersehnten Wunsch zu erfüllen.

Apropos Sparen: Die ARAG Experten erinnern daran, dass am 30. Oktober der Weltspartag ist. Er feiert sogar sein 100-jähriges Jubiläum. An diesem Tag lohnt es sich besonders, das Sparschwein zu leeren. Denn dann nehmen viele Bankfilialen kostenlos Münzen an. Sonst kostet die Münzannahme eine Gebühr von fünf bis zehn Euro.



### **Welche Vorteile hat Cash-Stuffing?**

Einer der Vorteile des Cash-Stuffings ist natürlich die einfache Übersicht über die eigenen Finanzen. Die physische Trennung des Geldes in Umschläge und Kategorien hilft, die [Ausgaben zu kontrollieren](#) und bewusster mit Geld umzugehen. Zudem kann diese Methode laut ARAG Experten die Gefahr von spontanen Käufen minimieren, da man nur das ausgeben kann, was im jeweiligen Umschlag vorhanden ist.

Zum anderen empfinden viele Menschen beim Bezahlen mit Bargeld einen regelrechten Zahlungsschmerz, den sogenannten „[Pain of paying](#)“. Der Barkauf wird oft als schmerzhafter empfunden als Zahlungen mit Karte oder App. Dieser Effekt kann also die Lust am Konsum minimieren und verhindern, dass man zu viel Geld ausgibt.

Darüber hinaus ist Cash-Stuffing flexibel und kann an persönliche Bedürfnisse angepasst werden. Man kann die Kategorien und Budgets jederzeit überarbeiten, um besser auf Veränderungen im Lebensstil oder unvorhergesehene Ausgaben zu reagieren.

### **Herausforderungen und Nachteile vom Cash-Stuffing**

Das Risiko vom Cash-Stuffing liegt darin, dass das Bargeld verloren gehen oder gestohlen werden kann, was besonders bei größeren Summen problematisch ist. Die ARAG Experten weisen allerdings darauf hin, dass Bargelddiebstahl aus den eigenen vier Wänden in der Regel über eine Hausratversicherung abgedeckt ist. Darüber hinaus erbringen Bargeldbestände aber auch keine Zinsen, wie sie z. B. auf Tagesgeldkonten generiert werden würden.

Das Abheben eines monatlichen Budgets und die Aufteilung des Bargeldes erfordern zudem Zeit und Mühe. Für Menschen, die bereits digitale Lösungen bevorzugen, kann diese Methode zu umständlich sein. Auch ist es oft schwierig, größere Anschaffungen oder Online-Einkäufe vollständig bar abzuwickeln.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

**Die ARAG** ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 5.000 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,4 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995



**Ihre Ansprechpartnerin**

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: [jennifer.kallweit@arag.de](mailto:jennifer.kallweit@arag.de) [www.arag.de](http://www.arag.de)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.