

SCHULDENFREI IN REKORDZEIT – 7 EINFACHE SCHRITTE OHNE AUSREDEN

- ✓ Über 200 Seiten Praxiswissen
- ✓ Musterbriefe, Vorlagen & Tools
- ✓ In deinem Tempo – ohne teure Berater

 THE MONEY SCHOOL



www.the-money-school.de

Ihre Rechte als Schuldner – Übersicht mit Musterbriefen

Die PDF „Ihre Rechte als Schuldner“ von *The Money School* bietet eine praxisorientierte Anleitung für verschuldete Personen in Deutschland. Sie klärt über rechtliche Möglichkeiten auf und stellt **Musterbriefe** zur Verfügung, mit denen Schuldner ihre Rechte wirksam durchsetzen können.

(Praxisleitfaden mit rechtssicheren Musterbriefen und Gesetzesbezügen – Stand 2025)

Hinweis: Dieser Leitfaden bietet eine fundierte Orientierung auf Grundlage des BGB, der ZPO, des RDG und der InsO. Er ersetzt keine anwaltliche Beratung.

Übersicht: Die wichtigsten Rechte von Schuldnern in Deutschland (mit Beispielen)

1. Recht auf vollständige Forderungsdarlegung (§ 286 BGB)

Was bedeutet das? Ein Gläubiger darf nicht einfach pauschal Geld fordern. Er muss Ihnen nachvollziehbar erklären, wie sich die Forderung zusammensetzt – z. B. aus einem Vertrag oder einer Rechnung.

Beispiel: Sie erhalten ein Schreiben mit der Forderung von 890 €. Der Gläubiger muss z. B. eine Rechnung vorlegen, aus der genau hervorgeht, wofür dieser Betrag entstanden ist.

2. Recht auf Widerspruch (§§ 130ff ZPO, § 305 InsO)

Was bedeutet das? Wenn eine Forderung unbegründet oder falsch ist, dürfen Sie innerhalb von 14 Tagen schriftlich widersprechen.

Beispiel: Sie erhalten einen Mahnbescheid für eine Forderung, die Sie nie verursacht haben. Reagieren Sie schnell mit einem Widerspruch, um weitere Maßnahmen zu stoppen.

3. Recht auf Ratenzahlung oder Stundung (§ 311 BGB, § 286 BGB)

Was bedeutet das? Sie können mit dem Gläubiger individuelle Zahlungsvereinbarungen treffen – entweder in Raten oder mit einem Zahlungsaufschub.

Beispiel: Statt sofort 600 € zu zahlen, vereinbaren Sie mit dem Gläubiger eine Ratenzahlung über 6 Monate à 100 €.

4. Schutz vor unzulässiger Zwangsvollstreckung

(§§ 811, 850ff ZPO, § 765a ZPO)

Was bedeutet das? Nicht alles darf gepfändet werden. Dinge wie ein Bett, ein Kühlschrank oder Ihr Existenzminimum sind unpfändbar.

Beispiel: Der Gerichtsvollzieher darf Ihnen nicht die Waschmaschine nehmen, wenn diese für den täglichen Bedarf notwendig ist (§ 811 ZPO). Auch Löhne unterhalb der Pfändungsfreigrenze (§ 850c ZPO) sind geschützt.

5. Recht auf Schuldnerberatung (§ 1 RDG, § 305 InsO)

Was bedeutet das? Sie haben Anspruch auf kostenlose Beratung bei öffentlichen Stellen – etwa bei der Caritas, Diakonie oder Verbraucherzentrale.

Beispiel: Wenn Sie viele Gläubiger haben und keine Übersicht mehr, hilft eine Schuldnerberatung, die Situation zu ordnen und mit den Gläubigern zu verhandeln.

6. Möglichkeit der Privatinsolvenz (§§ 286ff InsO)

Was bedeutet das? Wenn Sie dauerhaft überschuldet sind, können Sie ein Insolvenzverfahren beantragen. Nach 3 Jahren erhalten Sie bei gutem Verhalten eine Restschuldbefreiung.

Beispiel: Trotz Schulden über 25.000 € haben Sie nach 3 Jahren wieder ein schuldenfreies Leben, sofern alle Bedingungen erfüllt wurden.

7. Recht auf respektvolle Kommunikation (§§ 253, 823 BGB)

Was bedeutet das? Inkassos und Gläubiger dürfen Sie nicht bedrohen oder unter Druck setzen. Bei Verstößen drohen Schadenersatzforderungen.

Beispiel: Wenn ein Inkasso-Unternehmen Sie täglich anruft oder mit Gefängnis droht, ist das unzulässig und kann rechtlich verfolgt werden.

8. Überprüfung von Inkassogebühren (§ 4 RDG, § 280 BGB)

Was bedeutet das? Nicht alle Inkassokosten sind rechtmäßig. Nur die nötigsten und angemessenen Gebühren dürfen verlangt werden.

Beispiel: Ein Inkasso verlangt 120 € Gebühr für eine 50 €-Forderung. Fordern Sie die Berechnung ein – überhöhte Gebühren können Sie zurückweisen.

Wie Schuldner sich aktiv verteidigen können

- **Forderung prüfen:** Nachweise verlangen & prüfen.
- **Widerspruch formulieren:** Gegen Mahnbescheide oder falsche Forderungen innerhalb 14 Tagen reagieren.
- **Verjährung geltend machen:** Nach 3 Jahren (typisch) kann eine Forderung verjährt sein.
- **Unpfändbarkeit schützen:** Vollstreckungsschutz beim Gericht beantragen.
- **Schuldnerberatung aufsuchen:** Professionelle Unterstützung nutzen.
- **Zahlungsplan anbieten:** Realistische Rückzahlungslösungen vorschlagen.

- **Inkassoschreiben prüfen:** Nur legitime Gebühren sind zulässig.
- **Verbraucherinsolvenz beantragen:** Wenn keine Lösung möglich ist.

Musterbriefe aus der PDF (je nach Situation)

1. **Forderungsaufstellung anfordern**
 - Aufforderung zur transparenten Aufschlüsselung der Forderung inkl. Zinsen und Gebühren.
2. **Widerspruch gegen Forderung**
 - Ablehnung unberechtigter Forderungen mit der Bitte um Nachweise.
3. **Verjährung einwenden**
 - Hinweis, dass die Forderung laut BGB verjährt ist und nicht mehr durchsetzbar.
4. **Antrag auf Vollstreckungsschutz**
 - Antrag beim Gericht, um unzulässige Pfändung zu stoppen (z. B. Existenzbedrohung).
5. **Überprüfung von Inkassokosten**
 - Anfrage zur Rechtmäßigkeit und Berechnungsgrundlage der geltend gemachten Gebühren.

Forderung prüfen – Musterbrief 1

Ziel: Anforderung einer transparenten Aufschlüsselung der Forderung gemäß § 286 BGB

[Ihr Vor- und Nachname]

[Ihre Adresse]

[PLZ Ort]

[Datum]

[Name des Gläubigers oder Inkassobüros]

[Adresse]

Betreff: Forderung [Aktenzeichen] – Bitte um detaillierte Forderungsaufstellung

Sehr geehrte Damen und Herren,

bitte senden Sie mir eine vollständige und nachvollziehbare
Aufschlüsselung Ihrer Forderung. Diese sollte beinhalten:

1. Grundlage der Hauptforderung (z.B. Rechnung oder Vertrag)
2. Aufgeschlüsselte Nebenforderungen (Verzugszinsen, Mahngebühren etc.)
3. Berechnungsgrundlage der geltend gemachten Beträge

Ich behalte mir vor, nach Prüfung ggf. Widerspruch einzulegen.
Bitte senden Sie mir die Unterlagen bis spätestens [Datum + 14 Tage].

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]

Widerspruch einlegen – Musterbrief 2

Ziel: Widerspruch gegen unberechtigte Forderungen (§§ 130ff ZPO, § 305 InsO)

[Ihr Vor- und Nachname]

[Ihre Adresse]

[PLZ Ort]

[Datum]

[Name des Gläubigers oder Inkassobüros]

[Adresse]

Betreff: Widerspruch gegen Ihre Forderung

[Aktenzeichen/Forderungsnummer]

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit lege ich Widerspruch gegen Ihre Forderung in Höhe von [Betrag]
ein. Die Forderung ist aus meiner Sicht unberechtigt, weil:

[Begründung, z.B. verjährt, keine Vertragsbeziehung, bereits beglichen
etc.]

Bitte übermitteln Sie mir eine schriftliche Begründung sowie Nachweise
zur Forderung.

Bis zur Klärung untersage ich die Weitergabe der Forderung an Dritte
sowie deren Meldung an Auskunftsteile.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]

Verjährung geltend machen – Musterbrief 3

Ziel: Einrede der Verjährung gemäß §§ 195, 199 BGB

[Ihr Vor- und Nachname]

[Ihre Adresse]

[PLZ Ort]

[Datum]

[Name des Gläubigers oder Inkassobüros]

[Adresse]

Betreff: Einrede der Verjährung – Forderung [Aktenzeichen]

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich mache hiermit die Einrede der Verjährung geltend. Die Forderung stammt aus dem Jahr [Jahr] und ist gemäß §§ 195, 199 BGB verjährt.

Ich fordere Sie auf, die Forderung als gegenstandslos zu betrachten und jede weitere Kontaktaufnahme diesbezüglich zu unterlassen.

Bitte bestätigen Sie mir schriftlich, dass die Forderung nicht weiter verfolgt wird.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]

Schutz vor Vollstreckung – Musterbrief 4

Ziel: Antrag auf Vollstreckungsschutz gemäß § 765a ZPO

[Ihr Vor- und Nachname]

[Ihre Adresse]

[PLZ Ort]

[Datum]

[Name des zuständigen Amtsgerichts]

[Adresse]

Betreff: Antrag auf Vollstreckungsschutz – Az. [Aktenzeichen]

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich Vollstreckungsschutz nach § 765a ZPO. Die angedrohte oder laufende Vollstreckung gefährdet meine wirtschaftliche Existenz, da:

[Begründung, z.B. Einkommen liegt unterhalb der Pfändungsfreigrenze, unpfändbare Gegenstände betroffen]

Ich bitte um eine zügige Entscheidung.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]

Inkassokosten überprüfen – Musterbrief 5

Ziel: Überprüfung und ggf. Zurückweisung überhöhter Gebühren gemäß § 4 RDG

[Ihr Vor- und Nachname]

[Ihre Adresse]

[PLZ Ort]

[Datum]

[Name des Inkassobüros]

[Adresse]

Betreff: Überprüfung der Inkassogebühren - [Aktenzeichen]

Sehr geehrte Damen und Herren,

bitte senden Sie mir eine detaillierte Aufstellung und rechtliche Grundlage der von Ihnen erhobenen Inkassokosten.

Gemäß § 4 RDG dürfen nur angemessene Gebühren verlangt werden. Ich bitte um eine schriftliche Begründung sowie die Berechnungsgrundlage.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]

Weitere Empfehlungen:

- Kommunizieren Sie stets schriftlich (Einschreiben oder per Fax mit Sendeprotokoll)
- Bewahren Sie alle Dokumente, Zahlungsbelege und Korrespondenz sorgfältig auf

- Lassen Sie sich bei Unsicherheit von einer anerkannten Schuldnerberatungsstelle helfen
-

Wie Schuldner sich aktiv verteidigen können

- **Forderung prüfen:** Nachweise verlangen & prüfen.
 - **Widerspruch formulieren:** Gegen Mahnbescheide oder falsche Forderungen innerhalb 14 Tagen reagieren.
 - **Verjährung geltend machen:** Nach 3 Jahren (typisch) kann eine Forderung verjährt sein.
 - **Unpfändbarkeit schützen:** Vollstreckungsschutz beim Gericht beantragen.
 - **Schuldnerberatung aufsuchen:** Professionelle Unterstützung nutzen.
 - **Zahlungsplan anbieten:** Realistische Rückzahlungslösungen vorschlagen.
 - **Inkassoschreiben prüfen:** Nur legitime Gebühren sind zulässig.
 - **Verbraucherinsolvenz beantragen:** Wenn keine Lösung möglich ist.
-

**SCHULDENFREI IN
REKORDZEIT –
7 EINFACHE SCHRITTE
OHNE AUSREDEN**

- ✓ Über 200 Seiten Praxiswissen
- ✓ Musterbriefe, Vorlagen & Tools
- ✓ In deinem Tempo – ohne teure Berater

 THE MONEY
SCHOOL



www.the-money-school.de

aber nicht beschränkt auf – Texte, Grafiken, Logos, Designs, Bilder und Konzepte, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Bearbeitung oder Veröffentlichung der Inhalte, ganz oder in Teilen, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von The Money School untersagt.

Die Inhalte dürfen ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch genutzt werden. Eine Nutzung in Schulungen, Seminaren oder auf digitalen Plattformen ist nur mit vorheriger Zustimmung gestattet.

The Money School sowie alle dazugehörigen Marken, Slogans und Logos sind geschützte Marken und dürfen ohne Genehmigung nicht verwendet werden.

Bei Fragen zur Nutzung oder Lizenzierung der Inhalte wenden Sie sich bitte an:

kundenservice@the-money-school.de

www.the-money-school.de