

CHECKLISTE

Eine Arbeitshilfe für Frauen jeden Alters

Vorsorge und Nachlass

Was du regeln solltest — und warum es leichter ist, als du denkst

Dana Sachs

Dipl. Betriebswirtin · Unternehmensberaterin · Gründerin von Finelle

www.dana-sachs.de

Liebe Leserin,

ich weiß, das ist kein Thema, mit dem man sich gerne beschäftigt. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament — das klingt nach Krankheit und Ende. Nach etwas, das andere Menschen betrifft. Nicht uns.

Aber es betrifft uns. Spätestens dann, wenn wir es plötzlich brauchen. Und genau dann ist es zu spät, alles zu regeln. Deshalb mache ich es jetzt — einfach, in Ruhe, an einem ruhigen Sonntag. Und du auch.

Diese Checkliste begleitet dich Schritt für Schritt. Sie ersetzt keine rechtliche Beratung — aber sie zeigt dir, was du regeln solltest, in welcher Reihenfolge, und wo du Vorlagen findest. Eine halbe Stunde reicht, um anzufangen. Den Rest kannst du Stück für Stück erledigen.

„Vorsorge ist kein Akt der Resignation. Sie ist ein Akt der Liebe — an die Menschen, die du liebst.“

Nimm dir Zeit. Es lohnt sich.

Herzlich, Dana

Teil 1 — Solange du lebst

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung greifen, solange du am Leben bist — aber durch Krankheit, Unfall oder Demenz nicht mehr selbst entscheiden kannst. Ohne diese Dokumente entscheidet ein Gericht — nicht deine Familie und nicht du.

Vorsorgevollmacht

Sie bestimmt, wer für dich entscheiden darf, wenn du es nicht mehr kannst. Wer regelt deine Finanzen, wer spricht mit Ärzten, wer kümmert sich um deine Wohnung, deine Verträge, deine Konten?

KONKRET ZU TUN

- ☐ Eine vertrauenswürdige Person (oder zwei) bestimmen
- ☐ Mit dieser Person sprechen und ihr/ihm Bescheid geben
- ☐ Vollmacht schriftlich aufsetzen — Mustervorlagen sind kostenlos beim Bundesjustizministerium verfügbar
- ☐ Unterschriften setzen (deine + der bevollmächtigten Person)
- ☐ Bei wichtigen Themen (Immobilien, Kredite) notariell beglaubigen lassen
- ☐ Original an einem sicheren Ort aufbewahren — Kopie der bevollmächtigten Person geben
- ☐ Im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer eintragen lassen (gegen geringe Gebühr)

Patientenverfügung

Sie regelt, welche medizinischen Maßnahmen du ablehnst oder wünschst, wenn du nicht mehr selbst entscheiden kannst. Sie ist für Ärzte rechtlich bindend.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Mit deiner Hausärztin / deinem Hausarzt über deine Wünsche sprechen
- ☐ Konkrete Situationen und Maßnahmen benennen (nicht nur allgemeine Wünsche)
- ☐ Mustervorlage nutzen (Bundesministerium der Justiz, kostenlos)
- ☐ Regelmäßig überprüfen (alle 2 Jahre) und ggf. anpassen
- ☐ Kopie zu den wichtigsten Ärzten und der bevollmächtigten Person geben

Betreuungsverfügung

Falls doch ein rechtlicher Betreuer bestellt wird: hier legst du fest, wen du dir als Betreuer wünschst — oder wen ausdrücklich nicht.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Wunschperson benennen
- ☐ Person(en), die ausdrücklich nicht bestellt werden sollen, ausschließen

- ☐ Wünsche zur Betreuung festhalten (Wohnort, medizinische Versorgung, Kontakte)
- ☐ Zusammen mit Vorsorgevollmacht aufbewahren

Teil 2 — Nach deinem Tod

Testament, Erbschein, Bestattungsverfügung — sie regeln, was mit deinem Besitz, deinen Wünschen und deinen Liebsten passiert, wenn du nicht mehr da bist.

Testament

Ohne Testament gilt die gesetzliche Erbfolge. Das kann bedeuten: Menschen erben mit, die du nicht bedenken willst. Oder Menschen erben nicht, die du bedenken willst.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Überblick: Was gehört dir? (Immobilien, Konten, Depots, Versicherungen, persönliche Gegenstände)
- ☐ Entscheiden: Wer soll was bekommen?
- ☐ Pflichtteilsberechtigte kennen (Kinder, Ehepartner, Eltern)
- ☐ Handschriftliches Testament (eigenhändig, mit Ort, Datum, Unterschrift) — oder notarielles Testament (bei komplexen Fällen, größerem Vermögen)
- ☐ Aufbewahren beim Nachlassgericht (gegen geringe Gebühr) — dort wird es bei Eintritt des Erbfalls automatisch geöffnet
- ☐ Alle zwei Jahre prüfen: passt es noch zu deiner Lebenssituation?

Bestattungsverfügung

Wo möchtest du bestattet werden? Welche Musik, welche Blumen, welche Redner? Ohne Verfügung entscheiden deine Angehörigen — oft in einem Moment, in dem sie das nicht leisten können.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Bestattungsart festlegen (Erd- oder Feuerbestattung, See, Baum)
- ☐ Ort und Grabart festlegen
- ☐ Trauerfeier — mit oder ohne? Kirchlich oder frei? Musik?
- ☐ Kontakt zu Bestatterin/Bestatter zu Lebzeiten aufnehmen (Vorsorgevertrag möglich)
- ☐ Bestattungsverfügung schriftlich, mit Angehörigen besprochen, an sicherem Ort verwahrt

Digitaler Nachlass

Was passiert mit deinem E-Mail-Konto? Deinen Social-Media-Accounts? Deinen Online-Abos? Deinem Cloud-Speicher? Ohne Regelung landen deine Angehörigen in einem digitalen Chaos.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Liste aller Konten mit Zugangsdaten (Passwort-Manager empfohlen)
- ☐ Bevollmächtigte Person für den digitalen Nachlass benennen

- ☐ Bei wichtigen Plattformen: Nachlass-Regelungen einrichten (Google, Apple, Facebook)
- ☐ Abos und wiederkehrende Zahlungen dokumentieren
- ☐ Wünsche festlegen: Welche Konten löschen, welche als Gedenkseite bewahren?

Teil 3 — Für deine Familie sichern

Neben Vorsorge und Nachlass gibt es weitere Bereiche, die du zu Lebzeiten regeln kannst — für deine Sicherheit und die deiner Familie.

Berufsunfähigkeitsversicherung (BU)

Die wichtigste Versicherung nach der Krankenversicherung. Sie sichert dein Einkommen, wenn du aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr arbeiten kannst.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Prüfen, ob du eine BU hast — und ob sie ausreicht (mindestens 70–80 % deines Netto-Einkommens)
- ☐ Falls nicht vorhanden: unabhängige Beratung suchen (kein Vertreter, sondern Honorarberatung)
- ☐ Vertragskonditionen prüfen (Definition der Berufsunfähigkeit, Nachversicherungsgarantien)
- ☐ Alle 3–5 Jahre den Bedarf anpassen (Karrierewechsel, Kinder, Immobilie)

Risikolebensversicherung

Absicherung deiner Familie oder deines Partners für den Todesfall — vor allem wichtig bei laufenden Krediten oder Kindern.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Prüfen: Wer wäre finanziell betroffen, wenn du morgen sterben würdest?
- ☐ Höhe berechnen (Faustregel: 5-fache des Jahresnettos, plus laufende Kredite)
- ☐ Vertrag über 15–25 Jahre abschließen — nach Ablauf ist der Bedarf meist nicht mehr da
- ☐ Bei Kredit gemeinsam mit dem Partner absichern

Vermögensübersicht

Deine Angehörigen sollten wissen, was du besitzt — und wo es liegt. Ohne diese Liste verlieren Erben nachweislich einen zweistelligen Prozentanteil an Vermögen.

KONKRET ZU TUN

- ☐ Alle Konten, Depots, Sparbücher auflisten (Bank, Konto-/Depotnummer, IBAN)
- ☐ Immobilien: Grundbucheinträge, Kredite, Versicherungen
- ☐ Versicherungen (Lebens-, Rente, BU, Unfall, Sach-Versicherungen)
- ☐ Rentenanwartschaften (gesetzlich, betrieblich, privat)
- ☐ Wertgegenstände, Schmuck, Kunst
- ☐ Digitale Vermögenswerte (Krypto-Wallets, Domains)
- ☐ Liste an sicherem Ort aufbewahren — Kopie bei einer Vertrauensperson

Teil 4 — Regelmäßig prüfen

Vorsorge ist kein einmaliger Akt. Dein Leben verändert sich — deine Dokumente müssen mit.

ALLE 2 JAHRE PRÜFEN

- ☐ Stimmen die Personen in deinen Vollmachten noch?
- ☐ Sind deine Wünsche in der Patientenverfügung noch aktuell?
- ☐ Passt dein Testament zu deiner Familiensituation (Heirat, Trennung, Kinder, Enkel)?
- ☐ Ist deine Vermögensübersicht aktuell?
- ☐ Sind alle Verträge noch bedarfsgerecht?
- ☐ Wissen deine Angehörigen, wo alles liegt?

SOFORT NACH GROSSEN EREIGNISSEN PRÜFEN

- ☐ Heirat oder Scheidung
- ☐ Geburt eines Kindes / Enkelkindes
- ☐ Immobilienkauf oder -verkauf
- ☐ Erbschaft
- ☐ Umzug ins Ausland
- ☐ Diagnose einer schweren Krankheit

Teil 5 — Wo du Hilfe bekommst

Vorsorge ist einfacher, wenn du gute Anlaufstellen kennst. Hier eine Übersicht:

Kostenlose Mustervorlagen

VORSORGE

- ☐ Bundesministerium der Justiz (bmj.de): Musterformulare für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
- ☐ Deutsche Stiftung Patientenschutz: kostenlose Beratung zur Patientenverfügung

TESTAMENT

- ☐ Verbraucherzentrale: Musterentwürfe und Merkblätter
- ☐ Deutscher Notarverein (bnotk.de): Informationen zum notariellen Testament

Wenn du Beratung suchst

WICHTIG

- ☐ Für Testamente ab mittlerer Komplexität: Notar oder Fachanwalt für Erbrecht
- ☐ Für Vorsorgevollmacht bei Immobilien oder Unternehmen: Notar (notariell beglaubigen lassen)
- ☐ Für Berufsunfähigkeit und Risikoleben: unabhängige Honorarberatung (keine Provisions-Vermittlung)
- ☐ Für den Gesamtblick auf deine Finanzen: Finelle Finanz-Fahrplan — persönliches Mentoring mit mir

Ein letzter Gedanke

„Vorsorge ist der einzige Bereich, in dem du für Menschen sorgst, die du liebst — ohne dass sie es merken. Bis sie es plötzlich merken.“

Wenn du beim Ausfüllen dieser Checkliste bemerkst, dass du gern jemanden hättest, der mit dir gemeinsam auf deine gesamte finanzielle Situation schaut — schreib mir. Der Finelle Finanz-Fahrplan ist genau dafür da.

Herzlich,

Dana Sachs

Dipl. Betriebswirtin · Unternehmensberaterin · Gründerin von Finelle

www.dana-sachs.de · sachsconsulting@outlook.de