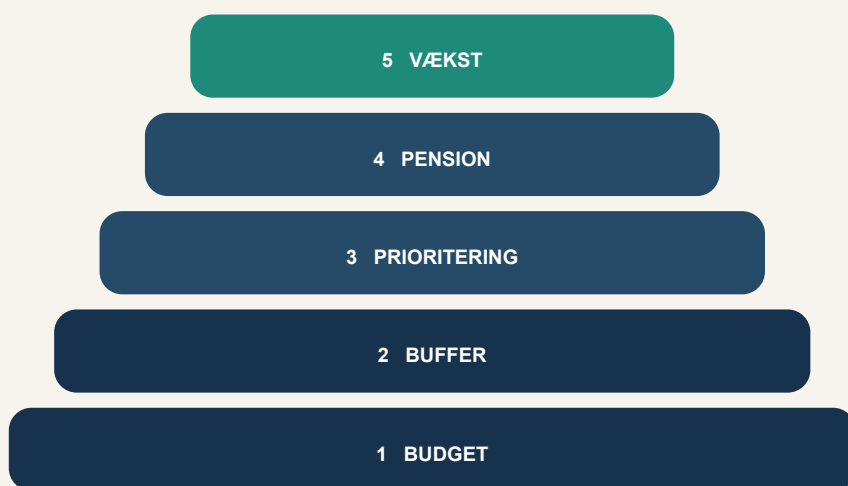


Din økonomi i fem lag

Fra hverdagsbudget og buffer til pension
og langsigtet opsparing



Ét overblik. Fem beslutninger. Din egen plan.

DIN PERSONLIGE PLAN

Fem lag giver økonomien en rækkefølge

Privatøkonomi bliver lettere, når beslutningerne træffes i den rigtige orden. Denne arbejdsbog samler økonomien i fem lag: først overblik, så robusthed, derefter prioritering, pension og langsigtet vækst.



Sådan bruger du arbejdsbogen

Afsæt 30-45 minutter. Brug tal fra netbank, seneste lønseddel og pensionsoversigt. Skriv hellere et rimeligt estimat end at lade et felt stå tomt. Vend tilbage hvert kvartal.

Målet er ikke et perfekt regneark. Målet er en økonomi, hvor næste beslutning er tydelig.

STARTPUNKT

Dit økonomiske øjebliksbillede

Saml de vigtigste tal på én side. Brug månedstal efter skat, medmindre andet er angivet.

Månedlig indkomst efter skat		kr.
Faste nødvendige udgifter		kr.
Fleksibelt forbrug		kr.
Månedlig opsparing		kr.
Kontant buffer i dag		kr.
Samlet gæld ekskl. realkredit		kr.
Samlet pensionsopsparing		kr.
Beløb til rådighed efter alle poster		kr.

Tjek	Ja	Nej	Handling
Alle faste udgifter er med	☐	☐	
Årlige regninger er fordelt pr. måned	☐	☐	
Bufferen står på en tilgængelig konto	☐	☐	
Gældens renter og ÅOP er kendt	☐	☐	
Pensionen er gennemgået inden for et år	☐	☐	

Det vigtigste, jeg opdagede

LAG 1 / BUDGET

Giv hver krone en opgave

Et budget er et beslutningsværktøj, ikke en straf. Det skal vise, hvad der er bundet, hvad der er fleksibelt, og hvor meget der faktisk kan flyttes mod dine mål.

1

BUDGET

Overblik før optimering

En enkel startmodel

Kategori	Startpunkt	Hvad hører typisk til?
Nødvendigt	50 %	Bolig, transport, mad, forsikring og faste regninger
Fleksibelt	30 %	Fritid, restaurant, shopping og øvrige valg
Fremtid	20 %	Buffer, gældsafdrag, pension og investering

Fordelingen er et pejlemærke. En dyr bolig eller lav indkomst kan gøre 50/30/20 urealistisk. Brug modellen til at opdage ubalancer, ikke til at bedømme dig selv.

VIDERE LÆSNING[Sådan laver du et 50/30/20-budget i Excel](#)**Mikrohandling**

Vælg én udgift, der kan reduceres uden at forringe hverdagen mærkbart. Flyt beløbet automatisk til buffer eller gæld dagen efter løn.

ARBEJDSARK 01

Dit månedlige budget

Post	Budget	Faktisk	Forskel
Indkomst efter skat	_____	_____	_____
Bolig og forsyning	_____	_____	_____
Mad og husholdning	_____	_____	_____
Transport	_____	_____	_____
Forsikringer	_____	_____	_____
Abonnementer	_____	_____	_____
Fritid og personligt	_____	_____	_____
Gældsafdrag	_____	_____	_____
Opsparing og pension	_____	_____	_____
Tilbage efter alle poster	_____	_____	_____

Tre spørgsmål

Hvilken post overrasker mig mest?

Hvilken post giver mindst værdi?

Hvad vil jeg automatisere næste måned?

Noter til næste budgetrunde

LAG 2 / BUFFER

Køb dig tid, før noget går galt

En økonomisk buffer forhindrer, at en uventet regning bliver til dyr gæld. Størrelsen afhænger af dine faste udgifter, jobsikkerhed, bolig, bil, familie og forsikringsdækning.

2

BUFFER

Likviditet til det uforudsete

Beregn et personligt interval

Situation	Muligt startinterval	Tænk især på
Få forpligtelser og stabil indkomst	1-2 måneders nødvendige udgifter	Selvrisiko, tandlæge og teknik
Bolig, bil eller børn	2-4 måneders nødvendige udgifter	Reparationer og indkomstpauser
Ustabil indkomst eller én forsørger	3-6 måneders nødvendige udgifter	Længere perioder med lav indkomst

Intervallerne er kun en arbejdshypotese. Regn baglæns fra dine konkrete risici, og placer bufferen, så den er tilgængelig uden at være en del af det daglige forbrug.

VIDERE LÆSNING[Hvor meget bør jeg have i nødopsparing som single?](#)**En enkel rækkefølge**

Start med én mindre uforudset udgift. Byg derefter mod én måneds nødvendige udgifter og videre mod det niveau, der passer til din situation.

ARBEJDSARK 02

Din bufferplan

Nødvendige månedlige udgifter	_____	kr.
Valgt antal måneders sikkerhed	_____	måneder
Grundmål: udgifter × måneder	_____	kr.
Ekstra reserve til kendte risici	_____	kr.
Samlet buffermål	_____	kr.
Buffer i dag	_____	kr.
Beløb, der mangler	_____	kr.
Månedlig automatisk overførsel	_____	kr.

Hvad skal bufferen kunne klare?

Hændelse	Beløb	Dækket på anden måde?
Tandlæge eller sundhedsudgift	_____ kr.	_____
Reparation af bil/cykel	_____ kr.	_____
Bolig eller hårde hvidevarer	_____ kr.	_____
Kort indkomstpause	_____ kr.	_____
Andet	_____ kr.	_____

Min regel for, hvornår bufferen må bruges

LAG 3 / PRIORITERING

Vælg mellem gæld og opsparing

Når basisbufferen er på plads, skal det frie beløb have en retning. Sammenlign ikke kun renter og forventet afkast. Se også på risiko, adgang til pengene og den ro, mindre gæld giver.

3

PRIORITERING

Sæt det næste beløb dér, hvor det gør mest gavn

Taler for ekstra afdrag	Taler for yderligere opsparing
Høj rente eller høj ÅOP	Lav rente og lang tidshorisont
Ubehag ved gæld	Behov for fleksibilitet og likviditet
Variabel rente og lille robusthed	Arbejdsgiverbidrag eller pensionsfordel
Sikker gevinst svarende til sparede renter	Mulighed for afkast, men også risiko for tab

Husk at sammenligne gældens samlede omkostning og ikke kun den nominelle rente. På investeringssiden skal forventet afkast ses efter omkostninger og skat - og det er aldrig garanteret.

VIDERE LÆSNING[Skal du afdrage gæld eller øge opsparingen først?](#)**Mellemvejen findes**

Hvis valget er uklart, kan det frie beløb deles. Eksempelvis kan halvdelen gå til ekstra afdrag og halvdelen til langsigtet opsparing, indtil din situation ændrer sig.

ARBEJDSARK 03

Dit prioriteringskort

Gæld	Restgæld	Rente/ÅOP	Min. ydelse	Prioritet
_____	_____	_____	_____	1 / 2 / 3
_____	_____	_____	_____	1 / 2 / 3
_____	_____	_____	_____	1 / 2 / 3
_____	_____	_____	_____	1 / 2 / 3

Beslutningstræ

1. Har du dyr eller akut gæld?

Hvis ja: undersøg ekstra afdrag først. Hvis nej: gå videre til punkt 2.

2. Er din buffer tilstrækkelig?

Hvis nej: styrk bufferens første mål. Hvis ja: gå videre til punkt 3.

3. Er tidshorisonten lang, og kan du tåle tab?

Hvis ja: langsigtet opsparing kan være relevant. Hvis nej: prioriter likviditet eller lavere risiko.

Mit frie månedlige beløb _____ kr.

Til ekstra afdrag _____ kr.

Til opsparing/investering _____ kr.

Dato for næste vurdering _____

Vælg ramme før produkt

Pensionsvalg handler om tid, skat, fleksibilitet og udbetaling. Begynd med at forstå ordningens rammer, før du sammenligner investeringer eller udbydere.

4

PENSION

Langsigtet opsparing med forskellige spilleregler

Tema	Ratepension	Aldersopsparing
Indbetaling	Kan give fradrag inden for gældende regler	Giver som udgangspunkt ikke fradrag
Udbetaling	Udbetales over en periode og beskattes	Udbetales uden indkomstskat/afgift efter gældende regler
Folkepension	Udbetaling kan påvirke visse ydelser	Udbetaling modregnes som udgangspunkt ikke i folkepension
Brug	Løbende pensionsindkomst	Mere fleksibel engangs- eller deludbetaling

Regler og beløbsgrænser ændrer sig. Tjek altid de aktuelle oplysninger hos Skattestyrelsen, og se valget i sammenhæng med arbejdsgiverordning, alder, øvrig pension og forventede ydelser.

VIDERE LÆSNING

[Skal du vælge ratepension eller aldersopsparing?](#)

Aktuel officiel information

Skattestyrelsens side om aldersopsparing beskriver indbetalingsgrænser, afkastskat og betingelser: skat.dk/aldersopsparing.

ARBEJDSARK 04

Dit pensionsoverblik

Ordning	Saldo	Årligt bidrag	Omkostning	Begunstiget tjekket
Arbejdsgiverpension	_____	_____	_____	☐
Ratepension	_____	_____	_____	☐
Aldersopsparing	_____	_____	_____	☐
Livrente	_____	_____	_____	☐
Andet	_____	_____	_____	☐

Spørgsmål før du ændrer noget

- Hvilken udbetalingsform passer til mine forventede udgifter som pensionist?
- Hvor stor en del af opsparingen er bundet, og hvor meget fleksibilitet ønsker jeg?
- Hvilke forsikringsdækninger er knyttet til min arbejdsgiverordning?
- Hvad betaler jeg samlet i administrations- og investeringsomkostninger?
- Hvordan påvirker valget skat og mulige offentlige ydelser?

Mit næste pensionsspørgsmål

Hvem skal jeg afklare det med?

Dato for opfølgning

Noter fra pensionsoversigten

LAG 5 / VÆKST

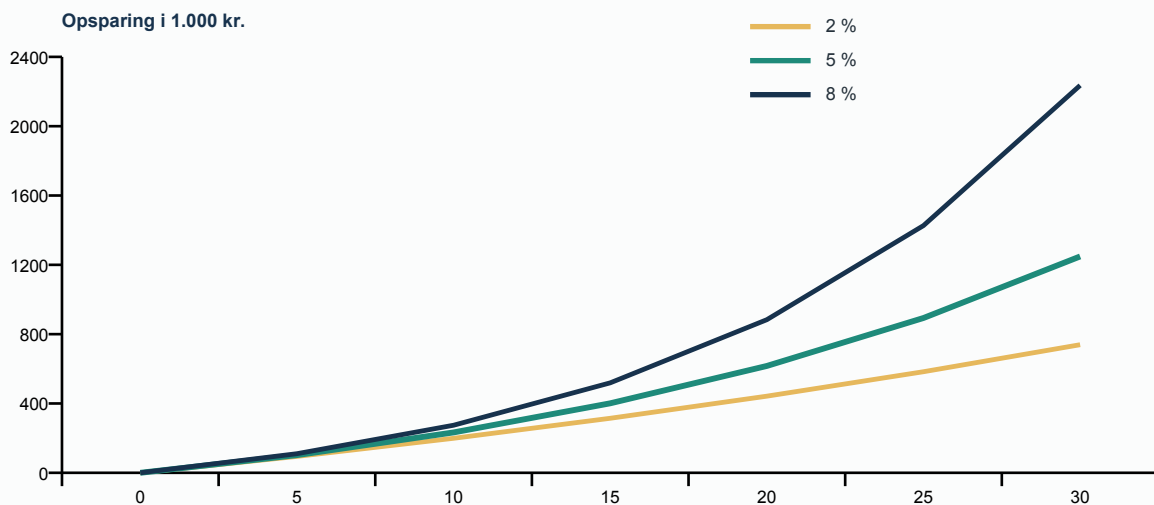
Lad tid og regelmæssighed arbejde

Når budget, buffer og prioritering hænger sammen, bliver langsigtet opsparing et spørgsmål om disciplin. Rentes rente betyder, at afkast kan skabe nyt afkast - men den faktiske udvikling varierer.

5

VÆKST

Tid, indbetalinger og afkast



Illustrationen viser 1.500 kr. indbetalt månedligt ved tre konstante, hypotetiske årlige afkast før skat og omkostninger. Den er ikke en prognose. Højere forventet afkast indebærer normalt højere risiko.

VIDERE LÆSNING[Sådan beregner du renters rente med månedlige indskud](#)

ARBEJDSARK 05

Tre scenarier for din opsparing

Lav et konservativt, et neutralt og et optimistisk scenarie. Brug nettoafkast efter forventede omkostninger og skat, når du regner på dine egne tal.

Antagelse	Konservativ	Neutral	Optimistisk
Startbeløb	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.
Månedligt indskud	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.
Årligt nettoafkast	_____ %	_____ %	_____ %
Tidshorisont	_____ år	_____ år	_____ år
Forventet slutværdi	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.

Test robustheden

Hvad sker der, hvis afkastet bliver lavere, indbetalingerne stopper i 12 måneder, eller målet skal nås fem år tidligere? En plan er stærkere, når den også fungerer i et mindre godt scenarie.

Min automatisering

Fast månedlig overførsel _____ kr.

Overførselsdato _____

Konto eller ordning _____

Dato for årligt tjek _____

Min vigtigste antagelse

DIN HANDLINGSPLAN

De næste 12 måneder

Vælg få handlinger, som kan gentages. Sæt en dato og et konkret resultat på hver.

Periode	Handling	Beløb/mål	Færdig
Måned 1	Skab samlet budgetoverblik	_____	☐
Måned 2	Automatiser første bufferbeløb	_____	☐
Måned 3	Kortlæg renter og AOP på gæld	_____	☐
Måned 4-6	Nå bufferens første delmål	_____	☐
Måned 7	Vælg fordeling mellem afdrag og opsparing	_____	☐
Måned 8	Gennemgå pensionsoversigt og dækninger	_____	☐
Måned 9	Fastlæg langsigtet månedligt indskud	_____	☐
Måned 10-11	Følg op på budget og automatiseringer	_____	☐
Måned 12	Lav årligt økonomitjek og ny plan	_____	☐

Mine tre vigtigste handlinger

1. _____
2. _____
3. _____

Kvartalsrytme

Sæt 20 minutter i kalenderen hvert kvartal. Kontrollér kun fire tal: frit beløb, buffer, gæld og samlet opsparing. Justér automatiseringerne, hvis livet har ændret sig.

OPSAMLING

Begreber, links og forbehold

Kort ordliste

Begreb	Kort forklaring
Likviditet	Hvor hurtigt penge kan bruges uden større tab eller binding.
ÅOP	Lånets årlige omkostninger i procent, inklusive bestemte renter og gebyrer.
Nettoafkast	Afkast efter relevante omkostninger og eventuel skat.
Tidshorisont	Hvor længe pengene kan være placeret, før de skal bruges.
Risikovillighed	Hvor store udsving og tab du både kan og vil acceptere.
Renters rente	Når tidligere afkast selv indgår i grundlaget for fremtidigt afkast.

Udvalgte officielle ressourcer

- Skattestyrelsen: pension, renteudgifter og aktuelle beløbsgrænser - skat.dk
- Den offentlige forbrugerportal: bank, lån og økonomisk rådgivning - forbrug.dk/penge-og-forsikring
- PensionsInfo: samlet overblik over pension og forsikringer - pensionsinfo.dk

Vigtigt

Arbejdsbogen er generel information og et planlægningsværktøj. Den er ikke personlig investerings-, skatte-, pensions- eller gældsrådgivning. Regler og satser kan ændre sig. Kontrollér aktuelle oplysninger hos myndighederne, og søg kvalificeret rådgivning ved større beslutninger.

Fem lag - én årlig rytme

Budget skaber overblik. Buffer skaber tid. Prioritering skaber retning. Pension skaber rammer. Vækst skabes af gentagelse.