



METHODENSAMMLUNG

Team Ability

Jubiläums-Fortbildung am 19.09.2023

**20 JAHRE ABILITY – 1000 IDEEN
UND MÖGLICHKEITEN!**

**Methodenwerkstatt
zur Persönlichkeitsstärkung**



Landesvereinigung
Kulturelle Jugendbildung
Thüringen e.V.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



01

Was gibt es hier zu tun?

Das Spiel „Ability Alex“ ist ein Gesellschaftsspiel zum Thema Fähigkeiten. Lies die Spielregeln sorgfältig durch. Bei Fragen kannst du uns gern ansprechen.

Aufgabe

Vorbereitung:

Die Figur Ability Alex steht auf dem Tisch. Fähigkeiten- und Aktionskarten liegen gemischt und nicht lesbar auf einem Stapel. Die Stäbchen liegen auf einem Stapel neben der Figur.

02

Auftrag:

Ability Alex hat verschiedene Fähigkeiten, wie wir alle. Die Figur soll von den Spielpersonen (SP) mit weiteren Fähigkeiten ausgestattet werden. Diese werden durch Stäbchen symbolisiert und in unterschiedlicher Art und Weise angelegt. Das Ziel ist, dass 16 Stäbchen an der Figur anliegen.

**MACH
MA MIT!**

Ablauf:

Die geduldigste SP beginnt. Sie zieht eine Karte vom Stapel.

Ist es eine **Fähigkeitenkarte**, so nimmt die SP ein Stäbchen vom Stapel und legt es der Fähigkeit entsprechend an die Figur.

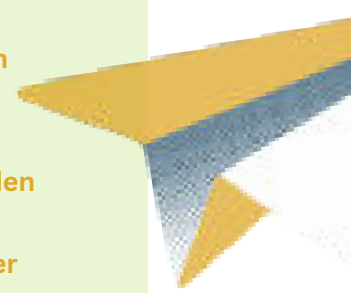
Die verschiedenen Bedeutungen und Anlegearten der Fähigkeiten sind extra beschrieben.

Zieht die SP eine **Aktionskarte**, so wird die auf der Karte beschriebene Aktion ausgeführt.

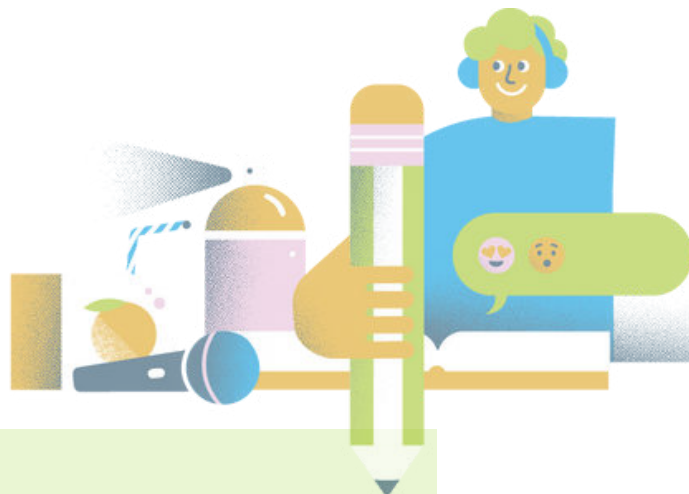
Nach der beendeten Aktion zieht die im Uhrzeigersinn nächste SP eine Karte.

Fallen bereits angelegte Stäbchen runter, werden sie weggelegt. Werden Stäbchen hingegen abgenommen, dürfen diese auf den Stapel, der noch nicht angelegten Stäbchen zurückgelegt werden.

Ein Stäbchen gilt als heruntergefallen, sobald es die Halterung für die Figur oder den Tisch berührt. Das Stäbchen darf an seiner Position verbleiben, wenn durch das Entfernen weitere Stäbchen herunterfallen würden. Es wird aber zu dem Stapel der heruntergefallen Stäbchen dazu gezählt.



VIEL SPASS



Spiel-Ende

Eine gefestigte Fähigkeit ist für uns doppelt so viel wert, wie eine bereits erworbene aber auch wieder verkümmerte oder verlernte Fähigkeit.

Deshalb müssen 16 Stäbchen an der Figur angelegt sein, dann haben die Spielpersonen die Figur ausreichend mit Fähigkeiten ausgestattet und die Runde gemeinsam gewonnen.

Befinden sich 32 Stäbchen auf dem abgelegten Stapel bevor die 16 Stäbchen angelegt sind, haben die Spielpersonen gemeinsam verloren.

03



Und wo und wie macht das Ability?

Das Spiel „Ability Alex“ ist im Team Ability entwickelt und auf dem Spielmarkt in Remscheid vorgestellt worden.

Das Spiel kann als Einstieg zum Thema “(berufliche) Fähigkeiten” genutzt werden.

Es ist eher für Kleingruppen gedacht, um auch in einer Großgruppe binnendifferenziert arbeiten zu können.

Das Methodenset gibt es hier zum Download:



Die Auswahl an Fähigkeiten orientiert sich an den Fähigkeiten, mit denen die Schüler*innen ein gelingendes Leben gestalten können. Dazu möchten wir auf den **OECD Lernkompass 2030** aufmerksam machen.

SPIELREGELN ABILITY ALEX

MACH
MAMIT!

AUFTRAG

DIE STÄBCHEN STELLEN FÄHIGKEITEN DAR UND WERDEN IN UNTERSCHIEDLICHER ART UND WEISE ANGELEGT. DAS ZIEL IST, DASS 16 STÄBCHEN (ALLE STÄBCHEN ZUSAMMEN) AN DER FIGUR ANLIEGEN

ABLAUF

DIE GEDULDIGSTE SP BEGINNT. SIE ZIEHT EINE KARTE VOM STAPEL. IST ES EINE FÄHIGKEITENKARTE, SO NIMMT DIE SP EIN STÄBCHEN VOM STAPEL UND LEGT ES DER FÄHIGKEIT ENTSPRECHEND AN DIE FIGUR. DIE VERSCHIEDENEN BEDEUTUNGEN UND ANLEGEARTEN DER FÄHIGKEITEN SIND EXTRA BESCHRIEBEN.

ZIEHT DIE SP EINE AKTIONSKARTE, SO WIRD DIE AUF DER KARTE BESCHRIEBENE AKTION AUSGEFÜHRT. NACH DER BEENDETEN AKTION ZIEHT DIE IM UHRZEIGERSINN NÄCHSTE SP EINE KARTE.

FALLEN BEREITS ANGELEGTE STÄBCHEN RUNTER, WERDEN DIE STÄBCHEN AUF EINEN STAPEL GELEGT. WERDEN STÄBCHEN ABGENOMMEN DÜRFEN DIESE AUF DEN STAPEL DER NOCH NICHT ANGELEGTE STÄBCHEN ZURÜCKGELEGT WERDEN.

EIN STÄBCHEN GILT ALS HERUNTERGEFALLEN, SOBALD ES DIE HALTERUNG FÜR DIE FIGUR ODER DEN TISCH BERÜHRT. DAS STÄBCHEN DARF AN SEINER POSITION VERBLEIBEN, WENN DURCH DAS ENTFERNEN WEITERE STÄBCHEN HERUNTERFALLEN WÜRDEN. SIE WERDEN ABER ZU DEM STAPEL DER HERUNTERGEFALLENEN STÄBCHEN DAZU GEZÄHLT.

SPIELLENDE

SIND 16 STÄBCHEN AN DER FIGUR ANGELEGT, DANN HABEN DIE SPIELENDEN DIE FIGUR AUSREICHEND MIT FÄHIGKEITEN AUSGESTATTET UND DIE RUNDE GEMEINSAM GEWONNEN. BEFINDEN SICH 32 STÄBCHEN AUF DEM ABGELEGTE STAPEL BEVOR DIE 16 STÄBCHEN ANGELEGT SIND, HABEN DIE SPIELENDEN GEMEINSAM VERLOREN.



20 Jahre Ability - 1000 Ideen und Möglichkeiten!

DIE GESCHICHTE VON CONNY



01

Was gibt es hier zu tun?

Hast Du schon einmal Mobbing (mit)erlebt?
Hier geht es anhand einer Geschichte darum, solche Situationen aufzuspüren und mit Phantasie, Medien und Theater Wege aus dem Mobbing aufzuzeigen.

Aufgabe:

Höre dir die Geschichte von Conny auf dem Tablet (mit Kopfhörern, ca. 10 min) an.

In der Geschichte geht es um ein Mädchen, das in der Schule Mobbing ausgesetzt ist. Aber auch um Mitschüler*innen und wie sie sich in diesem Prozess verhalten, in welchen Situationen sie durch aktives Entscheiden die Geschichte beeinflussen.

02



Wie kann die Geschichte für Conny weitergehen?
Denke dir (mit anderen zusammen) einen Schluss für die Geschichte aus.

Diesen Schluss kannst du als **Geschichte** oder als **Drehbuch** aufschreiben. Du kannst es aber auch mit den anderen als **Audiodatei** auf das Tablet aufnehmen. Oder du kannst es gern als **Szene spielen** und später aufführen.

Sprich uns gern an für Fragen der Umsetzung.

Und wo und wie macht das Ability?

Ability hat ein Angebot zum Thema Mobbing
„reAct – Gegen Mobbing und für Konfliktfähigkeit“.

In diesem Projekt steigen wir mit dieser Geschichte, als Theaterstück gespielt, in das Projekt mit den Kindern der Klassenstufe 6 ein. Im Laufe der 2-3 Projektstage bekommen die Schüler*innen den Auftrag, sich Szenen auszudenken und zu spielen, wie einzelne Szenen der Geschichte weitergehen könnten. Nachdem wir über die Systematik, die sich hinter Mobbing verbirgt, gesprochen haben, sollen sich die Kinder auch einen möglichen Ausgang der Geschichte überlegen.

03

Das Methodenset gibt es hier zum Download:



VIEL SPASS



01

Was gibt es hier zu tun?

Wir haben ein Mini-Planspiel mit euch vor.

In unserem FirmenPlanspiel werden Arbeitsschritte und Prozessabläufe eines mittelständigen produzierenden Unternehmens nachempfunden, in dem Hovermobile gebaut werden.

Aufgabe:

Die Aufgaben für deine Gruppe beziehen sich auf die Abteilungen: Produktion, Entwicklung, Marketing und auf die Personalabteilung.

Ihr erhaltet Arbeitsaufträge, die ihr in der Gruppe erledigen sollt.

Wie ihr die Bearbeitung der anstehenden Aufträge organisiert, liegt in eurer Hand.

02

Arbeitsauftrag 1 - Bauen nach Bauanleitung

Baut das Standardmodell des Hovermobils nach der vorliegenden Bauanleitung. Das Material ist der Bauanleitung beigelegt.

Arbeitsauftrag 2 - Neuentwicklung

Entwickelt ein neues Modell. Es steht dafür ein Sortiment an Materialien zur Verfügung. Füllt zu eurem neuen Modell das Entwicklungsprotokoll aus.

Arbeitsauftrag 3 - Werbekampagne

Gestaltet ein Plakat (digital oder analog), um auf das Hovermobil aufmerksam zu machen. Sammelt Argumente für den Kauf eines solchen Fahrzeuges und notiert diese auf Moderationskarten.

Arbeitsauftrag 4 - Lohnberechnung

Zu der Firma Speed FF gehören 15 Mitarbeitende. Die Personalabteilung hat ein Budget von 50.000 Euro zur Verfügung. Davon sind die Gehälter zu bezahlen.

In dem Personalkostenblatt ist die Aufteilung in die einzelnen Abteilungen ersichtlich. Füllt das Personalkostenblatt entsprechend aus und übergebt es der Geschäftsführung (an uns :).

MACH
HAB MIT!

VIEL SPASS

1000 Ideen und Möglichkeiten!

SPEED FF



03

Und wo und wie macht das Ability?

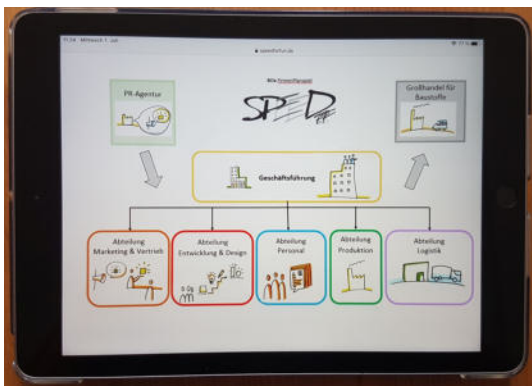
BOx Modul 3 / 9.Klassen.

Methode: Planspiel

Die Schüler*innen erleben in unserem FirmenPlanspiel Arbeitsweisen und Konsequenzen ihres eigenen Handelns in einem unternehmerischen Umfeld.

Die Jugendlichen gründen das Unternehmen Speed FF, das das Hovermobil Speedy, ein kleines Luftkissenfahrzeug für den Alltagsgebrauch für eine Person, herstellt.

Sie bekommen Arbeitsaufträge in ihren jeweiligen Abteilungen. Die Firma wird auch durch Schüler*innen in der Geschäftsführung geleitet.



Vor Eintritt in die Firma erstellen die Schüler*innen eine Bewerbung und führen ein Bewerbungsgespräch für eine Stelle ihrer Wahl im Unternehmen.

Am Ende des Planspiels findet mit der Klasse eine Reflexion statt, in der die gemachten Erfahrungen mit der eigenen Zukunftsplanung abgeglichen und nächste Schritte in der Berufsorientierung formuliert werden können.



Diese Planspielmethode ist sehr praktisch angelegt. Es können teils komplizierte Prozesse simuliert und dadurch auf einfachem Weg dargestellt und nachvollzogen werden.

Das Methodenset gibt es hier zum Download:



Hovermobil

Modell-Bezeichnung:

Technische Daten

max. Geschwindigkeit:

Motorart:

Kraftstoff:

Reichweite:

zugelassene Personenanzahl:

Mindestalter zum Führen des Fahrzeuges:

Führerschein:

Extras:



20 Jahre Ability - 1000 Ideen und Möglichkeiten!
PERSONALKOSTENBLATT FIRMA SPEED FF

ABTEILUNGEN	MITARBEITENDE	GEHALT BRUTTO	LOHNNEBENKOSTEN 20 % ABGABE	GEHALT NETTO
GESCHÄFTSFÜHRUNG	PERSON 1			
	PERSON 2			
PERSONALABTEILUNG	PERSON 1			
	PERSON 2			
	PERSON 3			
ABT. MARKETING UND VERTRIEB	PERSON 1			
	PERSON 2			
	PERSON 3			
ABT. ENTWICKLUNG UND DESIGN	PERSON 1			
	PERSON 2			
LOGISTIKABTEILUNG	PERSON 1			
	PERSON 2			
PRODUKTIONSABTEILUNG	PERSON 1			
	PERSON 2			
	PERSON 3			
GESAMT				



20 Jahre Ability - 1000 Ideen und Möglichkeiten!



SELF-MADE-STORY

01 Was gibt es hier zu tun?

Erfinde eine Geschichte in der deine ausgedachte Figur eine Rolle spielt.

Aufgabe:

Erfinde eine Figur, die in einer Geschichte mitspielen soll! Dazu sollen dir ein paar Fragen helfen: Wie nennst du die Figur? Wie sieht sie aus? Wie alt ist sie? Was ist ihr größtes Geheimnis? Was macht sie glücklich? Wovor hat sie am meisten Angst? Denk dir eine Figur aus. Zeichne sie auf und/oder beschreibe sie an Hand der Fragen.

Denk dir ein Grundgerüst/Plot für eine Geschichte aus, in der deine ausgedachte Figur eine Rolle spielt.

Du bekommst ein Arbeitsblatt mit sechs Feldern, das dir dabei hilft. Du kannst die Felder zum Schreiben oder auch zum Malen nutzen.

Stellt euch in der Gruppe gegenseitig eure Geschichten vor.

02



03 Und wo und wie macht das Ability?

In dem persönlichkeitsstärkenden Angebot „Applaus“ erarbeitet das Team mit einer Gruppe Jugendlichen eine Präsentation eines neugeschriebenen Stückes.

Die Präsentation entsteht durch den Input der Schüler*innen, ihren Gedanken, ihren Themen und eben auch durch die selbstentworfenen Figuren.

MACH
MA MIT!

Die Ergebnisse der Schüler*innen werden von uns für die Entstehung der neuen Geschichte für die Präsentation angeschaut und zum Teil mit in die Geschichte eingebunden.

Dies erhöht die Bereitschaft, sich auf das Projekt einzulassen.

Das Methodenset gibt es hier zum Download:



VIEL SPASS

SELF-MADE-STORY



Wer ist die Hauptfigur?

Welche Mission/welchen Wunsch hat die Hauptfigur?

Welche Hindernisse gibt es bei der Erfüllung der Mission?

Wer hilft der Figur auf ihrer Mission?

Was passiert während der Mission?

Wie endet die Mission?

VIEL SPASS !



SELF-MADE-STORY

Wer ist die Hauptfigur?

Carla, sie ist eine Journalistin für ein Nachrichtenmagazin.

Welche Mission/welchen Wunsch hat die Hauptfigur?

Sie will einen Betrugsskandal in einer Firma aufdecken.

Welche Hindernisse gibt es bei der Erfüllung der Mission?

Sie kommt nicht an die Unterlagen im Safe.

Wer hilft der Figur auf ihrer Mission?

Der Sohn des Firmenchefs und seine Freundin

Was passiert während der Mission?

**Sohn besorgt den Schlüssel für den Safe.
...
Chef-Sekretärin hat Unterlagen gefälscht.**

Wie endet die Mission?

Chef ist froh, dass alles aufgedeckt wurde und dankt seinem Sohn und seiner Freundin.

VIEL SPASS !

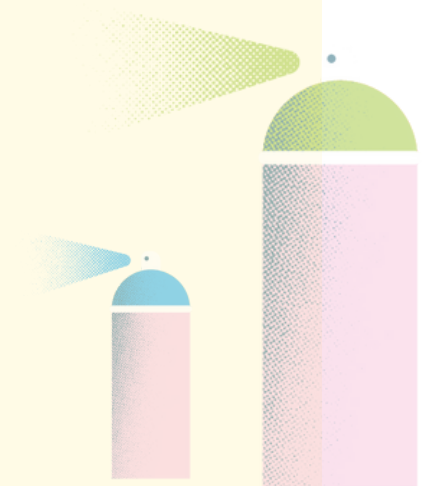


FIGUR ERFINDEN

Erfinde eine Figur, die in einer Geschichte mitspielen soll! Dazu sollen dir ein paar Fragen helfen:

Wie nennst du die Figur? Wie sieht sie aus? Wie alt ist sie? Was ist ihr größtes Geheimnis? Was macht sie glücklich? Wovor hat sie am meisten Angst?

Denk dir eine Figur aus. Zeichne sie auf und/oder beschreibe sie anhand der Fragen.



4 ECKEN –



01

Was gibt es hier zu tun?

Hier geht es darum, sich zu Fragen zu positionieren, etwas übereinander zu erfahren und ins Gespräch zu kommen.

Aufgabe:

- Sucht euch jeweils einen Avatar aus (Avatar = Figur als Stellvertreter*in einer echten Person).
- In der ersten Runde zieht ihr Frage 1. Jede der 4 möglichen Antworten gehört zu einer der 4 Ecken (A/B/C oder D) auf dem Tisch.
- Beantwortet die Frage schnell für euch selbst und positioniert eure Figur zur entsprechenden Option.
- Dann kommt kurz ins Gespräch dazu: Warum habe ich diese Antwort-Option gewählt? Ist mir die Auswahl schwergefallen? Und wenn ja, wieso war es schwer?
- Ab der zweiten Runde zieht ihr eine Zufallsfrage und positioniert eure Figuren neu je nach eurer Antwort in die Ecken, um dann in einen kurzen Austausch zu kommen.
- Hat jemand von euch eigene Fragen und 4 Optionen – dann stellt sie gern an die Gruppe!

02

WICHTIG!

Es sind Entscheidungsfragen!

Darum: ja, ihr sollt euch entscheiden und ja ihr dürft genau nur EINE der Optionen auswählen, auch wenn es manchmal schwerfällt.

Am Ende:

Stellt euch noch die Fragen:

Was war die schwierigste und was die spannendste Entscheidungsfrage?

Setzt eure Punkte dazu auf der Fragenliste an der Wand!

Bitte legt den Avatar zurück in die Box.

VIEL SPASS

1000 Ideen und Möglichkeiten!

4 MÖGLICHKEITEN

**MACH
HABIT!**

ENTSCHEIDE DICH!!

Und wo und wie macht das Ability?

BOx Modul 2 / 8. Klassen

Thema „Wie stelle ich mir meine Zukunft vor?“

03

Die Schüler*innen (SuS) sollen erkennen, dass sie für ihre Berufliche Orientierung selbst entscheiden müssen. Daher sind Teile des Modules als Wahlaufgabe konzipiert. Das Thema „Meine Zukunft“ steht fest, aber die SuS wählen individuell zwischen zwei verschiedenen Möglichkeiten, dieses Thema zu bearbeiten: entweder ruhig, allein, nur in den eigenen Gedanken als „Phantasiereise“ oder bewegt und im Austausch miteinander als „4-Ecken-Lauf“.



In der Schule findet das Spiel frei im Raum und stehend bzw. bewegt statt.

In den 4 Ecken befinden sich jeweils Stühle. Die Spielleitung stellt die jeweilige Frage und legt die entsprechenden vier Antwortmöglichkeiten, ohne sie vorzulesen, als Text und Bild in den vier Ecken ab.

Fragen können sein:

„Wo möchtest du später wohnen?“, „Welche Hobbys wirst du später auch haben?“, „Welches Berufsfeld würdest du am ehesten wählen?“, „Was soll deine Haupttätigkeit sein?“ oder „Wie bzw. in welcher Konstellation möchtest du später arbeiten?“

Die Jugendlichen gehen herum, schauen die Möglichkeiten an und positionieren sich. Nach jeder Runde kommt eine kurze Reflexionsfragerunde zu Fragen wie:

„Wieso hast du das gewählt?, War es schwer eine Entscheidung zu treffen?, Und wenn ja, warum? Was hat die Auswahl mit deiner Idee für einen Beruf zu tun?“

Als Abschluss bekommen die Schüler*innen ein Arbeitsblatt auf dem die Themen der Fragen kurz aufgelistet werden und sie ihre Antworten und Gedanken dazu notieren können.

Das Methodenset gibt es hier zum Download:



WAS KOSTET DAS LEBEN MIT 20?

Was gibt es hier zu tun?

Habt ihr einen Überblick, wieviel Geld ihr im Monat ausgebt? Hier schaut ihr, in der Rolle von 20 Jährigen, genauer drauf für was ihr wie viel Geld monatlich bezahlt.

01

02

Aufgabe:

Jede*r von euch nimmt sich ein Arbeitsblatt (AB) und 1500 Ability Money Spielgeld. Lest die Anleitung und füllt das AB aus.

Ihr könnt erst alle Posten einzeln ausfüllen und euch danach austauschen oder nach jedem Posten miteinander vergleichen.

Bei Bedarf könnt ihr euch die Vorlage mit Ausgabenspannen von uns geben lassen, welche wir den Jugendlichen zur Hilfestellung geben.

Beantwortet anschließend gemeinsam die Fragen auf dem AB auf die beschreibbare Tischdecke (sucht euch eine Ecke aus).

Und wo und wie macht das Ability?

BOx Modul 2 / 8. Klasse

Die Schüler*innen (SuS) sollen ein Gefühl dafür bekommen, wieviel das selbständige Leben ohne Eltern, mit eigenem Haushalt kostet.

03

Die SuS erhalten das Spielgeld sowie das Arbeitsblatt.

Die BOx-Mitarbeitenden (BM) gehen gemeinsam mit der Klasse die einzelnen Posten anhand eines Tafelbildes durch. Sie geben den SuS Ausgabenspannen als Orientierungswerte .

Die SuS entscheiden individuell wieviel sie ausgeben möchten und „bezahlen“ mit ihrem Spielgeld die einzelnen Postenbeträge an die Bank (eine BM/Lehrkraft).

Den Abschluss bildet eine gemeinsame Reflexion anhand der Fragen: Wer ist gut mit dem Geld ausgekommen? Wo habt ihr Prioritäten gesetzt? Wo könnt ihr sparen und wo nicht?



Variante: Die SuS können sich anhand einer Auswahlliste einen Beruf aussuchen und bekommen für diesen ein Einkommen (Mittelwert) ausgezahlt. So gibt es unterschiedliche Ausgangszahlen. Dadurch kann auch der gewählte Beruf/Richtung und das entsprechende Gehalt in diese Aufgabe einbezogen werden.

Das Methodenset gibt es hier zum Download:



VIEL SPASS

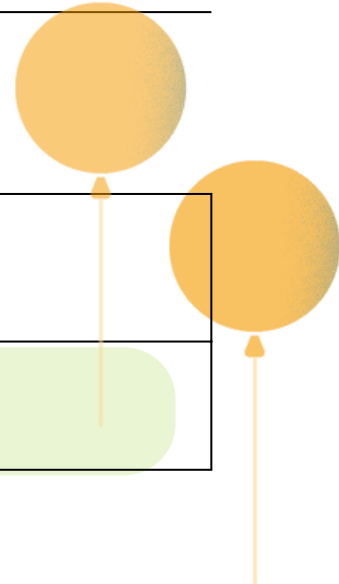
20 Jahre Ability - 1000 Ideen und Möglichkeiten!

WAS KOSTET DAS LEBEN MIT 20?

Versetze dich in die Situation, du bist 20 Jahre alt, fertig mit Schule und Ausbildung und erhältst dein Anfangsgehalt von 1500 € netto. Schau dir nun mit den anderen in der folgenden Tabelle die einzelnen Posten nacheinander an und überlege, was du in den Zeilen als Ausgabe ansetzt. Schreibe eine geschätzte Zahl pro Zeile auf. Gib immer pro Posten (Wohnen, Kommunikation, etc.) dein Geld in die BANK. Wenn du es nicht passend hast, versuche mit den anderen zu wechseln.

Ausgabenposten im Monat	Ausgaben
WOHNEN	
Miete 1-2 Raum Wohnung	
Stromkosten	
KOMMUNIKATION / MEDIEN	
Telefon/Handy/Internet	
Rundfunkgebühr und Kabelfernsehen	
Medien Spiele, Zeitschriften, Bücher, DVDs, Downloads, Bezahl-Apps	
VERSORGUNG	
Lebensmittel / Genussmittel Essen, Getränke, Süßes, Tabak, Alkohol	

Bekleidung Markenbewusst, Discounter, Secondhand	
Körperpflege / Gesundheit Kosmetik, Frisur, Medikamente	
VERGNÜGEN	
Freizeit / Hobby Kino, Disko, Kneipe, Café, Verein, Sportausrüstung, Fitnessstudio	
MOBILITÄT	
Auto Kfz-Steuer, Versicherung, Treibstoff, Reparaturen	
Öffentliche Verkehrsmittel / Fahrrad Deutschlandticket, Fernreisen / Reparaturen	
SCHUTZ	
Freiwillige Versicherungen z.B. Haftpflicht, Hausrat, Berufsunfähigkeitsversicherung	
SPAREN	
Rücklagen / Wünsche Urlaub, Reparaturen, größere Anschaffungen, z.B. Fernseher	
Ist noch etwas übrig?	



Schreibt anschließend eine kurze Zusammenfassung eurer Gespräche auf die Tischdecke:

- **Wo gab es die größten Unterschiede in den Ausgaben?**
- **Was hat dich erstaunt?**
- **Wo könntest du das in der Schule anwenden?**



20 Jahre Ability - 1000 Ideen und Möglichkeiten!

WAS KOSTET DAS LEBEN MIT 20?

Die Ausgaben variieren selbstverständlich. Sie werden von unterschiedlichen Faktoren in den einzelnen Rubriken beeinflusst.

Eine grobe Spanne kann benannt werden, wobei die Grenzwerte nicht starr sind.

Hier einige Zahlen zu den anstehenden Kosten. Diese dürfen gern kommentiert werden.

Ausgabenposten im Monat	Ausgaben												
WOHNEN													
<p>Miete Mietpreisspiegel für Mietwohnungen (08/23, wohnungsboerse.net) in Erfurt in Thüringen in Deutschland (Angaben €/m²)</p> <table border="1"> <tr> <td>30m²</td> <td>7,85€</td> <td>7,43€</td> <td>16,61€</td> </tr> <tr> <td>60m²</td> <td>8,62€</td> <td>6,62€</td> <td>10,48€</td> </tr> <tr> <td>100m²</td> <td>10,13€</td> <td>7,59€</td> <td>11,02€</td> </tr> </table>	30m ²	7,85€	7,43€	16,61€	60m ²	8,62€	6,62€	10,48€	100m ²	10,13€	7,59€	11,02€	320 - 640€
30m ²	7,85€	7,43€	16,61€										
60m ²	8,62€	6,62€	10,48€										
100m ²	10,13€	7,59€	11,02€										
<p>Strom (bundesdeutscher Durchschnittspreis 29 Cent/kWh, 06/23, vergleich.de) 1 Person ca. 1400kWh/Jahr 406€/Jahr 34€/Monat (vergleich.de)</p>	30 - 60€												
KOMMUNIKATION / MEDIEN													
<p>Telefon / Handy / Internet Festnetz-Telefon & Internetflat ca. 20-30€ (09/23, dslweb.de) Handy mit viel Datenvolumen ca. 30€ (09/23, techstage.de)</p>	10 - 60€												
<p>Rundfunkbeitrag und Kabelfernsehen Rundfunkbeitrag ca. 19€ (09/23, rundfunkbeitrag.de) Kabelfernsehen ca. 10-15€ (09/23, finanztip.de)</p>	20 - 40€												
<p>Medien Spiele, Zeitschriften, Bücher, DVDs, Downloads, Bezahl-Apps Spotify 10€ (09/23, handelsblatt.com) Amazon prime/Netflix ca. 8-10€ (09/23, handytick.de)</p>	10 - 40€												
VERSORGUNG													
<p>Lebensmittel / Genussmittel Essen, Getränke, Süßes, Tabak, Alkohol Essen und Trinken (ohne alk. Getränke, Süßigkeiten, Tabak) 160 - 200€ (03/23, erstewohnung-ratgeber.de)</p> <p>Nahrungsmittel, Getränke, Tabak usw. 402€ (12/22, statistisches Bundesamt)</p>	150 - 350€												



<p>Bekleidung Markenbewusst, Discounter, Secondhand Ein Single gibt monatlich ca. 54 € für Schuhe, Oberbekleidung, Unterwäsche und Accessoires aus (03/23, erstewohnung-ratgeber.de).</p>	<p>50 - 200€</p>
<p>Körperpflege / Gesundheit Kosmetik, Frisur, Medikamente Ein Single gibt laut Statistik monatlich durchschnittlich zwischen 45 und 65 Euro für Hygiene aus (03/23, erstewohnung-ratgeber.de).</p>	<p>30 - 100€</p>
<p>VERGNÜGEN</p>	
<p>Freizeit / Hobby Kino, Disko, Kneipe, Café, Verein, Sportausrüstung, Fitnessstudio</p>	<p>50 - 200€</p>
<p>MOBILITÄT</p>	
<p>Auto Kfz-Steuer, Versicherung, Treibstoff, Reparaturen Ein Kleinwagen kostet monatlich etwa 200 Euro, ein Auto der Mittelklasse etwa 400 Euro. (03/23, vehiculum.de)</p>	<p>200 - 600€</p>
<p>Öffentliche Verkehrsmittel / Fahrrad Deutschlandticket, Fernreisen, Reparaturen Fahrradkosten hängen von Fahrleistung, Zusatzausrüstung, eigenem Reparatur-Können ab. (turbohelden.de)</p>	<p>30 - 100€</p>
<p>SCHUTZ</p>	
<p>Freiwillige Versicherungen z.B. Haftpflicht 40-65€/Jahr (09/23, allianz.de) Hausrat 50-150€/Jahr, kleine Whg., (09/23, da-direkt.de) Berufsunfähigkeitsversicherung 50-120€/Monat (09/23, verbraucherzentrale.de)</p>	<p>10 - 200€</p>
<p>SPAREN</p>	
<p>Rücklagen / Wünsche Urlaub, Reparaturen, größere Anschaffungen, z.B. Fernseher</p>	
<p>Ist noch etwas übrig?</p>	