

Checkliste „So finden Sie heraus, wo Sie Schulden haben“

1. Selbstauskünfte, Eigenauskünfte und Auszug aus dem Schuldnerverzeichnis anfordern

- Auszug aus dem Schuldnerverzeichnis des Amtsgerichts
- SCHUFA-Selbstauskunft
- ICD (InfoScore Consumer Data – § 34 BDSG)
- Bürgel Wirtschaftsinformationen

2. Unterlagen und E-Mails sortieren

- Schreiben per Post zusammensammeln**
(Schreiben von Inkassounternehmen, Mahnungen, Kreditverträge Mahnbescheide, Vollstreckungsbescheide)
- E-Mails durchgehen und sortieren**
 - Neuen Unterordner im E-Mail-Account anlegen (z.B. "Schulden Übersicht GL-Schreiben")
 - Über die Suchfunktion im Posteingang nach den entsprechenden E-Mails suchen.
 - Gefundene Mails in den neuen Ordner verschieben

3. Vorbereitung der Gläubigerliste: Thematische Ordnung nach Gläubigern

- Konten bei Banken oder Sparkassen mit Dispo**
Per Online-Banking oder in Papierform die Kontoauszüge aller bestehenden Konten und Kreditkarten durchgehen, notieren, welches Konto wie hoch im Minus ist und welche Kreditkarte wie weit überzogen ist
- Krankenkasse, Arzt & Co.: Anrufen und nachfragen**
Wenn Sie glauben, bei Stellen Schulden zu haben, bei denen Sie keine Möglichkeit haben, Online den Ist-Stand einzusehen oder keine Briefe oder Unterlagen gefunden haben, rufen Sie am besten an.

4. Gläubigerliste ausfüllen

- Gläubigerliste ausfüllen**
Tragen Sie Ihre Ergebnisse aus Schritt 2 und 3 in die Gläubigerliste ein und vergleichen Sie diese mit den Auskünften, die Sie durch Schritt 1 erhalten haben.

[→ Gläubigerliste herunterladen](#) 