

Entnahmestrategie für den Ruhestand

5 Strategien für ein Vermögen, das 30 Jahre hält

Du weißt jetzt, wie lange dein Kapital reicht. 10 Jahre? 20 Jahre? 30 Jahre? Aber Zahlen auf dem Papier sind nur die halbe Wahrheit. Der Markt schwankt. Die Inflation frisst Kaufkraft. Steuern wollen bezahlt werden. Diese Checkliste zeigt dir 5 Strategien, mit denen dein Vermögen auch Krisen überlebt.

5 Entnahmestrategien für finanzielle Freiheit

Strategie 1: Die Bucket-Strategie (Sicherheit + Rendite)

- Bucket 1 (Liquidität): 2-3 Jahre Lebenskosten auf Tagesgeldkonto (sofort verfügbar)
- Bucket 2 (Stabilität): 5-10 Jahre in Anleihen-ETFs oder Festgeld (mittelfristig)
- Bucket 3 (Rendite): Rest in Aktien-ETFs (langfristig, für Vermögenserhalt)
- Jährliches Rebalancing: Bucket 1 aus Bucket 2 auffüllen, Bucket 2 aus Bucket 3
- Vorteil: Bei Crash verkaufst du keine Aktien, sondern lebst von Bucket 1 + 2
- Beispiel: 300.000 € → 50.000 € Tagesgeld, 100.000 € Anleihen, 150.000 € Aktien-ETFs

Ergebnis: Du schläfst ruhig, auch wenn die Börse crasht. Dein Kapital arbeitet trotzdem mit 5-7 % Rendite (gewichtet).

Strategie 2: Die 4-Prozent-Regel (mit dynamischer Anpassung)

- Basisregel: Entnimm 4 % des Startkapitals im ersten Jahr (inflationsangepasst)
- Dynamische Anpassung: Bei schlechten Börsenjahren (-10 % und mehr) nur 3 % entnehmen
- Gute Jahre nutzen: Bei +20 % Portfoliowachstum 5 % entnehmen oder Reserven aufbauen
- Wichtig: Inflationsanpassung nicht automatisch – nur in guten Jahren erhöhen
- Beispiel: 300.000 € Startkapital → Jahr 1: 12.000 € (4 %), Jahr 2: 12.000 € (nominal gleich)
- Historische Erfolgsrate: 95 % Wahrscheinlichkeit, dass Kapital 30 Jahre hält

Ergebnis: Einfach, bewährt, funktioniert seit 30+ Jahren. Mit dynamischer Anpassung noch sicherer als die statische 4-%-Regel.

Strategie 3: Steueroptimierte Entnahme (Freibeträge nutzen)

- Sparerpauschbetrag ausschöpfen: 1.000 € für Singles, 2.000 € für Paare (pro Jahr)
- Rentenfreibetrag nutzen: Gesetzliche Rente wird nur teilweise versteuert
- Grundfreibetrag beachten: 12.096 € (2026) steuerfrei – bei niedriger Rente voll nutzen
- Strategie: Erst Kapitalerträge bis Freibetrag, dann Kapitalverzehr (steuerfrei)
- Depot-Splitting: Zwei Depots (eines für Frau, eines für Mann) → doppelter Freibetrag
- Wichtig: Nicht mehr entnehmen als nötig – jede Entnahme kostet 26,375 % Steuern

Ergebnis: Bis zu 5.000 € pro Jahr an Steuern gespart. Über 30 Jahre Ruhestand = 150.000 € mehr Kaufkraft.

Strategie 4: Dividendenstrategie (passives Einkommen ohne Verkauf)

- Portfolio-Umschichtung: Teil in Dividenden-ETFs (z.B. SPDR S&P; Global Dividend Aristocrats)
- Ziel: 3-4 % Dividendenrendite pro Jahr (ohne Aktienverkauf)

- Vorteil: Kapital bleibt unangetastet, nur Dividenden werden entnommen
- Nachteil: Geringeres Wachstum als bei thesaurierenden ETFs
- Kombination: 50 % Dividenden-ETFs für laufendes Einkommen, 50 % Wachstums-ETFs
- Wichtig: Dividenden sind nicht garantiert – Unternehmen können kürzen

Ergebnis: Psychologischer Vorteil – du verkaufst nichts, lebst nur von "Zinsen". Bei 300.000 € und 3,5 % Dividende = 10.500 € pro Jahr passiv.

Strategie 5: Dynamische Entnahme mit Sicherheitspuffer

- Basis-Entnahme: 3,5 % des aktuellen Portfoliowerts (nicht Startkapital)
- Sicherheitspuffer: Mindestens 80 % des Vorjahresbetrags (auch bei Crash)
- Obergrenze: Maximal 120 % des Vorjahresbetrags (auch bei starkem Wachstum)
- Vorteil: Passt sich automatisch an Marktschwankungen an
- Nachteil: Einkommensschwankungen von Jahr zu Jahr ($\pm 20\%$)
- Lösung: Notfallreserve von 12 Monaten Lebenskosten separat halten

Ergebnis: Maximale Flexibilität und höchste Erfolgswahrscheinlichkeit. Dein Portfolio überlebt praktisch jeden Crash – 98 % Erfolgsrate über 40 Jahre.

Vergleich: Welche Strategie passt zu dir?

Bucket-Strategie: Beste Wahl für Sicherheitsbedürfnis + moderate Rendite

4%-Regel (dynamisch): Einfachste Umsetzung, bewährt, für Einsteiger

Steueroptimiert: Für steuerraffine Menschen mit niedrigem Gesamteinkommen

Dividendenstrategie: Psychologisch angenehm, aber geringeres Wachstum

Dynamische Entnahme: Höchste Erfolgsrate, aber Einkommensschwankungen

Meine Empfehlung: Kombiniere Bucket-Strategie (Struktur) mit 4%-Regel (Entnahmehöhe) und steueroptimierter Umsetzung. Das gibt dir Sicherheit UND Rendite.

■ Die 3 gefährlichsten Fehler in der Entnahmephase:

1. **Panikverkauf bei Crash:** 2008 verkauft = 50 % Verlust realisiert. Hätte man gewartet: +200 %
2. **Zu hohe Entnahme in den ersten 5 Jahren:** "Sequence of Returns Risk" zerstört Portfolio
3. **Keine Inflation einplanen:** 2 % Inflation = nach 20 Jahren nur noch 67 % Kaufkraft

Bonus: Die Notfall-Checkliste für Crashes

Wenn die Börse um 30 % einbricht (und sie **WIRD** einbrechen):

1. **Nicht verkaufen.** Niemals. Lebe von deinem Bucket 1 (Tagesgeld).
2. **Entnahme reduzieren.** Statt 4 % nur 3 % entnehmen. Luxusausgaben streichen.
3. **Kein Rebalancing.** Lass die Aktien liegen – sie erholen sich (historisch immer).
4. **Dividenden nutzen.** Falls vorhanden, lebe von Dividenden statt Kapitalverzehr.
5. **Perspektive behalten.** 2008 Crash: -50 %. 2013: Neues Allzeithoch. Wer hielt: +200 %.

Die größte Gefahr ist nicht der Crash. Die größte Gefahr ist **DEINE** Reaktion auf den Crash.

Was jetzt?

Diese Strategien sind bewährt. Aber jede Lebenssituation ist anders. Im kostenlosen Erstgespräch analysieren wir **DEIN** Vermögen, **DEINE** Risikotoleranz und entwickeln eine maßgeschneiderte Entnahmestrategie für die nächsten 30 Jahre.

Kostenloses Erstgespräch vereinbaren

30 Minuten persönliches Gespräch
Unverbindlich und kostenfrei
Konkrete Handlungsempfehlungen

→ fadi.finance/termin-vereinbaren

Fadi Finance | Unabhängige Finanzberatung auf Honorarbasis
fadi.finance | kontakt@fadi.finance