

<b>1</b>	<b>Einführung: Das Problem mit den Schulden</b>	<b>4</b>
	I. Die privaten Schulden in Deutschland	5
	II. Wie sich Schulden auswirken	5
	III. Was dürfen Inkassounternehmen bzw. Rechtsanwälte?	6
<b>2</b>	<b>Welche Möglichkeiten haben Gläubiger mit Hilfe staatlicher Gewalt Schulden einzufordern?</b>	<b>9</b>
	I. Keine Zwangsvollstreckung ohne vorheriges gerichtliches Verfahren	10
	II. Der Gerichtsvollzieher kommt	12
	III. Die Kontopfändung	16
	IV. Die Lohnpfändung	22
	V. Kann meine Altersvorsorge auch vor der Pfändung geschützt werden?	30
<b>3</b>	<b>Wie kann ich mich von meinen Schulden befreien?</b>	<b>32</b>
	I. Wie kann ich mich außergerichtlich mit meinen Gläubigern einigen?	33
	II. Das Privatinsolvenzverfahren	39
<b>4</b>	<b>Auskunfteien</b>	<b>50</b>
	I. Wie arbeiten die Auskunfteien?	51
	II. Wie kann ich erfahren, welche Daten bei den Auskunfteien über mich gespeichert sind, Art. 15 DSGVO?	51
	III. Müssen die Daten wieder gelöscht werden, Art 17 DSGVO?	51
	IV. Was kann ich tun, wenn die über mich gespeicherten Daten nicht rechtzeitig gelöscht werden?	51
<b>5</b>	<b>Wo erhalte ich Hilfe?</b>	<b>52</b>
<b>6</b>	<b>Kleines Lexikon ähnlicher Begriffe</b>	<b>55</b>
	Beispiel für einen monatlichen Haushaltsplan	59
	Stichwortverzeichnis	61