

# Inhoud

Voorwoord .....	7
-----------------	---

## Deel 1

<b>Budgetteren</b> .....	<b>10</b>
• Geld .....	10
<b>Balansen</b> .....	<b>13</b>
• Financiële buffer .....	16
<b>Begroten</b> .....	<b>18</b>
• Wat zijn mijn inkomsten? .....	18
• Wat zijn mijn uitgaven? .....	20
• Positief of negatief begrotingsaldo? .....	22
<b>Uitgaven</b> .....	<b>23</b>
• Vaste lasten .....	24
• Reserveringsuitgaven .....	24
• Huishoudelijke uitgaven .....	24
• Prioriteiten stellen .....	24

## Deel 2

<b>Brands &amp; trends</b> .....	<b>28</b>
<b>Wat is jouw geld waard?</b> .....	<b>30</b>
<b>Loonstrook</b> .....	<b>35</b>
• Hoe lees je een loonstrook af? .....	36

## Deel 3

<b>Hoe ontstaat jouw koopgedrag?</b> .....	<b>40</b>
• Het kopen .....	40
• Sociale media en trends .....	42
• Acties en kortingen .....	43
• Deal or no deal? .....	44
<b>De directe omgeving</b> .....	<b>47</b>
• Beïnvloeding door de directe omgeving .....	47
• Het ASE-Model .....	49
• De financiële gedragsanalyse .....	50

<b>Emotionele uitgaven</b> .....	<b>55</b>
• Iedereen in Nederland is financieel zelfredzaam .....	55
• Persoonlijke emoties en het financiële gedrag .....	55
• Emotionele financiële effecten .....	57
• Herkennen én erkennen .....	59
• Koopverslaving .....	59
<b>Hoe werkt gedragsverandering?</b> .....	<b>61</b>

## Deel 4

<b>Geld lenen</b> .....	<b>64</b>
• Van wie kun je geld lenen? .....	64
<b>Lenen of toch niet?</b> .....	<b>67</b>
<b>Risico's van het vak</b> .....	<b>69</b>
• Familie en vrienden .....	69
• Rood staan .....	69
• Rente .....	70
• Creditcard .....	71
• Voordelen gebruik creditcard: .....	72
• Nadelen gebruik creditcard: .....	72
• Afbetaling/Afterpay .....	72
• De bank .....	73
• DUO .....	73
• Studiefinanciering .....	74
• Aanvullende beurs/lening .....	74
• Eenoudertoeslag .....	75
• OV-chipkaart .....	76
<b>Terugbetalingsproblemen</b> .....	<b>79</b>

## Deel 5

<b>Financiële doelen en methodes</b> .....	<b>82</b>
• De SMART methode .....	82
• Waarom financiële doelen werken! .....	85
• Budgeteer methodes .....	88
<b>Jouw financiële administratie</b> .....	<b>91</b>
• DigiD .....	92
• De belastingaangifte .....	93
• Wat bewaar je wel en wat niet? .....	94
• De wekelijkse administratie .....	96

## Deel 6

<b>Weggegooid geld</b> .....	<b>102</b>
• Streamingdiensten .....	102
• Vergoedingen vanuit je werkgever .....	103
• Energieleveranciers .....	104
• Verzekeringen .....	107
• Zorgverzekering en zorgtoeslagen .....	111
<b>Schulden, wat nu?</b> .....	<b>115</b>
• Soorten schulden .....	116
• Aanpakken van schulden .....	118
<b>Tips &amp; tricks</b> .....	<b>119</b>
<b>Nawoord</b> .....	<b>125</b>
<b>Begrippenlijst</b> .....	<b>126</b>
<b>Literatuurlijst</b> .....	<b>133</b>
<b>Bijlages</b> .....	<b>135</b>