

# Drei Töpfe gegen die Angst vor dem Crash: Wie ein Liquiditätspuffer den Ruhestand stabil hält

Stand: Juni 2026 · Lesezeit: rund 12 Minuten

## Das Wichtigste in Kürze

- Wer im Ruhestand alles in einem einzigen Depot hält, muss im Abschwung zur Unzeit verkaufen — und realisiert Verluste genau dann, wenn es am meisten schadet. Die Drei-Töpfe-Idee löst dieses Problem.
- Der fachliche Kern heißt Renditereihenfolge-Risiko: Im Ruhestand entscheidet nicht nur die Durchschnittsrendite, sondern wann ein Crash kommt. Ein Liquiditätspuffer entkoppelt die laufenden Entnahmen von den schwankenden Märkten.
- Die richtige Frage ist nicht „wie viel Cash“, sondern „wie viele Jahresausgaben“. Als Orientierung dienen für den ersten Topf oft rund zwei bis drei Jahresausgaben liquide — bedarfsabhängig, keine feste Regel.
- Wahrheit vor Höflichkeit: Der Nutzen der Töpfe ist vor allem verhaltensökonomischer Natur. Ein zu großer Cash-Topf kostet über den Kaufkraftverlust reale Rendite — die Kunst liegt in der Balance. [12]

**Fun-Fact 1:** Beim Ansparen ist die Reihenfolge der Renditen gleichgültig, bei der Entnahme entscheidend. Zwei Ruhestände mit identischer Durchschnittsrendite können völlig verschieden enden — je nachdem, ob der Crash früh oder spät kommt.

**Fun-Fact 2:** Die Idee ist keine Erfindung der Finanzindustrie, sondern so alt wie kaufmännische Vorsicht: Mittel nach Zeithorizont zu trennen, damit kein Sturm an die Substanz zwingt.

## Berg Finance — unsere Sicht

Der Übergang vom Ansparen zum Entnehmen verändert die Spielregeln grundlegend. Wer Vermögen aufbaut, profitiert von fallenden Kursen sogar, weil er günstiger nachkauft. Wer im Ruhestand aus dem Depot lebt, für den kehrt sich das um: Ein Crash zur Unzeit zwingt zum Verkauf im Tief. Wir bei Berg Finance erleben, dass gerade diese Angst — im Abschwung an die Substanz zu müssen — vielen den Ruhestand vergällt. Die Drei-Töpfe-Struktur nimmt ihr die Spitze.

Unsere Haltung in drei Sätzen.

Erstens: Ein Liquiditätspuffer ist im Ruhestand kein Renditekiller, sondern eine Versicherung gegen den teuersten Fehler — den erzwungenen Verkauf im Tief.

Zweitens: Seine Größe bemisst sich an den Ausgaben, nicht an einer Pauschalzahl, und er darf weder zu klein noch zu groß sein.

Drittens: Der eigentliche Wert der Töpfe ist psychologisch — sie erlauben es, in der Krise ruhig zu bleiben, und Ruhe ist im Ruhestand die wertvollste Anlageklasse.

Was wir bewusst nicht tun: eine feste Entnahmerate empfehlen oder die Töpfe als Renditewunder verkaufen. Diese Seite ersetzt weder die Steuerberatung noch das individuelle Gespräch. Sie erklärt eine bewährte, seriöse Struktur mit ihren Grenzen, damit Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen einen ruhigen Ruhestand ableiten — ohne im Sturm an die Substanz zu müssen.

Stand: Juni 2026.

## Das eigentliche Problem: das Renditereihenfolge-Risiko

In der Ansparphase ist die Reihenfolge der Jahresrenditen gleichgültig: Ob die guten Jahre am Anfang oder am Ende liegen, das Endvermögen ist am Ende dasselbe. Im Ruhestand ist das anders, und dieser Unterschied wird oft übersehen. Weil laufend Geld entnommen wird, trifft ein früher Crash auf ein noch großes Depot und auf gleichzeitige Entnahmen — es müssen mehr Anteile verkauft werden, um dieselbe Summe zu erhalten, und diese Anteile fehlen dauerhaft, wenn die Erholung kommt [4].

Dieses Renditereihenfolge-Risiko bedeutet: Zwei Ruheständler mit exakt derselben durchschnittlichen Rendite über zwanzig Jahre können völlig unterschiedlich dastehen, je nachdem, ob die schlechten Jahre am Anfang oder am Ende lagen. Ein Einbruch kurz nach Renteneintritt kann ein Vermögen dauerhaft beschädigen, während derselbe Einbruch zehn Jahre später kaum Spuren hinterlässt. Genau hier setzt der Liquiditätspuffer an: Er entkoppelt die laufenden Ausgaben von den Märkten, sodass in der Krise nicht verkauft werden muss.

## Die Drei-Töpfe-Idee erklärt

Das Prinzip ist so schlicht wie wirksam: Das Vermögen wird nicht als ein Block behandelt, sondern nach Zeithorizont in drei Töpfe getrennt. Der erste Topf deckt die nahen Jahre, der zweite die mittlere Frist, der dritte das langfristige Wachstum. Jeder Topf hat eine Aufgabe — und weil die nahen Ausgaben aus dem sicheren ersten Topf kommen, darf der dritte in Ruhe schwanken [3].

Der erste Topf ist die Liquiditätsreserve: sicher und sofort verfügbar, etwa auf Tages- und Festgeld im Rahmen der Einlagensicherung. Aus ihm werden die laufenden Entnahmen bestritten.

Der zweite Topf ist der Puffer für die mittlere Frist, konservativer als der Wachstumsteil, und er füllt den ersten Topf nach, wenn dieser sich leert.

Der dritte Topf ist das breit gestreute Wachstum, das über viele Jahre arbeiten darf und Krisen aussitzen kann, weil niemand gezwungen ist, in sie hinein zu verkaufen.

Die Töpfe werden über die Zeit wieder aufgefüllt — in guten Börsenjahren aus dem Wachstum, sodass die Struktur atmet, statt zu erstarren.

## Wie viel gehört in welchen Topf?

Die entscheidende Größe ist nicht ein Prozentsatz des Vermögens, sondern die jährliche Ausgabenlücke — also der Betrag, den Sie über gesetzliche oder betriebliche Renten hinaus aus dem Vermögen entnehmen. An ihr bemessen sich die Töpfe. Die folgenden Spannen sind eine gängige Orientierung, keine feste Regel; die passende Aufteilung hängt von Ausgaben, Sicherheitsbedürfnis und weiteren Einkünften ab [3].

Stand Juni 2026

| Topf           | Zeithorizont  | Aufgabe                                    | Orientierung               |
|----------------|---------------|--------------------------------------------|----------------------------|
| 1 · Liquidität | 1–3 Jahre     | Laufende Entnahmen decken, sicher parken   | ca. 2–3 Jahresausgaben [8] |
| 2 · Puffer     | 3–10 Jahre    | Topf 1 nachfüllen, Brücke über Krisen      | ca. 4–7 Jahresausgaben     |
| 3 · Wachstum   | über 10 Jahre | Realer Erhalt und Wachstum, breit gestreut | der verbleibende Teil [3]  |

## Wahrheit vor Höflichkeit: die Grenzen der Töpfe

Es wäre unseriös, die Drei-Töpfe-Strategie als mathematisches Wundermittel zu verkaufen. Ein Teil der Forschung weist darauf hin, dass ein einfaches, regelmäßig ausbalanciertes Gesamtportfolio rechnerisch oft ähnlich gut oder besser abschneidet als ein starres Topf-Modell — weil zu viel geparktes Cash die langfristige Rendite bremst. Dieser Cash-Drag ist real: Bei 2,6 Prozent Inflation verliert überschüssige Liquidität Jahr für Jahr an Kaufkraft, und Geld im ersten Topf arbeitet nicht im dritten [12].

Der eigentliche Wert der Töpfe liegt deshalb weniger in der Mathematik als im Verhalten. Sie geben der Angst eine Struktur: Wer weiß, dass die nächsten Jahre aus dem sicheren Topf gedeckt sind, hält im Crash eher still, statt in Panik zu verkaufen — und dieser vermiedene Fehler ist oft mehr wert als der theoretische Renditenachteil des Cash-Puffers. Die Kunst besteht darin, den ersten Topf groß genug für die Ruhe und klein genug gegen das Ausbluten zu halten. Ein überdimensionierter Sicherheitspuffer ist kein Schutz, sondern ein schleichender Verlust.

## Drei praktische Rechenbeispiele

### Annahme 1 — die Topfgröße folgt den Ausgaben

Eine Ruheständlerin entnimmt über ihre Renten hinaus rund 40.000 Euro im Jahr aus dem Vermögen. Zwei bis drei Jahresausgaben im ersten Topf bedeuten also rund 80.000 bis 120.000 Euro liquide. Bei einem Gesamtvermögen von 800.000 Euro sind das etwa zehn bis fünfzehn Prozent — nicht als Pauschalprozent gewählt, sondern aus

dem konkreten Bedarf abgeleitet. Beträge über 100.000 Euro gehören zur Sicherheit auf mehrere Banken verteilt (Annahme zur Veranschaulichung) [8].

### **Annahme 2 — was der Puffer im Crash rettet**

Der Wachstumstopf fällt in einer Krise um 35 Prozent. Wer keinen Puffer hat, muss für 40.000 Euro Jahresbedarf Anteile im Tief verkaufen — und verkauft dafür deutlich mehr Anteile als in guten Zeiten, die bei der Erholung fehlen. Wer den ersten Topf hat, entnimmt die 40.000 Euro aus dem Cash und lässt den Wachstumstopf unangetastet liegen, bis er sich erholt. Der Puffer verwandelt einen erzwungenen Verkauf in eine freie Entscheidung (Annahme, keine Renditeusage) [4].

### **Annahme 3 — wenn der Puffer zu groß wird**

Aus Angst hält ein Ruheständler nicht drei, sondern acht Jahresausgaben in Cash — bei 40.000 Euro Bedarf also 320.000 Euro. Dieser überdimensionierte Puffer fühlt sich sicher an, verliert aber bei 2,6 Prozent Inflation spürbar an Kaufkraft und fehlt dem Wachstumstopf über viele Jahre. Die Sicherheit ist teuer erkaufte. Das zeigt: Der Puffer schützt nur in der richtigen Größe — zu klein zwingt zum Verkauf, zu groß blutet aus [12].

## **Praktische Umsetzung: die Töpfe einrichten und pflegen**

Aus dem Prinzip wird ein konkretes Vorgehen. Zuerst die Ausgabenlücke bestimmen: Wie viel entnehmen Sie jährlich über Ihre Renten hinaus? An dieser Zahl bemisst sich der erste Topf, üblicherweise mit rund zwei bis drei Jahresausgaben, sicher und verfügbar geparkt und bei größeren Beträgen über mehrere Banken verteilt, um die Einlagensicherung zu wahren [8]. Der zweite Topf überbrückt die mittlere Frist konservativer, der dritte bleibt das breit gestreute Wachstum.

Entscheidend ist dann die Pflege: Die Töpfe müssen wieder aufgefüllt werden. In guten Börsenjahren wird aus dem Wachstumstopf entnommen, um den Puffer und die Liquidität nachzufüllen; in schlechten Jahren bleibt der Wachstumstopf unangetastet, und die Ausgaben kommen aus den vorderen Töpfen. Dieses regelmäßige Auffüllen ist zugleich ein Rebalancing, das die Struktur im Gleichgewicht hält. Welche konkrete Aufteilung, welche Bausteine und welcher Auffüll-Rhythmus zu Ihnen passen, hängt von Ausgaben, Sicherheitsbedürfnis und Steuerlage ab — das ist der Punkt, an dem ein seriöses Gespräch beginnt.

## **Steuer und ESG — der nüchterne Rahmen**

**Steuer.**

Die Töpfe haben eine steuerliche Seite. Wird zum Auffüllen aus dem Wachstumstopf verkauft, fallen auf realisierte Kursgewinne die Abgeltungsteuer von 25 Prozent plus Solidaritätszuschlag an, zusammen 26,375 Prozent, soweit der Sparer-Pauschbetrag von 1.000 beziehungsweise 2.000 Euro überschritten ist [7][10]. Für Aktienfonds mindert die Teilfreistellung von 30 Prozent die Bemessungsgrundlage [9]. Bei thesaurierenden Fonds kann über die Vorabpauschale bereits ohne Verkauf Steuer anfallen; ihr Basiszins beträgt für 2026 3,20 Prozent [8]. Wer gezielt in Jahren mit geringen sonstigen Erträgen auffüllt und den Pauschbetrag nutzt, hält die Steuerlast niedrig — die konkrete Gestaltung gehört in die Steuerberatung.

## **ESG.**

Nachhaltigkeit betrifft vor allem den Wachstumstopf mit seinem langen Horizont. Auf EU-Ebene ordnet die Offenlegungsverordnung (SFDR) Fonds unter anderem in Artikel 8 (Bewerbung ökologischer oder sozialer Merkmale) und Artikel 9 (Nachhaltigkeit als Anlageziel) ein. Wichtig bleibt auch hier die Streuung: Ein eng gefasster, thematischer Fokus kann das Klumpenrisiko erhöhen, das im Wachstumstopf über die langen Jahre besonders wiegt. Wenn Nachhaltigkeit zählen soll, gehört sie sauber in die Struktur des dritten Topfes, nicht als Wette obendrauf.

## **Wann passt diese Struktur zu Ihnen — und wann nicht?**

Wenn Sie kurz vor dem Ruhestand stehen oder bereits aus dem Vermögen leben und die Sorge kennen, im Abschwung verkaufen zu müssen, dann ist die Drei-Töpfe-Struktur genau Ihr Werkzeug: Sie entkoppelt die nahen Ausgaben von den Märkten. Der erste Schritt ist, Ihre jährliche Ausgabenlücke zu beziffern — daraus ergibt sich alles Weitere.

Wenn Sie aus Angst zu viel Cash halten, dann hilft dieselbe Struktur, das Übermaß zu erkennen: Ein bedarfsgerechter erster Topf genügt, der Rest darf real arbeiten. Und wenn Sie noch weit vom Ruhestand entfernt sind und regelmäßig sparen, statt zu entnehmen, dann ist ein großer Liquiditätspuffer für Sie eher hinderlich — in der Ansparphase ist Zeit im Markt wichtiger als ein Cash-Polster gegen Entnahmen.

Wenn Ihre laufenden Einkünfte aus Renten und Pensionen Ihre Ausgaben ohnehin decken, dann brauchen Sie den ersten Topf nur klein, weil kaum aus dem Vermögen entnommen wird. Eine seriöse Antwort bemisst die Töpfe an Ihrer tatsächlichen Lage, statt ein Schema über alle zu stülpen.

## **Fazit**

Die Angst, im Sturm an die Substanz zu müssen, ist im Ruhestand berechtigt — und lässt sich strukturell entschärfen. Wer seine Mittel nach Zeithorizont in drei Töpfe trennt, entkoppelt die nahen Ausgaben von den schwankenden Märkten und muss in keinem Crash zur Unzeit verkaufen. Der Puffer ist dabei kein Renditewunder, sondern eine Versicherung gegen den teuersten Fehler und ein Anker für die Nerven. Aus unseren Erfahrungen gewinnt nicht, wer den Markt vorhersagt, sondern wer trittsicher aufgestellt ist, bevor der Sturm kommt — mit einem Puffer, der groß genug für die Ruhe und klein genug gegen das Ausbluten ist.

## **Wissenswertes — vier Fun-Facts**

### Beim Sparen egal, bei der Entnahme entscheidend.

Die Reihenfolge der Renditen spielt in der Ansparphase keine Rolle, im Ruhestand dagegen die entscheidende. Ein früher Crash mit gleichzeitigen Entnahmen kann ein Vermögen dauerhaft beschädigen — das Renditereihenfolge-Risiko. [4]

### Die richtige Frage lautet nicht „wie viel Cash“.

Sie lautet „wie viele Jahresausgaben“. Ein Puffer von zwei bis drei Jahresausgaben bedeutet bei unterschiedlichen Vermögen völlig verschiedene Prozentsätze — der Bedarf zählt, nicht die Pauschale.

### Zu viel Sicherheit ist auch ein Risiko.

Ein überdimensionierter Cash-Topf schützt nicht, sondern blutet aus: Bei 2,6 Prozent Inflation verliert überschüssige Liquidität verlässlich an Kaufkraft und fehlt dem Wachstum. [12]

### Der größte Nutzen ist psychologisch.

Studien legen nahe, dass der Hauptwert der Töpfe weniger in der Mathematik liegt als im Verhalten: Wer die nahen Jahre gesichert weiß, hält im Crash still — und dieser vermiedene Panikverkauf ist oft mehr wert als jede Optimierung.

## In 15 Minuten zur Klarheit — Schritt für Schritt

| Schritt | Aktion                                                                                             | Zeit  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1       | Ausgabenlücke beziffern: Wie viel entnehme ich jährlich über Renten und Pensionen hinaus?          | 3 Min |
| 2       | Topf 1 bemessen: rund 2–3 Jahresausgaben sicher und verfügbar, über Banken verteilt. [8]           | 3 Min |
| 3       | Topf 2 planen: konservativer Puffer für die mittlere Frist, der Topf 1 nachfüllt.                  | 3 Min |
| 4       | Topf 3 prüfen: breit gestreutes Wachstum — hängt zu viel an einem Markt oder Titel? [3]            | 3 Min |
| 5       | Auffüll-Regel festlegen: In guten Jahren aus Topf 3 nachfüllen, in schlechten unangetastet lassen. | 3 Min |

## Häufige Fragen (FAQ)

### Wie viel Cash sollte ich im Ruhestand halten?

Die Antwort bemisst sich an Ihren Ausgaben, nicht an einer Pauschalzahl. Als Orientierung dienen für die Liquiditätsreserve oft rund zwei bis drei Jahresausgaben, die Sie über Renten hinaus aus dem Vermögen entnehmen. Bei 40.000 Euro Jahresbedarf sind das etwa 80.000 bis 120.000 Euro. [8]

### Was ist die Bucket- oder Drei-Töpfe-Strategie?

Eine Struktur, die das Vermögen nach Zeithorizont in drei Töpfe trennt: einen liquiden für die nahen Jahre, einen konservativen Puffer für die mittlere Frist und einen breit gestreuten Wachstumstopf für lange Zeiträume. So müssen laufende Ausgaben nie aus fallenden Märkten bezahlt werden. [3]

### Warum ist ein Crash im Ruhestand gefährlicher als beim Sparen?

Wegen des Renditereihenfolge-Risikos. Wer entnimmt, muss im Crash mehr Anteile für dieselbe Summe verkaufen, und diese fehlen bei der Erholung dauerhaft. Ein früher Einbruch kann ein Vermögen deshalb nachhaltig beschädigen, ein später kaum. [4]

### **Kostet ein Liquiditätspuffer nicht Rendite?**

Ja, ein Cash-Puffer bremst die langfristige Rendite — das ist der ehrliche Preis. Sein Nutzen ist vor allem verhaltensökonomisch: Er verhindert Panikverkäufe im Tief. Deshalb sollte er groß genug für die Ruhe und klein genug sein, um nicht auszubluten. [12]

### **Wie fülle ich die Töpfe wieder auf?**

In guten Börsenjahren wird aus dem Wachstumstopf verkauft, um Puffer und Liquidität nachzufüllen; in schlechten Jahren bleibt er unangetastet, und die Ausgaben kommen aus den vorderen Töpfen. Dieses Auffüllen wirkt zugleich als Rebalancing und hält die Struktur im Gleichgewicht.

### **Gilt die Drei-Töpfe-Strategie auch beim Vermögensaufbau?**

Weniger. In der Ansparphase entnehmen Sie nicht, sondern sparen — hier ist Zeit im Markt wichtiger als ein Puffer gegen Entnahmen. Ein großer Cash-Topf wäre in dieser Phase eher hinderlich. Die Struktur entfaltet ihren Wert vor allem in der Entnahmephase.

### **Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch**

Wenn Sie Ihre Ausgabenlücke und die passende Größe Ihrer Töpfe einmal nüchtern durchgehen möchten — von der Liquiditätsreserve über den Puffer bis zur Auffüll-Regel: Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch bei Berg Finance. Kein Produktverkauf, keine Pauschallösung, sondern eine Struktur, die zu Ihrer Lage passt.

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Artikel dient ausschließlich der allgemeinen Information und stellt keine Anlageberatung im Sinne § 2 Abs. 8 Nr. 10 WpHG / § 2 Abs. 2 Nr. 4 WpIG und keine Steuerberatung dar. Er ersetzt nicht das individuelle Beratungsgespräch und enthält keine Empfehlung zum Kauf, Verkauf oder Halten bestimmter Finanzinstrumente und keine konkrete Entnahmerate. Genannte Spannen und Beispielrechnungen sind als Annahme gekennzeichnet; Wertentwicklungen der Vergangenheit sind keine zuverlässigen Indikatoren für die Zukunft, und Kapitalanlagen können zu Verlusten führen.

Stand: Juni 2026. © Berg Finance

### **Über den Autor**

Berg Finance Redaktion — Fachredaktion Vermögensstruktur, Steuern und Vorsorge. Dieser Beitrag entstand in Abstimmung mit den Beraterinnen und Beratern von Berg Finance, die Privatkundinnen und Privatkunden mit größeren Vermögen im Übergang in den Ruhestand begleiten. Für steuerliche Einzelfragen arbeiten wir mit steuerberatenden Berufen zusammen.

Redaktion: [marketing@bergfinance.de](mailto:marketing@bergfinance.de)

## Quellenverzeichnis

Stand der Abrufe: 14. Juni 2026. (P) = Primärquelle.

- [1] (P) **Deutsche Bundesbank** — Materialien zu privater Altersvorsorge, Entnahme und Kapitalmärkten.  
<https://www.bundesbank.de>
- [2] **BaFin** — Verbraucherinformationen zu Altersvorsorge, Liquidität und Anlagerisiko.  
<https://www.bafin.de>
- [3] **Evensky, H. u. a.** — Cash-Flow- und Bucket-Ansatz in der Ruhestandsplanung (Methodik-Referenz).  
<https://www.financialplanningassociation.org>
- [4] **Morningstar** — Renditereihenfolge-Risiko (Sequence of Returns) und Entnahmestrategien.  
<https://www.morningstar.com>
- [5] **Kitces, M.** — Analysen zum verhaltensökonomischen gegenüber dem mathematischen Nutzen von Bucket-Strategien. <https://www.kitces.com>
- [6] **OECD** — Recommendation on Financial Literacy — Ruhestandsplanung und Entnahme.  
<https://www.oecd.org>
- [7] (P) **Gesetze im Internet** — Einkommensteuergesetz (EStG), § 32d (Abgeltungsteuer, 25 %).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/estg/\\_32d.html](https://www.gesetze-im-internet.de/estg/_32d.html)
- [8] (P) **BaFin** — Einlagensicherung (bis 100.000 Euro je Einleger und Bank); Basiszins zur Vorabpauschale 2026: 3,20 %. <https://www.bafin.de>
- [9] (P) **Gesetze im Internet** — Investmentsteuergesetz (InvStG), § 20 (Teilfreistellung; Aktienfonds 30 %).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/invstg\\_2018/\\_20.html](https://www.gesetze-im-internet.de/invstg_2018/_20.html)
- [10] **Finanzverwaltung NRW** — Sparer-Pauschbetrag und Freistellungsauftrag (1.000 / 2.000 Euro).  
<https://www.finanzamt.nrw.de>
- [11] (P) **Deutsche Rentenversicherung** — Grundlagen zu gesetzlicher Rente und Zusatzvorsorge.  
<https://www.deutsche-rentenversicherung.de>
- [12] (P) **Statistisches Bundesamt (Destatis)** — Verbraucherpreisindex und Inflationsrate; Mai 2026: +2,6 %.  
<https://www.destatis.de>
- [13] (P) **Deutsche Bundesbank** — Realzinssätze und Definition Realzins.  
<https://www.bundesbank.de>
- [14] **Stiftung Warentest / Finanztest** — Entnahmepläne, Liquiditätsreserve und Ruhestandsstrategien.  
<https://www.test.de>