

VORBEREITUNGSHANDBUCH

Bundeswehr-Grundausbildung.de

Trainingspläne | Packlisten | Versicherungen | Rechtliche Absicherung

Alles, was du vor dem ersten Tag wissen und vorbereiten musst.

1 Einleitung

Wer unvorbereitet in die Bundeswehr Grundausbildung geht, macht es sich unnötig schwer. Dieses Handbuch ist dein praktischer Begleiter für die Wochen und Monate vor dem ersten Tag. Es enthält strukturierte Trainingspläne, vollständige Packlisten, konkrete Hinweise zur rechtlichen und finanziellen Absicherung sowie alle wichtigen Informationen zu Versicherungen.

Besonders der Bereich Versicherung wird von angehenden Rekruten sträflich vernachlässigt — und genau hier lauern sowohl echte Schutzlücken als auch massive Abzockfallen. Dieses Handbuch klärt beides klar und praxisnah.

ACHTUNG: Gesetze und Dienstvorschriften können sich ändern. Wende dich bei Fragen immer an deinen zuständigen Ansprechpartner und lass diese nicht ungeklärt.

2 Trainingspläne: Körperlich bereit sein

Die Grundausbildung stellt hohe körperliche Anforderungen. Wer körperlich gut vorbereitet ist, hat mehr mentale Kapazität für alles andere — und deutlich weniger Verletzungen. Unten findest du drei Trainingspläne je nach Ausgangsniveau.

2.1 Selbsttest: Dein Ausgangsniveau

Führe vor Beginn deines Trainings diesen Test durch und notiere die Ergebnisse ehrlich.

| Übung | Einsteiger | Mittelstufe | Fit |
|------------------------|------------|-------------|----------|
| Liegestütze (am Stück) | < 10 | 10–24 | >= 25 |
| Sit-ups (60 Sek.) | < 20 | 20–35 | >= 36 |
| Klimmzüge (am Stück) | 0–1 | 2–5 | >= 6 |
| 3 km Laufzeit | > 20 min | 16–20 min | < 16 min |
| Rucksack 10 kg / 5 km | > 60 min | 50–60 min | < 50 min |

2.2 Plan A: Einsteiger (16 Wochen)

Für Personen mit wenig Vorerfahrung. Aufbau von Grundkondition, Kraft und Belastungsgewöhnung. Trainingsfrequenz: 4x pro Woche.

| Woche | Laufen | Kraft (LS/SU/K) | Marsch | Besonderes |
|-------|---------------------|---------------------|---------------|--------------------|
| 1–2 | 2x 2 km locker | 15 / 20 / 5 | – | Stiefel einlaufen |
| 3–4 | 2x 3 km | 20 / 25 / 5 | 5 km / 8 kg | Dehnen täglich |
| 5–6 | 2x 4 km + Intervall | 25 / 30 / 6 | 6 km / 10 kg | Schwimmen 1x |
| 7–8 | 2x 5 km | 3x15 / 3x20 / 7 | 8 km / 12 kg | Hindernisse üben |
| 9–10 | 2x 6 km | 3x20 / 3x25 / 8 | 10 km / 12 kg | Tempo steigern |
| 11–12 | 2x 7 km | 4x20 / 4x25 / 8 | 12 km / 14 kg | Geländelauf 1x |
| 13–14 | 2x 8 km + Intervall | 4x25 / 4x30 / 10 | 15 km / 15 kg | Vollmarsch testen |
| 15–16 | Tapering (-30%) | Erhalt, kein Aufbau | 10 km / 12 kg | Schlaf & Ernährung |

LS = Liegestütze, SU = Sit-ups, K = Klimmzüge (Ersatz: Ruderband / Schrägzug wenn noch nicht möglich)

2.3 Plan B: Mittelstufe (12 Wochen)

Für Personen mit regelmäßiger Sportpraxis. Fokus auf militärspezifische Kraft-Ausdauer und Marschfähigkeit. Trainingsfrequenz: 5x pro Woche.

| Woche | Laufen | Kraft | Marsch | Besonderes |
|-------|---------------------|--------------------------|---------------|----------------------|
| 1–2 | 2x 5 km + Intervall | 3x20 LS / 3x30 SU / 8 KH | 8 km / 12 kg | Athletik-Tape lernen |
| 3–4 | 2x 7 km | 4x20 / 4x30 / 10 KH | 10 km / 14 kg | Hindernisbahn 1x |
| 5–6 | 2x 8 km + 1x 10 km | 4x25 / 4x35 / 12 KH | 12 km / 15 kg | Berglauf |
| 7–8 | 2x 9 km + Tempo | 5x25 / 5x35 / 12 KH | 15 km / 16 kg | Geländelauf |
| 9–10 | 1x 10 + 1x 12 km | Maximalkraft-Woche | 18 km / 16 kg | Nachtwanderung |
| 11–12 | Tapering (-30%) | Erhalt | 10 km / 12 kg | Regeneration |

2.4 Plan C: Fortgeschrittene (8 Wochen Feinschliff)

Für Personen in guter Grundform. Fokus auf militärspezifische Belastungsformen: Schleppen, Robben, Sprinten mit Gewicht, Langmärsche.

| Woche | Laufen | Kraft + Spezial | Marsch | Besonderheit |
|-------|----------------------|--------------------------|---------------|-----------------------|
| 1–2 | 3x 8 km + Sprints | 5x30 LS / TRX / 15 KH | 15 km / 18 kg | Sandsack-Carries |
| 3–4 | 2x 10 km + Intervall | Maximalkraft + Burpees | 20 km / 18 kg | Nachtmarsch |
| 5–6 | Geländelauf 2x 10 km | Compound + Gewichtsweste | 20 km / 20 kg | Doppelbelastung |
| 7–8 | Tapering | Erhalt + Mobilität | 10 km / 12 kg | Schlaf & Regeneration |

2.5 Häufige Trainingsfehler

ACHTUNG: Zu spät beginnen: Wer 4 Wochen vor Einrückung startet, riskiert Überlastungsschäden. Minimum: 12 Wochen Vorlauf.

ACHTUNG: Einseitiges Training: Nur laufen reicht nicht. Kraft und Marschausdauer sind gleichwertig wichtig.

TIPP: Führe ein Trainingstagebuch. Schreibe nach jeder Einheit Zeiten, Gewichte und Befinden auf. Das hilft beim Erkennen von Übertraining-Symptomen frühzeitig.

3 Packliste: Was du mitbringst

Die Bundeswehr stellt dir Uniform, Kampfstiefel, Rucksack und Ausrüstung. Auch viele Hygieneartikel und Grundausrüstung werden in der Kaserne ausgegeben — frage daher beim Karrierecenter nach der aktuellen Ausgabeliste, bevor du einkaufst. Trotzdem gibt es eine Reihe persönlicher Gegenstände, die du selbst mitbringen solltest.

3.1 Dokumente (Pflicht)

- Personalausweis oder Reisepass (Original)
- Einberufungsbescheid / Einstellungsbescheid (Original + Kopie)
- Krankenversicherungskarte
- Impfausweis (Original)
- Sozialversicherungsausweis
- Kontodaten / IBAN für Gehaltszahlung
- Steueridentifikationsnummer
- Letzter Ausbildungsnachweis (beglaubigte Kopie)
- Führerschein (sofern vorhanden)

WICHTIG: Alle Dokumente in einem wasserdichten Ordner oder Klarsichthülle transportieren.

3.2 Hygiene & Körperpflege

- Zahnbürste + Zahnpasta (Reisegröße + Normalgröße)
- Rasierapparat / Klingen + Schaum
- Duschgel, Shampoo (mehrere kleine Flaschen)
- Deodorant (Stick — kein Spray für Feldeinsatz)
- Handtücher (mindestens 3, Mikrofaser empfohlen)
- Nagelschere, Nagelfeile, Ohrstäbchen
- Lippenpflegestift
- Sonnencreme (Faktor 30+)
- Insektenschutz-Spray

3.3 Kleidung (persönlich)

- Sportunterwäsche Funktionsmaterial (mindestens 7 Paar)
- Funktionssocken für Sport (mindestens 6 Paar)
- Kompressionsstrümpfe (2–3 Paar, für Märsche)
- Sportshirts für Freizeit (3–4 Stück)
- Zivilkleidung für Ausgang
- Sportschuhe und Flip-Flops (Dusche!)
- Mütze und Handschuhe

ACHTUNG: Keine wertvolle Kleidung mitbringen — Schmutz, Schweiß und Gelände machen gute Kleidung schnell kaputt.

3.4 Persönliche Ausrüstung & Hilfsmittel

- Stirnlampe (mit rotem Lichtmodus)
- Ersatzbatterien für Stirnlampe
- Notizbuch (klein, reißfest) + mehrere Stifte
- Ohrstöpsel (mehrere Paar)
- Armbanduhr (militärtauglich, kein Smartwatch für Gelände)
- Athletik-Tape (2–3 Rollen, Blasenprophylaxe)
- Blasenpflaster (großer Vorrat)
- Kniebandagen / Sprunggelenkbandagen (präventiv)

3.5 Ernährung & Energie

- Energieriegel (Vorrat für 2 Wochen)
- Traubenzucker-Täfelchen
- Nüsse und Trockenfrüchte (wiederverschließbare Dose)
- Elektrolyt-Tabletten
- Isogetränke-Pulver

3.6 Elektronik & Kommunikation

- Handy + Ladekabel + Powerbank
- Adapter / Mehrfachsteckdose
- Fotos von Familie/Freunden (ausgedruckt)

3.7 Was NICHT mitgebracht werden sollte

- Wertvoller Schmuck oder teure Uhren
- Große Mengen Bargeld
- Politische oder provozierende Kleidung oder Accessoires
- Nicht zugelassene Substanzen jeglicher Art

4 Versicherungen: Schutz und Fallen

Das Thema Versicherung ist eines der wichtigsten für angehende Soldatinnen und Soldaten — und gleichzeitig eines der am meisten missbrauchten. Sobald bekannt wird, dass jemand zur Bundeswehr geht, melden sich Versicherungsvertreter mit Produkten, die angeblich 'speziell für Soldaten' sind. Nicht alles davon ist seriös oder notwendig.

4.1 Was die Bundeswehr bereits absichert

Als Soldat der Bundeswehr bist du über den Dienstherrn bereits in verschiedenen Bereichen kostenlos abgesichert:

- Heilfürsorge: Ärztliche Behandlung, Medikamente, Krankenhausaufenthalte — vollständig kostenlos während des aktiven Dienstes.
- Gehaltsfortzahlung: Bei dienstbedingter Erkrankung erhältst du weiterhin dein Gehalt.

INFO: Die Heilfürsorge der Bundeswehr ist exzellent — gilt aber nur für dienstlich veranlasste Erkrankungen und endet mit dem Dienstverhältnis.

4.2 Echte Schutzlücken — hier musst du selbst handeln

Diensthauptpflichtversicherung

Als Soldat benötigst du eine Diensthauptpflichtversicherung, die Schäden abdeckt, die du im Dienst gegenüber Dritten oder dem Dienstherrn verursachst.. Sie ist ein echter Pflichtbaustein deiner Absicherung — vor Dienstantritt abschließen.

TIPP: Die Diensthauptpflicht ist ein eigenständiger Vertrag für Soldaten — nicht zu verwechseln mit einer privaten Haftpflicht. Prüfe gezielt Angebote für Bundeswehrangehörige.

Berufsunfähigkeitsversicherung (BU)

Dies ist der kritischste Punkt für Soldaten. Wer dienstunfähig wird und aus dem Dienstverhältnis ausscheidet, hat unter Umständen keine ausreichende Versorgung — insbesondere wenn die Dienstunfähigkeit nicht dienstbedingt ist.

Eine private BU schützt dein Einkommen, falls du deinen Beruf dauerhaft nicht mehr ausüben kannst. Das Entscheidende: Diese Police muss VOR dem Dienstantritt abgeschlossen werden.

ACHTUNG: Eine BU, die nach Dienstantritt abgeschlossen wird, ist meistens zu spät. Deine Gesundheit entscheidet über Annahme und Ablehnung (die meisten Verletzungen passieren innerhalb der ersten Wochen)

Pflegepflichtversicherung

Die private Pflegepflichtversicherung ist für Soldaten gesetzlich vorgeschrieben und muss beim Dienstantritt nachgewiesen werden. Sie ist kein optionaler Baustein, sondern eine echte Pflicht. Stelle sicher, dass du einen gültigen Nachweis zur Pflegepflichtversicherung hast — ohne diesen kann die Einstellung verzögert werden.

Altersvorsorge

Als Soldat zahlst du in die gesetzliche Rentenversicherung ein, die Leistungen sind jedoch abhängig von der Dienstdauer. Besonders bei kurzer Dienstzeit können Versorgungslücken entstehen. Eine private Altersvorsorge (z.B. Riester, ETF-Sparplan oder betriebliche Lösung) ist daher ein wichtiger Pflichtbaustein — frühzeitig und VOR dem Dienstantritt einrichten.

4.3 Die Abzockfallen erkennen

ACHTUNG: Sobald dein Bundeswehr-Antritt bekannt wird, wirst du von Versicherungsvertretern angesprochen — oft direkt in der Kaserne. Sei sehr vorsichtig. Hinzu kommt: Viele Kasernen bieten interne Versicherungsunterrichtsstunden an. Diese sind häufig veraltet und spiegeln nicht den aktuellen Stand der Versicherungsprodukte wider. Verlasse dich nicht auf diese Unterrichte als Grundlage für deine Absicherungsentscheidungen.

Typische Abzockmuster:

- Überteuerte Komplettpakete: Angeblich 'speziell für Soldaten' — enthalten aber Leistungen, die der Dienstherr bereits erbringt. Du zahlst doppelt.
- Unnötige Zusatzversicherungen: Krankenhaustagegeld oder Assistenzleistungen werden als unverzichtbar dargestellt, obwohl die Heilfürsorge bereits greift.
- Langfristige Bindungen: 10–20-jährige Laufzeiten mit schlechtem Preis-Leistungs-Verhältnis.
- Hochdruckverkauf: 'Nur-heute-Angebote', Einladungen zu Seminaren, die in Verkaufsgespräche münden.

TIPP: Wende dich für unabhängige Beratung an Makler welche auf die Bundeswehr spezialisiert sind und nicht an Vertreter einzelner Gesellschaften.

4.4 Versicherungs-Checkliste für angehende Soldaten

| Versicherung | Priorität | Handlungsbedarf |
|---------------------------------------|-----------|---|
| Diensthaftpflichtversicherung | HOCH | Abschließen oder bestehende prüfen |
| Berufsunfähigkeitsversicherung (BuDu) | SEHR HOCH | VOR Dienstantritt abschließen! |
| Diensthaftpflichtversicherung | HOCH | Für private Schäden außerhalb Dienst |
| Pflegepflichtversicherung | PFLICHT | Gesetzlich vorgeschrieben, VOR Antritt prüfen |
| Altersvorsorge (privat) | HOCH | Frühzeitig beginnen — VOR Dienstantritt einrichten |
| Krankenhaustagegeld | NIEDRIG | Bsp. Für Überversicherung |
| Private Unfallversicherung | HOCH | Pflichtbaustein! Keine gesetzl. Berufsgenossenschaft für Soldaten |

5 Das passive Kriegsrisiko

Das passive Kriegsrisiko ist eines der am häufigsten übersehenen Konzepte — und hat erhebliche finanzielle Konsequenzen, wenn es beim Versicherungsabschluss ignoriert wird.

5.1 Was ist das passive Kriegsrisiko?

Versicherungsverträge enthalten standardmäßig Ausschlussklauseln für Kriegsereignisse. Das aktive Kriegsrisiko (direkter Kampfeinsatz) ist bei nahezu allen zivilen Versicherungen ausgeschlossen — das ist bekannt.

Das passive Kriegsrisiko ist weniger bekannt, aber mindestens genauso wichtig: Es bezeichnet die Gefahr, von einem Kriegsereignis betroffen zu werden, ohne selbst aktiv am Kampf teilzunehmen. Beispiele: Ein Soldat auf einer Übung wird durch einen feindlichen Luftangriff verletzt. Ein Sanitäter wird auf dem Weg zu einem Patienten getroffen. Ein Logistiker in einem rückwärtigen Bereich wird durch eine Terrorattacke geschädigt.

5.2 Warum ist das für Soldaten so entscheidend?

Viele private Versicherungsverträge — insbesondere Berufsunfähigkeits-, Risikolebens- und Unfallversicherungen — enthalten Kriegsausschlussklauseln, die auch das passive Kriegsrisiko erfassen. Das bedeutet konkret: Wirst du als Soldat in einem Auslandseinsatz verletzt und in der Folge berufsunfähig, kann die private BU die Leistung verweigern — auch wenn du selbst nie eine Waffe abgefeuert hast.

ACHTUNG: Ein Vertrag ohne explizite Deckung des passiven Kriegsrisikos kann im Leistungsfall vollständig wertlos sein. Prüfe bei jedem Vertragsabschluss diesen Punkt schriftlich.

5.3 Wie prüfst du deinen Vertrag?

- Schritt 1: Lies die AVB (Allgemeinen Versicherungsbedingungen) im Abschnitt 'Ausschlüsse' genau.
- Schritt 2: Suche nach 'Krieg', 'kriegsähnliche Zustände', 'bewaffnete Konflikte', 'Auslandseinsätze'.
- Schritt 3: Frage schriftlich beim Versicherer an, ob das passive Kriegsrisiko für Bundeswehrsoldaten im aktiven Dienst eingeschlossen ist.
- Schritt 4: Lass die Antwort schriftlich bestätigen — mündliche Zusagen sind im Leistungsfall nichts wert.

TIPP: Einige Versicherer bieten spezielle Klauseln für Bundeswehrsoldaten an, die das passive Kriegsrisiko einschließen. Das kostet mehr Prämie, ist aber für Soldaten mit Auslandseinsatz-Perspektive unverzichtbar.

5.4 Auslandseinsätze und das Kriegsrisiko

Das passive Kriegsrisiko wird besonders relevant in Auslandseinsatzgebieten — auch wenn du dort rückwärtige Funktionen ausfüllst (Logistik, Sanitätsdienst, Fernmeldewesen). In aktiven

Einsatzgebieten ist die Wahrscheinlichkeit, passiv von Kriegseinwirkungen betroffen zu sein, real und muss versicherungsrechtlich berücksichtigt werden.

Informiere deinen Versicherer proaktiv bei geplanten Auslandseinsätzen. Manche Verträge erlauben eine Anpassung oder Aussetzung der Police für die Einsatzdauer gegen Mehrprämie.

6 Dienstunfähigkeit nach § 55 Abs. 2 Soldatengesetz

§ 55 Abs. 2 des Soldatengesetzes (SG) ist eine der wichtigsten und gleichzeitig am wenigsten bekannten Regelungen. Er kann dazu führen, dass du ohne eigenes Verschulden und ohne ausreichende Versorgung aus dem Dienst entlassen wirst — wenn du nicht vorgesorgt hast.

6.1 Was regelt § 55 Abs. 2 SG?

§ 55 Abs. 2 SG regelt die Entlassung von Soldaten auf Zeit, wenn sie dienstunfähig werden. Dienstunfähigkeit bedeutet: dauerhaft nicht mehr in der Lage zu sein, den Dienst in der Bundeswehr zu versehen.

Die Vorschrift lautet sinngemäß: Ein Soldat auf Zeit ist zu entlassen, wenn er dienstunfähig ist und eine Wiederherstellung der Dienstfähigkeit nicht zu erwarten ist.

INFO: Dienstunfähigkeit muss ärztlich festgestellt und durch das Zentrum für Militärisches Begutachtungswesen (ZMBW) bestätigt werden. Der Soldat hat das Recht, eine eigene ärztliche Stellungnahme einzuholen.

6.2 Die Versorgungsfolgen — warum das so kritisch ist

Fall 1: Dienstunfähigkeit durch Wehrdienstbeschädigung

Eine Wehrdienstbeschädigung liegt vor, wenn der Soldat durch eine Gesundheitsschädigung dienstunfähig wird, die ursächlich auf den Wehrdienst zurückzuführen ist (Unfälle im Dienst, Kampfverletzungen, dienstlich bedingte Erkrankungen). In diesem Fall greift das Soldatenversorgungsgesetz (SVG): Versorgungsrente, Heilbehandlung und weitere Leistungen sind gesichert.

TIPP: Bei Wehrdienstbeschädigung ist der Dienstherrn-Schutz relativ gut. Dennoch reichen die Leistungen oft nicht aus, um den bisherigen Lebensstandard zu halten.

Fall 2: Dienstunfähigkeit OHNE Wehrdienstbeschädigung — der kritische Fall

Hier wird es gefährlich. Wirst du aus Gründen dienstunfähig, die nicht mit dem Dienst zusammenhängen (z.B. eine Vorerkrankung oder eine private Verletzung), hast du als Soldat auf Zeit unter Umständen keinen Anspruch auf eine dauerhafte Versorgungsrente.

Je nach Dauer der Dienstzeit können die Übergangsgebühren (zeitlich begrenzte Zahlungen nach Entlassung) sehr gering sein — oder bei kurzer Dienstzeit vollständig entfallen.

ACHTUNG: Ein Soldat auf Zeit, der nach kurzer Dienstzeit wegen nicht-dienstbedingter Dienstunfähigkeit entlassen wird, erhält möglicherweise nur minimale Übergangsleistungen und steht danach ohne Einkommen da — wenn keine private BU vorhanden ist.

6.3 Das Zusammenspiel mit der BU-Versicherung

Genau hier schließt sich der Kreis: Eine private BU zahlt eine monatliche Rente, wenn du deinen zuletzt ausgeübten Beruf dauerhaft nicht mehr ausüben kannst — also auch bei nicht-dienstbedingter Dienstunfähigkeit.

| Situation | Dienstherr-Versorgung | Private DuBu notwendig? |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| DU durch Wehrdienstbeschädigung | Ja — SVG-Rente | Ergänzend sinnvoll |
| DU ohne WDB, kurze Dienstzeit | Minimal bis keine | DRINGEND erforderlich |
| DU ohne WDB, lange Dienstzeit | Begrenzte Übergangsleistung | Sehr empfehlenswert |
| Berufssoldat nach Mindestdienstzeit | Ruhegehalt / Pension | Optional, aber sinnvoll |

ACHTUNG: Der Vertrag muss auf den Soldatenspezialisiert sein und nicht bspw. Eine Beamten dienstunfähigkeit, da diese beim Soldaten nicht leistet. Eine echte Dienstunfähigkeit für Soldaten wird nur von wenigen Gesellschaften angeboten.

PASS AUF!

6.4 Was du konkret tun musst

Vor dem Dienstantritt

- Berufs und Dienstunfähigkeitsversicherung abschließen — ohne Kriegsausschluss oder mit passivem Kriegsrisiko-Einschluss.
- Bestehende Verträge auf Gültigkeit im Militärdienst prüfen.
- Unabhängigen Versicherungsberater mit Soldaten-Spezialisierung aufsuchen.

Während der Dienstzeit

- Jeden Unfall und jede Erkrankung im Dienst sofort und vollständig melden (Grundlage für Wehrdienstbeschädigungs-Anerkennung)
- Ärztliche Befunde und Dokumente sammeln und sicher aufbewahren
- Bei zweifelhafter Dienstunfähigkeitsfeststellung: sofort rechtliche Beratung suchen

ACHTUNG: Viele Soldaten melden kleine Verletzungen nicht — aus Angst vor Konsequenzen. Diese Meldungen sind aber die Basis für spätere Versorgungsansprüche. Immer melden und schriftlich dokumentieren lassen.

6.5 Rechtsmittel bei § 55 Abs. 2 Entlassung

- Beschwerde nach WBO (Wehrbeschwerdeordnung) beim direkten Vorgesetzten

- Weitere Beschwerde beim nächsthöheren Vorgesetzten
- Klage vor dem Verwaltungsgericht (Dienstrecht ist öffentliches Recht)
- Anrufung des Wehrbeauftragten des Deutschen Bundestages
- Unterstützung durch Bundeswehrverband (DBwV) oder Fachanwalt für Soldatenrecht

TIPP: Der Deutsche Bundeswehrverband (DBwV) bietet Mitgliedern Rechtsberatung in Dienstrechtsangelegenheiten. Der DBwV ist jedoch keine Rechtsschutzversicherung.

7 Finanzielle Vorbereitung

Neben der körperlichen und rechtlichen Vorbereitung solltest du auch deine Finanzen vor dem Antritt ordnen. Als Soldat erhältst du dein Gehalt ab dem ersten Dienstag — plane dennoch einen finanziellen Puffer ein, da Einmalausgaben in der Anfangszeit anfallen können.

7.1 Gehalt als Rekrut / Soldat

Als Soldat (Zeitsoldat / Berufssoldat) erhältst du ab dem ersten Dienstag ein Gehalt von ca. 2.700–2.800 Euro brutto.

TIPP: Lege in deiner Dienstzeit einen finanziellen Puffer von mindestens zwei Monatsgehältern zurück. Das gibt finanzielle Sicherheit.

7.2 Verträge und Kosten regeln

- Fitnessstudio und nicht benötigte Abos kündigen oder einfrieren
- Mietvertrag klären — Untermiete oder Kündigung falls Wohnung nicht benötigt
- Post-Umleitung oder Vollmacht an Vertrauensperson einrichten
- Bankdaueraufträge überprüfen und anpassen
- Steuerklasse prüfen (als Soldat kann sich diese ändern)

7.3 Steuerliche Aspekte

Sold ist steuerpflichtig. Als Soldat hast du Anspruch auf den Arbeitnehmer-Pauschbetrag, und berufsbedingte Ausgaben können steuerlich geltend gemacht werden. Bei Auslandseinsätzen gelten besondere Regelungen, da Auslandszulagen oft steuerfrei sind.

Des Weiteren haben Soldaten Steuervorteile gegenüber Zivilisten. Ihre Steuerrückerstattung ist deshalb in der Regel deutlich größer.

TIPP: Wende dich dafür nicht an einen zivilen Steuerberater. Diese sind oftmals zu teuer und kennen die Soldatenspezifischen Pauschalen nicht.

8 Abschluss-Checkliste: 8 Wochen vor Antritt

Nutze diese Checkliste als Fahrplan in den letzten Wochen vor deinem Einrückungstag.

8 Wochen vorher

- Training nach Plan begonnen und dokumentiert
- Berufsunfähigkeitsversicherung / BuDu abgeschlossen (passives Kriegsrisiko geprüft)
- Diensthaftpflicht-, Pflegepflicht- und Altersvorsorge eingerichtet
- Private Haftpflicht überprüft / abgeschlossen
- Bestehende Verträge auf Soldatentauglichkeit geprüft

6 Wochen vorher

- Alle Dokumente zusammengestellt und kopiert
- Persönliche Ausrüstung nach Packliste beschafft
- Laufende Verträge und Abos überprüft
- Pflegepflichtnachweis beschafft

4 Wochen vorher

- Post-Vollmacht eingerichtet
- Wichtige Personen informiert (Arbeitgeber, Vermieter etc.)
- Packliste nochmals durchgegangen, Ausrüstung komplett
- Training intensiviert, Marsch mit vollem Gepäck absolviert
- Notfallkontakte eingerichtet

1–2 Wochen vorher

- Körperliche Belastung reduzieren (Tapering), Schlaf priorisieren
- Alle Dokumente in sicherem Ordner verstaut
- Rucksack gepackt, Gewicht kontrolliert
- Einberufungsbescheid nochmals gelesen, Anreiseroute geplant
- Mentale Vorbereitung: Ziele gesetzt, Motivation klar

9 Schlusswort

Vorbereitung ist der einzige Faktor, den du vollständig in der Hand hast. Die Grundausbildung wird kommen, mit all ihren Herausforderungen. Aber wer körperlich trainiert, rechtlich abgesichert, finanziell geordnet und mental vorbereitet antritt, hat einen entscheidenden Vorteil: Er kann sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Besonders der Bereich Versicherung verdient eine letzte Betonung:

Die Bundeswehr schützt dich - aber nicht vollständig. Die Lücken existieren, sie können deine finanzielle Existenz gefährden, und sie lassen sich am besten VOR dem Dienstantritt schließen. Handle rechtzeitig, handle informiert und lass dich nicht täuschen.

Stets nach vorn – nie zurück!