

E-BOOK • AUSGABE 2026

Ihre Rente im Blick.

Wie groß Ihre Rentenlücke ist — und wie Sie sie schließen.
Gesetzliche Rente, Betriebsrente, private Vorsorge.

HERZLICH WILLKOMMEN

Die wichtigste Zahl Ihres Ruhestands kennen die wenigsten.

Fragen Sie im Bekanntenkreis, wie hoch die eigene Rente einmal ausfallen wird: Die meisten zucken mit den Schultern. Dabei steht die Zahl jedes Jahr im Briefkasten – in der Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung. Und sie ist fast immer kleiner, als man hofft.

Der Abstand zwischen dem letzten Nettoeinkommen und der ersten Rente heißt Rentenlücke. Sie ist keine Naturkatastrophe, sondern eine Rechenaufgabe: Wer sie früh kennt, kann sie mit überschaubaren Beträgen schließen. Wer sie ignoriert, dem bleibt am Ende nur der Verzicht.

Dieses E-Book zeigt Ihnen, woher die Lücke kommt, wie Sie Ihre eigene Zahl finden – und in welcher Reihenfolge Sie sie schließen. Es ersetzt keine Beratung, aber es gibt Ihnen die richtigen Fragen für unser Gespräch an die Hand.

Ein Hinweis vorab

Renten-, Steuer- und Beitragswerte ändern sich laufend – 2026 wurde zudem die private Altersvorsorge grundlegend reformiert. Alle Angaben sind sorgfältig recherchiert (Stand: Juli 2026), jedoch ohne Gewähr. Die Beispielrechnungen sind Modellrechnungen und keine Zusage. Was für Sie konkret sinnvoll ist, klären wir am besten gemeinsam.

Ihr Ansprechpartner



Lukas John · Finanzplaner (IHK)

Ich berate Menschen in Fürth und Umgebung ganzheitlich rund um Absicherung, Finanzierung, Vorsorge und Vermögen. Die Analyse folgt der neutralen Norm DIN 77230 – erst der Bedarf, dann das Produkt. Und ich bleibe auch nach dem Abschluss Ihr fester Ansprechpartner: bis zum Rentenbeginn und darüber hinaus.

„Der Mensch steht im Mittelpunkt, nicht das Produkt.“

— ÜBERBLICK

Inhalt

1	Die Rentenlücke	4
	Warum die gesetzliche Rente kein Gehaltsersatz ist	
2	Ihre Renteninformation	5
	Die drei Zahlen auf Seite 1 — und Ihr Rentenkonto	
3	Brutto ist nicht netto	6
	Was von der Rente nach Abgaben und Steuern bleibt	
4	Ihre eigene Lücke	7
	Die 80-Prozent-Regel und eine ehrliche Beispielrechnung	
5	Die drei Schichten	8
	Fundament, Förderung, Flexibilität — die Reihenfolge	
6	Die Betriebsrente	9
	Geld vom Arbeitgeber: Zuschuss, Grenzen, Zahlen 2026	
7	Betriebsrente, ehrlich gerechnet	10
	Vier Dinge, die dazugesagt werden müssen	
8	Die Reform 2026/2027	11
	Altersvorsorgedepot, neue Zulagen, Riester-Bestandsschutz	
9	Selbstständige und Beamte	12
	Zwei Sonderfälle mit eigenen Regeln	
10	Kurz vor der Rente	13
	Abschläge, Nettorechnung, Entnahmeplan	
11	Ihre nächsten Schritte	14
	Checkliste und Terminvereinbarung	

KAPITEL 1

Die Rentenlücke.

Die gesetzliche Rente wird pünktlich gezahlt und regelmäßig angepasst — sie ist das Fundament jeder Vorsorge. Nur eines war sie nie und wird sie nicht sein: ein Ersatz für Ihr Gehalt. Vier Zahlen zeigen, warum.

48 %

beträgt das Sicherungsniveau der gesetzlichen Rente. Gemessen wird es am Durchschnittsverdienst — nicht an Ihrem letzten Netto. Und es gilt nur für 45 Beitragsjahre ohne Lücken.

1.913 €

brutto beträgt die Standardrente seit Juli 2026 — nach 45 Jahren Arbeit bei stets durchschnittlichem Verdienst. Ein Erwerbsleben, das es in der Wirklichkeit kaum gibt.

1.459 € / 1.892 €

erhalten Frauen und Männer nach mindestens 35 Versicherungsjahren tatsächlich im Durchschnitt — brutto, vor Krankenversicherung und Steuern.

3.742 €

mehr geht nicht: die theoretische Höchstrente. Dafür müsste man 45 Jahre lang immer an der Beitragsbemessungsgrenze verdienen. Wer mehr verdient, bekommt trotzdem nicht mehr Rente.

Dazu kommt die Rechenlogik: Ihre Rente entsteht aus allen Erwerbsjahren, nicht aus dem letzten Gehalt. Ausbildung, Teilzeit, Elternzeit und Pausen drücken den Schnitt — auch wenn das Einkommen am Ende gut ist.

Quellen: Deutsche Rentenversicherung — Rentenanpassung 2026 (Rentenwert 42,52 €, Sicherungsniveau 48 %); Rentenatlas 2025 (Durchschnittsrenten); Höchstrente: 45 Jahre Verdienst an der Beitragsbemessungsgrenze.

KAPITEL 2

Ihre Renteninformation.

Sie kommt jährlich per Post an alle, die mindestens 27 Jahre alt sind und fünf Beitragsjahre haben. Die meisten heften sie ungelesen ab. Dabei stehen auf Seite 1 genau drei Zahlen – und jede erzählt etwas anderes.

- ✓ **Zahl 1: Rente wegen voller Erwerbsminderung**
Was Sie bekämen, wenn Sie ab sofort aus gesundheitlichen Gründen gar nicht mehr arbeiten könnten. Diese Zahl gehört zum Thema Absicherung – mehr dazu im E-Book „Wenn das Einkommen ausfällt“.
- ✓ **Zahl 2: Ihre bisher erreichte Rentenanwartschaft**
Was Ihnen heute schon sicher zusteht, wenn Sie nie wieder einen Euro einzahlen würden. Für die Planung ist sie die Untergrenze.
- ✓ **Zahl 3: Ihre künftige Regelaltersrente**
Die wichtigste Zahl – die mittlere Zeile: Was Sie bekämen, wenn Sie bis zur Regelaltersgrenze so weiterverdienen wie zuletzt. Mit dieser Zahl rechnet auch der Rentenlücken-Rechner auf lukasjohn.de.

Vorsicht bei den Hochrechnungen

Unter den drei Zahlen zeigt die Renteninformation Hochrechnungen mit 1 % und 2 % jährlicher Rentenanpassung. Das sieht beruhigend aus – aber auch die Preise steigen. Rechnen Sie konservativ: mit der mittleren Zeile, in heutiger Kaufkraft.

Und werfen Sie einen Blick ins Rentenkonto

Die Renteninformation ist nur so gut wie Ihr Rentenkonto. Fehlen dort Zeiten – Ausbildung, Kindererziehung, Auslandsjahre, Minijobs –, bekommen Sie später weniger, als Ihnen zusteht. Das Nachtragen heißt Kontenklärung, ist mühsam und lohnt sich fast immer. Ich helfe dabei.

KAPITEL 3

Brutto ist nicht netto — auch bei der Rente nicht.

Die Zahl in Ihrer Renteninformation ist eine Bruttozahl. Bevor die Rente auf Ihrem Konto ankommt, geht es zweimal bergab.

✓ Erster Abzug: Kranken- und Pflegeversicherung

Auch Rentner zahlen Beiträge — zusammen rund 11 bis 12 % der gesetzlichen Rente. Die Hälfte des Krankenversicherungsbeitrags übernimmt die Rentenversicherung, den Pflegebeitrag tragen Sie allein.

✓ Zweiter Abzug: die Steuer

Wer 2026 in Rente geht, muss 84 % seiner Rente versteuern — nur 16 % bleiben als lebenslang fester Freibetrag steuerfrei. Der steuerpflichtige Anteil steigt für jeden späteren Jahrgang weiter, bis er 2058 bei 100 % liegt.

Beispiel: die Standardrente 2026 auf dem Weg zum Konto

Standardrente (45 Jahre Durchschnittsverdienst)	1.913 € brutto
nach Kranken- und Pflegeversicherung (rund 11 %)	rund 1.700 €
davon steuerpflichtig bei Rentenbeginn 2026	84 %
was ankommt	je nach Steuersatz spürbar weniger

Und ein dritter Effekt kommt schleichend: die Kaufkraft. Renten werden zwar an die Löhne angepasst — aber wer heute plant, sollte in heutigen Preisen denken und lieber etwas vorsichtiger rechnen.

Quellen: Deutsche Rentenversicherung — Rentenanpassung 2026; Besteuerungsanteil nach dem Wachstumschancengesetz (Deutsche Rentenversicherung, 2024). Werte Stand Juli 2026, ohne Gewähr.

KAPITEL 4

Ihre eigene Lücke.

Wie viel brauchen Sie im Ruhestand? Als Faustregel haben sich rund 80 % des letzten Nettoeinkommens bewährt: Fahrtkosten und Vorsorgespargen entfallen, dafür kommen Freizeit und später Gesundheitskosten dazu. Von diesem Bedarf ziehen Sie ab, was aus Rente und bestehender Vorsorge kommt – der Rest ist Ihre Lücke.

Beispielrechnung: 35 Jahre, angestellt, 2.600 € netto, Rente mit 67

Bedarf im Ruhestand (80 % des Nettos)	2.080 €
Gesetzliche Rente (geschätzt, brutto)	1.250 €
nach Kranken- und Pflegeversicherung	rund 1.110 €
Monatliche Lücke	rund 970 €
Benötigtes Kapital für 20 Ruhestandsjahre	rund 232.000 €
Mögliche Sparrate ab heute (32 Jahre, vorsichtig mit 2 % p. a.)	rund 430 € im Monat

Die gute Nachricht steckt in der letzten Zeile: Je früher Sie anfangen, desto kleiner ist der Monatsbetrag, der die Lücke schließt. Wer erst mit 50 beginnt, braucht für dieselbe Lücke ein Mehrfaches – oder andere Hebel.

Rechnen Sie mit Ihren eigenen Zahlen

Der Rentenlücken-Rechner auf lukasjohn.de macht genau diese Rechnung – für Angestellte, Selbstständige und Beamte, mit Ihren Zahlen. Die Berechnung läuft allein in Ihrem Browser; es werden keine Daten übertragen.

Modellrechnung, keine Zusage. Annahmen: Rente grob geschätzt (48 % des Nettos), Abzug rund 11 % KV/PV, ohne Steuern und Inflation, Sparrate bewusst vorsichtig mit 2 % Wertentwicklung p. a. ohne Kosten. Stand Juli 2026.

KAPITEL 5

Die drei Schichten.

Vorsorge ist kein Produkt, sondern eine Reihenfolge. Zuerst wird mitgenommen, was Ihnen ohnehin zusteht — erst danach kommt der flexible Rest.

SCHICHT 1

Das Fundament

Die gesetzliche Rente — und für Selbstständige und Gutverdiener die Basisrente (Rürup): Beiträge senken heute die Steuer, dafür gibt es später eine lebenslange Rente. Unflexibel, aber genau dafür gebaut, dass das Geld im Alter sicher da ist.

SCHICHT 2

Die geförderte Schicht

Geld, das andere dazulegen: die Betriebsrente mit dem Zuschuss des Arbeitgebers (Kapitel 6 und 7) und die staatlich geförderte private Vorsorge — ab 2027 das neue Altersvorsorgedepot (Kapitel 8). Diese Schicht zuerst auszuschöpfen, ist fast immer die beste Rendite.

SCHICHT 3

Die flexible Schicht

Fonds- und ETF-Sparpläne, private Rentenversicherungen, Immobilien: Hier entsteht der Teil, über den Sie frei verfügen können — für den Ruhestand, aber auch für alles, was vorher kommt. Renditechancen gehören hierher, Garantien eher nicht.

Wichtig ist die Balance: Wer alles in unflexible Verträge steckt, kommt in Notlagen nicht an sein Geld. Wer alles flexibel hält, gibt Förderung her — und häufig auch die Disziplin.

KAPITEL 6

Die Betriebsrente: Geld vom Arbeitgeber.

Kaum ein Vorsorgebaustein wird so oft liegen gelassen wie die betriebliche Altersvorsorge. Dabei ist das Prinzip einfach: Sie wandeln einen Teil Ihres Bruttogehalts in eine Betriebsrente um – und sparen dabei doppelt.

Der gesetzliche Mindest-Zuschuss Ihres Arbeitgebers

15 % obendrauf

auf jeden umgewandelten Euro, soweit der Arbeitgeber Sozialabgaben spart.

Viele Arbeitgeber zahlen freiwillig deutlich mehr – fragen lohnt sich.

Die Grenzen 2026



676 € im Monat steuerfrei

Bis zu 8 % der Beitragsbemessungsgrenze fließen steuerfrei in die Betriebsrente – 2026 sind das 8.112 € im Jahr.



338 € im Monat sozialabgabenfrei

Bis zu 4 % der Beitragsbemessungsgrenze bleiben zusätzlich frei von Sozialabgaben – 2026 sind das 4.056 € im Jahr.
Bis zu dieser Grenze ist der Effekt am größten.



So fühlt sich das an

Wer 100 € vom Brutto umwandelt, verzichtet netto oft nur auf 50 bis 60 € – angespart werden aber 115 € oder mehr. Der Unterschied ist der Steuer- und Abgabeneffekt plus Zuschuss.

Quellen: § 1a BetrAVG (Arbeitgeberzuschuss); Deutsche Rentenversicherung – Sozialversicherungsrechengrößen 2026 (Beitragsbemessungsgrenze 101.400 € im Jahr). Ohne Gewähr.

KAPITEL 7

Betriebsrente, ehrlich gerechnet.

Die Betriebsrente ist gut — aber kein Selbstläufer. Wer unterschreibt, sollte vier Dinge kennen, die im Beratungsgespräch der Personalabteilung selten vorkommen.

- ✓ **1 — Auf die Betriebsrente kommen später Abgaben**
Gesetzlich Versicherte zahlen im Ruhestand Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge auf die Betriebsrente, oberhalb eines Freibetrags. Die Bruttorente im Angebot ist nicht das, was ankommt.
- ✓ **2 — Die gesetzliche Rente wird etwas kleiner**
Was heute abgabenfrei umgewandelt wird, fehlt als Beitrag im Rentenkonto. Der Arbeitgeberzuschuss gleicht das in der Regel mehr als aus — gerechnet werden muss es trotzdem.
- ✓ **3 — Den Anbieter wählt Ihr Arbeitgeber**
Konditionen und Kosten des Vertrags sollten Sie trotzdem kennen. Und beim Jobwechsel gehört geklärt, ob der Vertrag mitgeht, ruht oder besser privat weitergeführt wird.
- ✓ **4 — Der Zuschuss ist der Hebel**
Ob sich die Umwandlung lohnt, entscheidet vor allem, wie viel Ihr Arbeitgeber dazugibt. Ab einem ordentlichen Zuschuss ist sie kaum zu schlagen — beim gesetzlichen Minimum wird es eine Rechenaufgabe.

Mein Rat

Bringen Sie das bAV-Angebot Ihres Arbeitgebers einfach mit ins Gespräch — zusammen mit einer Gehaltsabrechnung. Dann rechnen wir in zehn Minuten durch, was netto wirklich hängen bleibt und wie viel Betriebsrente dafür später zu erwarten ist.

KAPITEL 8

Die Reform 2026/2027: das Altersvorsorgedepot.

Im Frühjahr 2026 hat der Gesetzgeber die geförderte private Altersvorsorge neu aufgestellt (Altersvorsorgereformgesetz). Ab dem 1. Januar 2027 gibt es neue Produkte – und eine deutlich einfachere Förderung.

- ✓ **Das Altersvorsorgedepot**
Staatlich gefördertes Sparen auch in Fonds und ETFs – erstmals ganz ohne Garantiezwang. Die Erträge bleiben in der Ansparphase steuerfrei. Wer Sicherheit möchte, wählt stattdessen ein Garantieprodukt mit 80 oder 100 % Beitragserhalt.
- ✓ **Die neue Förderung: Zulagen pro gespartem Euro**
Eigenbeiträge bis 360 € im Jahr werden mit 50 Cent je Euro bezuschusst, von 361 bis 1.800 € mit 25 Cent je Euro. Für jedes Kind kommt 1 € Kinderzulage je selbst gespartem Euro dazu. Mindestbeitrag: 120 € im Jahr.
- ✓ **Erstmals auch für Selbstständige**
Der förderberechtigte Kreis wird erweitert: Auch Selbstständige ohne Rentenversicherungspflicht können die neue Förderung nutzen – für sie ist das ein echter Neuanfang.
- ✓ **Riester: Bestandsschutz statt Kündigung**
Verträge, die vor dem 1. Januar 2027 abgeschlossen wurden, laufen mit der bisherigen Förderung weiter – oder wechseln auf Wunsch in die neue. Ein alter Riester-Vertrag gehört deshalb geprüft, nicht reflexhaft gekündigt.

Was heißt das für Sie?

Bis Ende 2026 gilt: nichts überstürzen. Ob sich Warten auf das Depot lohnt, ein bestehender Vertrag bleiben darf oder die Betriebsrente ohnehin der bessere erste Schritt ist, hängt an Ihrer Situation – das klären wir im Gespräch. Die angekündigte Frühstart-Rente für Kinder soll das neue System ergänzen; ihre Umsetzung war im Juli 2026 noch in Arbeit.

KAPITEL 9

Selbstständige und Beamte.

Zwei Gruppen fallen aus dem Standardfall heraus — in entgegengesetzte Richtungen.

Selbstständige: keine Rente ohne eigenes Zutun

Die meisten Selbstständigen sind nicht rentenversicherungspflichtig. Das klingt nach Freiheit, heißt aber: Es entsteht schlicht keine gesetzliche Rente, wenn Sie nicht selbst handeln. Nach einer OECD-Modellrechnung kommen Selbstständige in Deutschland im Schnitt nur auf rund 44 % der gesetzlichen Rente von Angestellten — einer der schlechtesten Werte aller Industrieländer.

✓ Die Werkzeuge

Die Basisrente (Rürup) senkt heute die Steuer und zahlt später lebenslang. Ab 2027 steht erstmals auch das geförderte Altersvorsorgedepot offen. Dazu kommt die flexible Schicht — und zuerst die Absicherung der Arbeitskraft, denn ohne sie bricht jeder Sparplan zusammen.

Beamtinnen und Beamte: gut versorgt, aber nicht voll

Statt der gesetzlichen Rente gibt es das Ruhegehalt — höchstens 71,75 % der letzten ruhegehaltfähigen Dienstbezüge. Diesen Höchstsatz erreichen nur volle 40 Dienstjahre; wer später eingestiegen ist, in Teilzeit gearbeitet oder Kinder erzogen hat, liegt darunter. Und auch Versorgungsbezüge sind steuerpflichtig, die private Krankenversicherung läuft im Ruhestand weiter.

✓ Der wichtigste Schritt

Fordern Sie bei Ihrem Dienstherrn eine Versorgungsauskunft an. Sie ist das Gegenstück zur Renteninformation — und die Grundlage jeder ehrlichen Planung.

Quelle: OECD — Pensions at a Glance 2023 (Modellrechnung, Datenbasis 2022);
Höchstruhegehaltssatz: § 14 BeamtVG. Ohne Gewähr.

KAPITEL 10

Kurz vor der Rente.

Zehn Jahre vor dem Rentenbeginn ändern sich die Fragen. Es geht nicht mehr um Sparpläne, sondern um Entscheidungen, die sich später kaum korrigieren lassen.

- ✓ **Früher gehen kostet – dauerhaft**
Jeder Monat vor der Regelaltersgrenze kostet 0,3 % Abschlag, lebenslang. Wer vier Jahre früher geht, verzichtet auf 14,4 % seiner Rente. Ausnahme: Wer 45 Beitragsjahre erreicht, kann als besonders langjährig Versicherter früher ohne Abschläge gehen.
- ✓ **Die ehrliche Nettorechnung**
Gesetzliche Rente, Betriebsrente, private Verträge, Mieteinnahmen: Jede Quelle hat eigene Abzüge. Was am Monatsende wirklich ankommt, gehört an den Anfang der Planung – nicht an ihr Ende.
- ✓ **Entnahmeplan statt Bauchgefühl**
Was wird verrentet, was bleibt flexibel, welches Konto wird zuerst angefasst? Die Reihenfolge entscheidet über Steuern und darüber, wie lange das Geld reicht.
- ✓ **Lücken jetzt noch schließen**
Kontenklärung, freiwillige Beiträge, Ausgleichszahlungen für Abschläge: Kurz vor der Rente gibt es Hebel, die danach verschlossen sind. Genau deshalb lohnt die Planung mit 55 mehr als mit 65.

Häufigster Fehler in dieser Phase

Aus Angst vor Schwankungen wird kurz vor der Rente alles verkauft und aufs Konto gelegt – wo die Inflation es Jahr für Jahr kleiner macht. Ein Ruhestand dauert oft 20 Jahre und länger; ein Teil des Geldes darf und sollte weiter arbeiten.

KAPITEL 11

Ihre nächsten Schritte.

Sie müssen nichts überstürzen. Aber drei Dinge lohnen sich sofort – und keines davon kostet Geld.

- ✓ **Suchen Sie Ihre Renteninformation heraus**
Die mittlere Zeile auf Seite 1 ist Ihre wichtigste Zahl. Beamtinnen und Beamte fordern stattdessen eine Versorgungsauskunft an, Selbstständige prüfen, ob überhaupt Ansprüche bestehen.
- ✓ **Rechnen Sie Ihre Lücke aus**
Der Rentenlücken-Rechner auf lukasjohn.de zeigt in zwei Minuten, wie groß Ihr Abstand voraussichtlich ist – mit Ihren Zahlen, ohne Datenübertragung.
- ✓ **Sammeln Sie, was Sie schon haben**
Betriebsrente, Riester, alte Lebensversicherungen, Fondsdepots: Erst der Überblick zeigt, was fehlt. Alte Verträge werden geprüft, nicht reflexhaft gekündigt – manche Garantien von früher gibt es heute nicht mehr.

Und dann reden wir.

Das Erstgespräch dauert rund 45 Minuten, kostet nichts und verpflichtet Sie zu nichts. Sie müssen nichts vorbereiten und nichts mitbringen. Im ersten Gespräch wird nichts unterschrieben.

Telefon 0176 42935764 • lukas.john@bonnfinanz.de



TERMIN BUCHEN

Dieses E-Book ist eine unverbindliche Orientierung und ersetzt keine Beratung im Einzelfall. Alle Angaben sind sorgfältig recherchiert (Stand: Juli 2026), jedoch ohne Gewähr. Renten-, Beitrags- und Steuerangaben ändern sich laufend. Beispielrechnungen sind Modellrechnungen und keine Zusage.