



# Wenn ich einmal gehe...

Wichtige Vorsorge-Details,  
die Angehörigen später helfen können

## **Es darf alles gut vorbereitet sein.**

Neben persönlichen Wünschen rund um Abschied, Atmosphäre und Gestaltung gibt es auch eine Reihe ganz praktischer Dinge, die im Ernstfall hilfreich sein können. Eine übersichtliche Sammlung dieser Informationen kann Angehörigen viel Organisation und Unsicherheit ersparen.

Diese Übersicht versteht sich als Gedankenstütze – als ergänzendes Bonus-Material zum Online-Kurs „Wenn ich einmal gehe – Gedanken sortieren. Klarheit finden. Wünsche festhalten.“ Auch hier muss nicht alles sofort entschieden oder vollständig ausgearbeitet sein. Es reicht, zu beginnen, Hinweise zu hinterlassen oder erste Notizen zu sammeln.

## **Denk daran:**

Allein dass du dich mit diesen Fragen so bewusst beschäftigst, ist nicht selbstverständlich. Du bist damit schon viel weiter als viele andere. Und vor allem an einem Punkt, an den viele gedanklich nie kommen.

## **Ein einfacher Weg, alles festzuhalten**

Alles kann ganz unkompliziert in einem Dokument gesammelt werden, zum Beispiel in einer Word-Datei. Hilfreich ist ein kleiner Vermerk wie: „*Stand/Fassung vom (aktuelles Datum)*“ und ggf. der Ergänzung: „*Letzte Fassung vom (Datum) ist damit hinfällig.*“

So bleibt jederzeit nachvollziehbar, welche Version aktuell ist. Und wenn sich etwas ändert, kann der Text einfach angepasst, das Datum aktualisiert und die neue Version ausgedruckt werden.

Schritt für Schritt entsteht eine persönliche Sammlung, die mitwachsen darf. Wer digital unterwegs ist, hat einige alternative Möglichkeiten – zum Beispiel OneNote, Google Drive oder ein Passwort-Manager. Und ich bin überzeugt: In wenigen Jahren wird das noch einfacher werden. KI und neue digitale Tools werden uns dabei helfen, solche Dinge schneller, übersichtlicher und ganz persönlich zusammenzustellen. Aber der wichtigste Schritt? Der ist heute – einfach anfangen.

## **Ein wichtiger Hinweis**

Diese Übersicht stellt eine unverbindliche Sammlung möglicher Vorsorgeaspekte dar. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine rechtliche, medizinische oder finanzielle Beratung. Je nach persönlicher Situation können weitere Regelungen sinnvoll oder erforderlich sein.

*Stand: 16. April 2026*

## Wichtige Unterlagen

Im Todesfall werden verschiedene Dokumente benötigt. Es kann in Teilen hilfreich sein, diese an einem zentralen Ort zu sammeln, zum Beispiel in einem Ordner oder einer Vorsorgemappe und/oder in digitalisierter Form.

Persönliche Dokumente:

- Personalausweis oder Reisepass
- Organspendeausweis
- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde / Lebenspartnerschaftsurkunde / Auszüge aus dem Familienbuch
- ggf. Scheidungsurteil mit Rechtskraftvermerk
- Sterbeurkunde des Ehepartners (bei Verwitweten)
- Versicherungen und finanzielle Unterlagen
- Krankenversicherungskarte
- Rentenversicherungsnummer (Sozialversicherungsnummer) / letzter Rentenbescheid
- Steuer-Identifikationsnummer
- Lebensversicherung / Sterbegeldversicherung / Unfallversicherung
- weitere Versicherungspolicen
- Bestattungsvorsorgevertrag (falls vorhanden)

Bestattung:

- Grabnutzungsrecht oder Friedhofsunterlagen
- ggf. Vereinbarungen mit einem Bestattungsunternehmen

Im Todesfall erstellt der Arzt:

- die Todesbescheinigung

## Ort der Unterlagen

Ebenso wichtig wie die Unterlagen selbst ist die Information, wo sie zu finden sind. Ein **zentraler Ordner oder eine Vorsorgemappe** kann hier viel Klarheit schaffen. Ebenso hilfreich ist es, wenn mindestens eine Vertrauensperson weiß, wo sich diese Unterlagen befinden.

## Patientenverfügung

Die Patientenverfügung hält fest, welche medizinischen Maßnahmen gewünscht sind (oder ausdrücklich nicht gewünscht sind), falls eine eigene Entscheidung nicht mehr möglich ist. Als Grundlage können die [Vorlagen des Bundesministeriums der Justiz](#) dienen. Auch Hospizvereine oder Beratungsstellen unterstützen bei der Erstellung.

Es ist sinnvoll, die Patientenverfügung nicht nur bei sich selbst aufzubewahren, sondern zusätzlich als Kopie beim Hausarzt oder in einer Pflegeeinrichtung zu hinterlegen. Gerne auch ergänzt um persönliche Hinweise, zum Beispiel zu Gewohnheiten, Vorlieben oder Dingen, die persönlich wichtig sind.

## Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine Person bestimmt, die im Notfall Entscheidungen treffen darf. Das betrifft zum Beispiel:

- medizinische Fragen
- Behördenangelegenheiten
- finanzielle Themen
- organisatorische Entscheidungen im Alltag.

Die Vollmacht sollte nur einer Person erteilt werden, der absolutes Vertrauen entgegengebracht wird. **Wichtig ist, dass diese Person über das Original verfügt!**

Als Grundlage kann auch hier wieder die [Vorlage des Bundesministeriums der Justiz](#) dienen.

## Testament

Liegt kein Testament vor, greift automatisch die gesetzliche Erbfolge. Diese entspricht nicht immer den eigenen Vorstellungen. Ein Testament kann helfen, individuelle Wünsche festzuhalten. Es kann handschriftlich erstellt werden oder – bei komplexeren Regelungen – notariell.

Aufbewahrungsort: Amtsgericht (handschriftlich) oder Zentrales Testamentsregister (notariell). In beiden Fällen ist sichergestellt, dass es nach dem Tod bekannt wird.

In jedem Fall ist es sinnvoll, sich bei Nachlassangelegenheiten vorab juristisch beraten zu lassen. Oder sich beim [Bundesministerium der Justiz](#) einen ersten Überblick zu verschaffen.

## Finanzielle Vorsorge

Manche Menschen möchten ihre Angehörigen auch finanziell entlasten. Gerade in einer Zeit, in der ohnehin vieles zu tragen ist. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zum Beispiel:

- eine Sterbegeldversicherung
- ein Bestattungsvorsorge-Treuhandkonto

Beides kann dazu beitragen, dass anfallende Kosten frühzeitig geregelt sind und Angehörige sich im Ernstfall weniger um finanzielle Fragen kümmern müssen. Wer sich näher damit beschäftigen möchte, kann sich dazu ganz in Ruhe beraten lassen:

- zum Beispiel bei einer Versicherung
- oder bei einem Bestatter des Vertrauens.

## Bankverbindungen und finanzielle Übersicht

Im Todesfall müssen Angehörige oft erst herausfinden, welche Konten oder Verträge bestehen. Eine einfache Übersicht kann hier viel Orientierung geben und Wege verkürzen.

- Bankverbindungen
- Depots
- Versicherungen
- laufende Zahlungen

## Mitgliedschaften und laufende Verträge

Auch alltägliche Verpflichtungen geraten leicht in Vergessenheit. Dazu gehören zum Beispiel:

- Vereine
- Abonnements
- Streamingdienste
- Fitnessstudio
- Zeitungen oder Magazine
- Spendenpatenschaften

## Schlüssel und Zugänge

Auch ganz praktische Dinge können wichtig sein:

- Ersatzschlüssel / Zugangscode für Wohnung oder Haus
- Achtung: Smarthome-Steuerung (ggf. Anleitung beilegen)
- Ersatzschlüssel ggf. beim Nachbarn oder in einem Geheimversteck?
- Autoschlüssel
- Zugang zu Tresoren oder Safes
- Schließfächer bei Banken

## Digitaler Nachlass

Zum digitalen Nachlass gehören unter anderem:

- Apps
- E-Books (Mache Anbieter schließen die Übertragung der Nutzungsrechte im Vorfeld aus)
- E-Mail-Konten inkl. Inhalte (Erben haben hierauf grundsätzlich Anspruch)
- Social-Media-Profile
- Onlinebanking
- Online-Shops
- Cloud-Speicher
- eigene Websites oder Blogs
- Geräte (Smartphone, Laptop, ...)
- PINs und Sicherheitscodes

Eine Übersicht kann hier sehr hilfreich sein, gleichzeitig ist dieser Bereich besonders sensibel. Daher ist es wichtig:

- alle Zugangsdaten an einem sicheren Ort zu bündeln
- diesen Ort klar zu benennen (z. B. in der Vorsorgemappe)
- nur einer oder wenigen Vertrauenspersonen Zugriff zu ermöglichen

Manche entscheiden sich für ein separates Dokument oder einen Passwort-Manager. Wichtig ist dabei vor allem, eine Lösung zu finden, die sich sicher anfühlt – und gleichzeitig im Ernstfall zugänglich ist.

Tipp: Bei vielen Plattformen besteht zudem die Möglichkeit, Profile nach dem Tod in eine Gedenkseite umzuwandeln oder vollständig zu löschen. Gerade bei Social Media kann es entlastend sein, wenn hierzu vorab ein Wunsch festgehalten wird.

## **Kontakte & Einladungen zur Trauerfeier**

Ein Punkt, der im Ernstfall oft unterschätzt wird und Angehörige schnell überfordern kann. Eine Übersicht über wichtige Kontakte kann hier sehr entlastend sein. Zum Beispiel:

- Familie
- Freunde
- Nachbarn
- Arbeitsumfeld
- Vereine oder Wegbegleiter

Auch Gedanken wie diese können hilfreich sein:

- Wer sollte auf jeden Fall informiert werden?
- Wer könnte sonst leicht vergessen werden?
- Wer kann andere mit informieren?

Und auch:

- Gibt es Menschen, die bewusst nicht eingeladen werden sollen?
- Oder bei denen Unsicherheit besteht?

Solche Hinweise können später schwierige Entscheidungen abnehmen.

Auch Wünsche zur Form der Information und Einladung können festgehalten werden. Zum Beispiel:

- klassische Trauerkarten
- eine Traueranzeige in der Tageszeitung
- digitale Wege (z. B. E-Mail oder Online-Anzeige)

## **Haustiere**

Wer ein Haustier hat, kann auch dazu Hinweise hinterlassen. Zum Beispiel:

- wer sich im Ernstfall kümmern kann
- Tierarzt oder wichtige Unterlagen
- besondere Gewohnheiten

## **Persönliche Gegenstände und Haushalt**

Manche Menschen hinterlassen auch Hinweise zu persönlichen Dingen. Zum Beispiel:

- besondere Erinnerungsstücke
- Gegenstände für bestimmte Personen
- Wünsche zur Auflösung des Haushalts

## **Wichtige Ansprechpartner rund um Vorsorge**

Es gibt viele Menschen und Stellen, die unterstützen, begleiten und Orientierung geben. Auch wenn du nicht alles brauchst, kann es aber beruhigend sein zu wissen, an wen man sich wenden kann.

## **Bestattung & Abschied**

Bestatter

- Beratung zu Bestattungsarten, Ablauf und Vorsorge
- erster Ansprechpartner im Todesfall

Friedhofsverwaltung

- Informationen zu Grabarten und Grabnutzungsrechten
- Regelungen und Möglichkeiten vor Ort

Trauerredner / Pfarrer

- Gestaltung der Trauerfeier
- persönliche Worte und Begleitung

## **Krankheit, Pflege & letzte Lebensphase**

Hausarzt / behandelnde Ärzte

- medizinische Fragen
- Unterstützung bei Patientenverfügung

## **Hospiz- und Palliativdienste / Hospizvereine**

Begleitung am Lebensende

- Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Pflegeberatung / Pflegestützpunkte

- Informationen zu Pflegeleistungen und Organisation
- Unterstützung bei Patientenverfügung etc.

## **Rechtliches & Vorsorge**

Notar

- rechtssichere Erstellung von Testament und Vollmachten

Anwalt (z. B. für Erbrecht)

- individuelle Beratung bei komplexeren Regelungen

## **Finanzen & Absicherung**

Versicherung / Versicherungsberater

- Sterbegeldversicherung und weitere Absicherungsmöglichkeiten

Bank

- Konten, Vollmachten und sonstige finanzielle Regelungen

Bestatter

- Beratung zur Bestattungsvorsorge und Treuhandkonto

## **Organisation & digitale Themen**

Vertrauensperson(en)

- zentrale Rolle im Ernstfall
- wissen, wo Unterlagen liegen und was zu tun ist

Anbieter für die Regelung des digitalen Nachlasses

- Unterstützung bei Online-Konten und digitalen Spuren

## Zum Abschluss noch ein paar persönliche Impulse

Neben all den organisatorischen Fragen gibt es oft noch etwas anderes. Etwas, das sich nicht in Listen festhalten lässt. Weil das persönlicher ist. Mit Gedanken, die vielleicht schon länger da sind. Mit Worten, die vielleicht noch nie ausgesprochen wurden.

Und manche beginnen, kleine Botschaften zu hinterlassen.

- Ein paar Zeilen für den Partner.
- Ein Brief für die Kinder.
- Ein Gedanke für Freunde.
- Oder auch Worte, die in einer Trauerrede ihren Platz finden dürfen.

Oft braucht es dafür gar nicht viel, denn manchmal reichen schon wenige Sätze, um etwas Bedeutungsvolles zu sagen, einen stillen kleinen Moment zu schaffen, der berührt und wohlig unter die Haut geht.

Und meistens passiert dabei noch etwas anderes:

Erinnerungen tauchen auf und Lebensgeschichten zeigen sich. Mit all den vielen Momenten, die prägend waren – auf die ein oder andere Art und Weise.

Es geht dann plötzlich nicht mehr nur um einzelne Gedanken und Notizen, sondern um Spuren. Echte Lebensspuren. Spuren eines Lebens, das bisher schon gelebt wurde:

- wichtige Stationen
- prägende Erfahrungen
- Geschichten aus Kindheit, Familie oder Beruf
- Werte/Haltungen, die weitergegeben werden wollen.

Das sind viele Erinnerungen, viele kleine Einblicke, die zusammengefügt einen roten Faden ergeben. Eine zusammenhängende Geschichte.

Solche Lebensspuren können später ein Vermächtnis sein, eine schöne Erinnerung für die Menschen, die zurückbleiben.

Natürlich auch für dich selbst. Und wenn du hin und wieder zurückschaust, dann nicht nur, um festzuhalten, sondern auch um zu sehen, wie viel schon da ist und was noch kommen darf. Denn du bist hier – mitten im Leben.



Alles Liebe für dich!



## **JACQUELINE TUROWSKY**

**SINNUNDWERTEVOLL Trauerreden. Trauerbegleitung. Coaching.**

Auf dem Felde 8 b, 33442 Herzebrock-Clarholz

Mobil: +49 171 6253555

E-Mail: [trauer@sinnundwertevoll.de](mailto:trauer@sinnundwertevoll.de)

Website: [www.sinnundwertevoll.de](http://www.sinnundwertevoll.de) 