Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Quiz zur Lebenskarte

Teste dein Wissen rund um Beruf, Familie, Finanzen und Altersvorsorge!



Quizfragen & Mythen zur Lebenskarte

Teste dein Wissen zu den acht Lebensstationen der Lebenskarte, entdecke überraschende Fakten und hinterfrage verbreitete Annahmen. Wähle die passenden Fragen für deinen Anlass aus. Die Karten bieten einen spielerischen und interaktiven Einstieg in Themen rund um Bildung, Beruf, Familie, Sorgearbeit und wirtschaftliche Eigenständigkeit.

Einsatzmöglichkeiten

Die Karten eignen sich für Workshops, Informationsstände, Gruppenangebote sowie die Bildungs- und Beratungsarbeit. Nutze einzelne Fragen als Gesprächsimpuls oder mehrere Karten als Quiz. So können sie den Austausch über unterschiedliche Lebenssituationen, gesellschaftliche Rahmenbedingungen und wirtschaftliche Eigenständigkeit anregen.

Tipp: Zum Ausdrucken eignet sich das Format A5 besonders gut.

Hinweise und Quellen zu den Fragen findest du am Ende des Dokuments.

Frauen verdienen schon in der Ausbildung weniger als Männer.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nicht. Bei Frauen lag der durchschnittliche Bruttomonatsverdienst in der Ausbildung etwa 100 Euro über dem Verdienst von Männern.



Bis etwa zum 30. Lebensjahr entwickeln sich die Löhne von Männern und Frauen noch ähnlich. Der Gender Pay Gap steigt erst danach an – und zwar mit dem Zeitpunkt der Familiengründung.

Mit einem Studium verdient man immer besser als mit einer Ausbildung.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nicht. Die Höhe des Einkommens hängt von der Branche und weiteren Faktoren ab.



Akademikerinnen und Akademiker verdienen im Durchschnitt zwar weiterhin mehr, aber der Abstand zu besonders gefragten Ausbildungsberufen ist in einigen Branchen kleiner geworden. Wer zudem Personalverantwortung übernimmt oder sich selbstständig macht, kann Einkommen erzielen, die mit vielen akademischen Berufen konkurrieren.

QUIZFRAGE

Um wie viel Prozent sind die tariflichen Ausbildungsvergütungen zwischen 2015 und 2025 gestiegen?

a) 37 Prozent

b) 42 Prozent

c) 47 Prozent



Ausbildung, Studium
und Berufsorientierung

Frage 3

Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort c) ist richtig. Die durchschnittlichen tariflichen Ausbildungsvergütungen stiegen von 2015 bis 2025 um 47 Prozent.



Ohne Tarifvertrag fallen die Vergütungen oft deutlich niedriger aus. Davon sind etwa 45 Prozent der Auszubildenden betroffen, die ihre Ausbildung in Betrieben ohne Tarifvertrag absolvieren.

QUIZFRAGE

Wie hoch war die Teilzeitquote von erwerbstätigen Frauen in Deutschland im Jahr 2024 ungefähr?

a) 50 Prozent

b) 60 Prozent

c) 70 Prozent



Beruf und Karriere

Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort a) ist richtig. Im Jahr 2024 arbeitete fast jede zweite erwerbstätige Frau in Teilzeit.



Die Teilzeitquote lag 2024 bei Frauen bei 49 Prozent, bei Männern dagegen nur bei 12 Prozent. Frauen waren damit mehr als viermal so häufig in Teilzeit tätig wie Männer.

QUIZFRAGE

Wie hoch ist der Anteil von Frauen in Führungspositionen in Deutschland ungefähr?

a) 20 Prozent

b) 30 Prozent

c) 45 Prozent



Beruf und Karriere

Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort b) ist richtig. Frauen stellen in Deutschland nur etwa ein Drittel der Führungskräfte.



Obwohl Frauen fast die Hälfte der Erwerbstätigen ausmachen, sind sie in Führungspositionen weiterhin deutlich unterrepräsentiert.

QUIZFRAGE

In wie vielen heterosexuellen Paarhaushalten haben Frauen ein höheres Nettoeinkommen?

a) 10 Prozent

b) 15 Prozent

c) 20 Prozent



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort a) ist richtig. Lediglich in jedem zehnten Paarhaushalt hatte die Frau ein höheres Nettoeinkommen als ihr Ehe- oder Lebenspartner.



In den meisten Paarhaushalten steuern nach wie vor Männer einen größeren Teil zum Einkommen bei als Frauen. Ohne Kinder im Haushalt fallen die Unterschiede etwas geringer aus, mit Kindern etwas stärker.

QUIZFRAGE

Wie viele 20- bis 54-jährige Personen in Deutschland sind Single?

a) 11 Prozent

b) 21 Prozent

c) 31 Prozent



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort b) ist richtig. Etwa 21 Prozent der 20- bis 54-jährigen Personen in Deutschland sind Single.



Der Anteil der Singles unterscheidet sich stark nach Alter: Bei den 20- bis 29-Jährigen sind es rund 42 Prozent, bei den 40- bis 54-Jährigen dagegen nur noch 11 Prozent. Rund zwei Drittel der Singles wünschen sich eine Partnerschaft, etwa ein Drittel möchte bewusst Single bleiben.

QUIZFRAGE

Wie viele Väter nehmen Elterngeld in Anspruch?

a) 46 Prozent

b) 56 Prozent

c) 66 Prozent



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort a) ist richtig. In Deutschland beziehen rund 46 Prozent der Väter Elterngeld nach der Geburt ihres Kindes.



Somit bezieht inzwischen fast die Hälfte der Väter Elterngeld. Bei Müttern sind es 98 Prozent. Gleichzeitig beziehen Väter Elterngeld deutlich kürzer als Mütter: 2025 planten Männer durchschnittlich 3,8 Monate, Frauen 14,9 Monate.

Früher haben die Mütter mehr Zeit mit ihren Kindern verbracht.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nicht. Jüngere Elterngenerationen verbringen deutlich mehr Zeit mit Kinder-betreuung als frühere Generationen.



Millennial-Mütter (1981–1996) wenden durchschnittlich knapp 3,5 Stunden täglich für Kinderbetreuung auf – Boomer-Mütter (1946–1964) kamen auf weniger als 2 Stunden. Auch Väter haben ihre Betreuungszeit deutlich ausgeweitet: von unter einer Stunde bei den Boomern auf rund 2 Stunden bei den Millennials.

Erst Kinder führen dazu, dass Frauen deutlich weniger verdienen.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nicht. Auch die Heirat senkt das Einkommen von Frauen schrittweise – zusätzlich zum bekannten Effekt durch Kinder.



Auch wenn man den Kindereffekt herausrechnet, verlieren Frauen in den Jahren nach der Heirat im Durchschnitt rund 20 Prozent ihres Einkommens. Der Rückgang entsteht vor allem dadurch, dass Frauen häufiger aus dem Erwerbsleben aussteigen oder ihre Arbeitszeit reduzieren.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ich selbst berufsunfähig werde, ist sehr gering. Vor allem, wenn ich keinen gefährlichen Beruf ausübe.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nicht. Etwa jede vierte erwerbstätige Person wird im Laufe ihres Erwachsenenlebens zumindest zeitweise berufsunfähig.



Dabei kommt es weniger auf einen vermeintlich gefährlichen Beruf an: Fast 38 Prozent der Ursachen für eine Berufsunfähigkeit im Jahr 2024 sind psychische Leiden oder Nervenkrankheiten, wie z. B. Burnout oder Depressionen.

QUIZFRAGE

Welchen Einfluss hat das bisherige Netto-einkommen auf die Höhe einer Einkommens-ersatzleistung wie z. B. Arbeitslosengeld?

a) Personen mit höherem Nettoeinkommen erhalten geringere Leistungen.

b) Je höher das bisherige Nettoeinkommen, desto höher fällt die Einkommensersatzleistung aus.

c) Alle Leistungsbeziehenden erhalten den gleichen Betrag.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort b) ist richtig. Je höher das bisherige Nettoeinkommen, desto höher fällt die Einkommensersatzleistung aus – bis zu gesetzlichen Grenzen.



Einkommensersatzleistungen wie Arbeitslosengeld, Krankengeld oder Elterngeld sollen einen Teil des weggefallenen Arbeitseinkommens ersetzen. Dabei wird oft das vorherige Nettoeinkommen zugrunde gelegt. Daher kann die Wahl der Steuerklasse bei verheirateten Paaren einen Einfluss auf solche Einkommensersatzleistungen haben.

QUIZFRAGE

Wie hoch ist der Anteil von Müttern unter den alleinerziehenden Eltern?

a) Etwa 75 Prozent der Alleinerziehenden sind Mütter.

b) Rund 85 Prozent der Alleinerziehenden sind Mütter.

c) Über 90 Prozent der Alleinerziehenden sind Mütter.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort b) ist richtig. 84,4 Prozent der Alleinerziehenden in Deutschland sind Mütter.



Die Erwerbstätigkeitsquote von Alleinerziehenden mit Kindern unter 18 Jahren lag 2025 bei 71,8 Prozent, bei Vätern dabei etwas höher. Insgesamt war knapp jede fünfte Familie mit alleinerziehendem Elternteil.

Jede zweite Ehe in Deutschland wird geschieden.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nicht. Die sog. zusammengefasste Scheidungsziffer lag 2025 bei 284 Scheidungen je 1000 geschlossener Ehen und damit deutlich unter 50 Prozent.



Über die Zeit gesehen nahm die zusammengefasste Scheidungsziffer in Deutschland zunächst zu, erreichte 2004 ihren Höchststand und nahm danach wieder ab. Gleichzeitig sank die Anzahl der Eheschließungen im Jahr 2025 auf den niedrigsten Stand.

QUIZFRAGE

Wie viele pflegende Angehörige im erwerbsfähigen Alter arbeiten trotz Pflegeverantwortung in Vollzeit?

a) 25 Prozent

b) 45 Prozent

c) 65 Prozent



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort b) ist richtig. Rund 45 Prozent der pflegenden Angehörigen zwischen 18 und unter 66 Jahren arbeiten in Vollzeit.



Zusätzlich arbeiten rund 21 Prozent der Pflegenden in Teilzeit. Der Erwerbsumfang unterscheidet sich jedoch stark nach Geschlecht: Pflegende Männer sind deutlich häufiger vollzeiterwerbstätig, während pflegende Frauen deutlich häufiger in Teilzeit arbeiten.

QUIZFRAGE

Wie viele Menschen sind im Erwerbsalter und pflegen gleichzeitig eine oder einen Angehörigen zuhause?

a) 2,4 Millionen

b) 4,6 Millionen

c) 3,7 Millionen



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

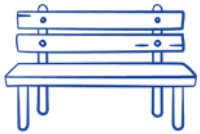
Antwort b) ist richtig. In Deutschland sind rund 4,6 Millionen Menschen erwerbstätig und pflegen gleichzeitig eine oder einen Angehörigen zuhause.



Der Frauenanteil liegt in dieser Gruppe bei 63 Prozent. Somit liegt der Anteil pflegender Angehöriger im Erwerbsalter bei 8,7 Prozent.

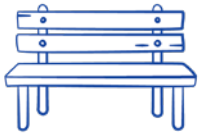
Wer arbeitet und gleichzeitig Angehörige pflegt, sammelt dabei Rentenpunkte, um die Nachteile bei den Rentenansprüchen auszugleichen.

- ▷ Stimmt.
- ▷ Stimmt nicht.



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Stimmt nur teilweise. Rentenpunkte für Pflege werden nur unter bestimmten Bedingungen gutgeschrieben.



Die pflegende Person muss mindestens zehn Stunden pro Woche pflegen, darf nicht mehr als 30 Stunden pro Woche erwerbstätig sein und die pflegebedürftige Person muss mindestens Pflegegrad 2 haben. Die Höhe der Rentenpunkte hängt unter anderem vom Pflegegrad und von der Art der bezogenen Pflegeleistung ab.

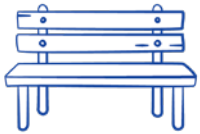
QUIZFRAGE

Wie viel ist ein Entgeltpunkt für die Rente im Jahr 2026 wert?

a) 36,32 Euro

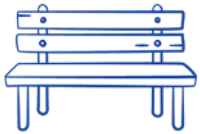
b) 54,37 Euro

c) 42,52 Euro



Lebenskarte
orientieren, informieren, auf eigenen Füßen stehen

Antwort c) ist richtig. Ein Entgeltpunkt ist bundesweit 42,52 Euro wert.



Die Anzahl der erworbenen Entgelt- bzw. Rentenpunkte in einem Jahr entspricht dem Verhältnis zwischen dem eigenen Einkommen und dem Durchschnittseinkommen aller Versicherten desselben Jahres. Auch Erziehungs- und Pflegezeiten können in Entgeltpunkte umgewandelt werden.

Ein Rechenbeispiel: Du hast 45 Entgeltpunkte gesammelt (40 Punkte durch Erwerbsarbeit und 5 Punkte durch Erziehungszeiten). Diese sind aktuell jeweils 42,52 Euro wert: 45 x 42,52 Euro = 1.913,40 Euro Bruttorente im Monat.

ÜBERSICHT DER FRAGEN

Lebensstation	Nr.	Quizfrage oder Mythos	Antwort
Ausbildung, Studium und Berufsorientierung	1	Frauen verdienen schon in der Ausbildung weniger als Männer. *Hinweis: Der Gender Pay Gap zeigt, wie groß der durchschnittliche Verdienstunterschied pro Stunde zwischen Frauen und Männern ist. 2025 verdienten Frauen in Deutschland durchschnittlich 16 Prozent weniger pro Stunde als Männer. Auch bei vergleichbarer Tätigkeit, Qualifikation und Erwerbsbiografie bestand noch ein Unterschied von 6 Prozent.*	Stimmt nicht.
	2	Mit einem Studium verdient man immer besser als mit einer Ausbildung.	Stimmt nicht.
	3	Um wie viel Prozent sind die tariflichen Ausbildungsvergütungen zwischen 2015 und 2025 gestiegen? *Hinweis: Ein Tarifvertrag ist ein Vertrag zwischen Arbeitgeber[n] und Gewerkschaft über Löhne und Gehälter sowie über Arbeitsbedingungen.*	c) 47 Prozent
Beruf und Karriere	4	Wie hoch war die Teilzeitquote von erwerbstätigen Frauen in Deutschland im Jahr 2024 ungefähr?	a) 50 Prozent
	5	Wie hoch ist der Anteil von Frauen in Führungspositionen in Deutschland ungefähr? *Hinweis: In diesem Kontext sind mit Führungspositionen Stellen gemeint, in denen Beschäftigte Personal- oder Leitungsverantwortung haben, zum Beispiel als Geschäftsführung, Bereichsleitung, Abteilungsleitung oder in anderen leitenden Funktionen. Das Statistische Bundesamt zählt dazu unter anderem die Geschäftsführung kleiner und großer Unternehmen sowie leitende Positionen im Verwaltungsdienst.*	b) 30 Prozent
Partnerschaft und Ehe	6	In wie vielen heterosexuellen Paarhaushalten haben Frauen ein höheres Nettoeinkommen?	a) 10 Prozent
	7	Wie viele 20- bis 54-jährige Personen in Deutschland sind Single?	b) 21 Prozent
Familie und Vereinbarkeit	8	Wie viele Väter nehmen Elterngeld in Anspruch?	a) 46 Prozent

ÜBERSICHT DER FRAGEN

Lebensstation	Nr.	Quizfrage oder Mythos	Antwort
Familie und Vereinbarkeit	**9**	Früher haben die Mütter mehr Zeit mit ihren Kindern verbracht.	Stimmt nicht.
	10	Erst Kinder führen dazu, dass Frauen deutlich weniger verdienen.	Stimmt nicht.
Arbeitslosigkeit und Berufsunfähigkeit	**11**	Die Wahrscheinlichkeit, dass ich selbst berufsunfähig werde, ist sehr gering. Vor allem, wenn ich keinen gefährlichen Beruf ausübe.	Stimmt nicht.
	12	Welchen Einfluss hat das bisherige Nettoeinkommen auf die Höhe einer Einkommensersatzleistung wie z. B. Arbeitslosengeld?	b) Je höher das bisherige Nettoeinkommen, desto höher fällt die Einkommensersatzleistung aus.
Trennung und Scheidung	**13**	Wie hoch ist der Anteil von Müttern unter den alleinerziehenden Eltern? *Hinweis: Als alleinerziehend gelten nach der Definition des Mikrozensus Mütter und Väter, die ohne Ehe- oder Lebenspartner:in mit mindestens einem Kind in einem Haushalt leben. Da nur Personen im selben Haushalt erfasst werden, kann der Mikrozensus nicht abbilden, ob getrennt lebende Eltern die Betreuung und Erziehung ihrer Kinder gemeinsam übernehmen. Daher sind nicht alle getrennt lebenden Eltern automatisch alleinerziehend, viele übernehmen die Verantwortung für ihre Kinder weiterhin gemeinsam in getrennten Haushalten.*	b) 84,4 Prozent
	14	Jede zweite Ehe in Deutschland wird geschieden.	Stimmt nicht.
Pflege von Angehörigen	**15**	Wie viele pflegende Angehörige im erwerbsfähigen Alter arbeiten trotz Pflegeverantwortung in Vollzeit?	b) 45 Prozent
	16	Wie viele Menschen sind im Erwerbsalter und pflegen gleichzeitig eine oder einen Angehörigen zuhause?	c) 3,7 Mio.
Rente und Altersvorsorge	**17**	Wer arbeitet und gleichzeitig Angehörige pflegt, sammelt dabei Rentenpunkte, um die Nachteile bei den Rentenansprüchen auszugleichen.	Stimmt nur teilweise.
	18	Wie viel ist ein Entgeltpunkt für die Rente im Jahr 2026 wert?	c) 42,52 Euro

ÜBERSICHT DER QUELLEN

Lebensstation	Nr.	Quellenangabe
Ausbildung, Studium und Berufsorientierung	1	**Statistisches Bundesamt, 2025:** https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2025/PD25_35_p002.html
	2	**Institut für Angewandte Wirtschaftsforschung e.V., 2019:** https://bw.ihk.de/wp-content/uploads/Studie_Bildungsrendite-Ausbildung-Studium.pdf **Bundesagentur für Arbeit, 2026:** https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Statischer-Content/Statistiken/Themen-im-Fokus/Berufe/AkademikerInnen/Allgemeiner-Teil/Generische-Publikationen/1-6-Gehaelter.pdf?__blob=publicationFile&v=2
	3	**Bundesinstitut für Berufsbildung, 2026:** https://www.bibb.de/dienst/publikationen/de/20846 **Hans-Böckler-Stiftung, 2026:** https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-knapp-vier-prozent-mehr-fur-azubis-78153.htm
Beruf und Karriere	4	**Statistisches Bundesamt, 2025:** https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/05/PD25_175_13.html
	5	**Hans-Böckler-Stiftung, 2026:** https://www.boeckler.de/data/Boeckler_Impuls_2026_13_S-8-8.pdf
Partnerschaft und Ehe	6	**Statistisches Bundesamt, 2025:** https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2025/PD25_10_p002.html
	7	**Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, 2026:** https://www.bib.bund.de/DE/Service/Abonnements/Newsletter/Zusatz/2026-07-02-Partnerschaft-Nicht-unbedingt-Neue-Daten-zeigen-Vielfalt-des-Singleseins.html
Familie und Vereinbarkeit	8	**Statistisches Bundesamt, 2026:** https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/04/PD26_136_22922.html **Statistisches Bundesamt, 2026:** https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Elterngeld/_inhalt.html

Stand der Daten und Quellen: Oktober 2026

ÜBERSICHT DER QUELLEN

Lebensstation	Nr.	Quellenangabe
Familie und Vereinbarkeit	9	**Deufhard und Hipp, 2026:** https://bibliothek.wzb.eu/artikel/2026/f-27645.pdf
	10	**Herold und Wallossek, 2025:** https://www.ifo.de/pressemitteilung/2025-03-07/einkommen-von-frauen-sinken-nach-heirat
Arbeitslosigkeit und Berufsunfähigkeit	11	**Gesamtverband der Versicherer, 2025:** https://www.gdv.de/gdv/themen/leben/7-fakten-zur-berufsunfaehigkeitsversicherung-34338
	12	**Familienportal:** https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld/faq/wie-wird-das-elterngeld-netto-berechnet--124606 **Bundesagentur für Arbeit:** https://www.arbeitsagentur.de/grundsicherung/finanziell-absichern/voraussetzungen-einkommen-vermoegen **AOK:** https://www.aok.de/pk/leistungen/arbeitsunfaehigkeit/krankengeld/
Trennung und Scheidung	13	**Statistisches Bundesamt, 2026:** https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/07/PD26_N051_12.html
	14	**Statistisches Bundesamt, 2026:** https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Hintergruende-Auswirkungen/demografie-ehen.html
Pflege von Angehörigen	15	**Institut der deutschen Wirtschaft Köln, 2025:** https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/IW-Trends/PDF/2025/IW-Trends_2025-04-01_Stockhausen-neu.pdf
	16	**Bertelsmann Stiftung, 2026:** https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2026/angehoerigen-pflege-fehlende-vereinbarkeit-mit-dem-job-gefaehrdet-im-jahr-2045-mehr-als-200000-stellen
Rente und Altersvorsorge	17	**Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2026:** https://www.dza.de/themen/hilfe-unterstuetzung-familiaere-pflege/detailansicht/angehoerigenpflege-im-spaeten-erwerbsleben-kann-rentenansprueche-schmaelern
	18	**Deutsche Rentenversicherung, 2026:** https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Ueber-uns-und-Presse/Presse/Meldungen/2026/260305-rentenanpassung-2026

Stand der Daten und Quellen: Oktober 2026