

Checkliste nebenberuflich gründen

Arbeitgeber, Arbeitszeit, Krankenversicherung, Steuern – und wie du später sauber in den Haupterwerb wechselst.

Stand: Oktober 2026 Kostenlos von foundingfits.de

1 Das Wichtigste in Kürze

Nebenberuflich zu gründen ist ein guter Weg, eine Idee mit wenig Risiko zu testen. Dein Job bleibt, dein Einkommen auch. Damit es keinen Ärger gibt, klärst du vier Bereiche: Arbeitgeber, Arbeitszeit, Versicherung und Steuern.

GLEICHE PFLICHTEN WIE IM HAUPTBERUF

Auch nebenberuflich meldest du ein Gewerbe an – gleichzeitig mit dem Beginn – bzw. meldest dich als Freiberufler:in beim Finanzamt. Das gilt ab dem ersten Auftrag, nicht erst ab einem bestimmten Umsatz.

2 Kläre es mit deinem Arbeitgeber

☐ Arbeitsvertrag und Tarifvertrag lesen.

Eine Pflicht, die Nebentätigkeit anzuzeigen, besteht nur, wenn sie dort vereinbart ist.

☐ Nebentätigkeit **schriftlich anzeigen**, falls vereinbart – oder freiwillig, um Konflikte zu vermeiden.

☐ Prüfen, ob dein Arbeitgeber ein **berechtigtes Interesse** dagegen hat.

Verbieten kann er sie nur dann – vor allem bei Konkurrenz oder wenn deine Arbeitskraft im Job leidet.

☐ **Wettbewerbsverbot** beachten: Solange dein Arbeitsverhältnis läuft, darfst du deinem Arbeitgeber keine Konkurrenz machen.

Das gilt auch ohne ausdrückliche Klausel. Biete also keine Leistungen für seine Kundschaft oder in seinem Geschäftsfeld an.

3 Behalte die Arbeitszeit im Blick

☐ Das Arbeitszeitgesetz begrenzt die Arbeitszeit von Arbeitnehmer:innen auf grundsätzlich höchstens 48 Stunden pro Woche.

Zusammengerechnet werden nur Zeiten bei mehreren Arbeitgebern. Deine eigene Selbstständigkeit zählt nicht dazu.

☐ Trotzdem realistisch planen: Wie viele Stunden pro Woche hast du neben Job und Familie wirklich?

☐ Genug Erholung einplanen, damit deine Leistung im Job nicht leidet – sonst entsteht genau das berechtigte Interesse, das ein Verbot rechtfertigen kann.

4 Kranken- und Rentenversicherung

Ob deine Selbstständigkeit neben- oder hauptberuflich ist, entscheidet die Krankenkasse – nach Zeitaufwand und Einkommen.

- ☐ **Krankenkasse informieren** und die Einstufung klären.
- ☐ Faustregel der Kassen: Arbeitest du **mehr als 20 Stunden pro Woche** angestellt und verdienst dort **mehr als die Hälfte der Bezugsgröße** (2026: 1.977,50 € im Monat), gilt die Selbstständigkeit in der Regel als nebenberuflich.
Dann bleibst du über deinen Job versichert.
- ☐ Ohne Job, z. B. familienversichert? Die Familienversicherung bleibt nur, solange dein Gesamteinkommen 2026 höchstens 565 € im Monat beträgt und du nicht hauptberuflich selbstständig bist.
- ☐ **Rentenversicherung:** Prüfen, ob deine Tätigkeit zu den rentenversicherungspflichtigen Berufen gehört (§ 2 SGB VI, z. B. Lehrtätigkeit ohne Angestellte).
Die Pflicht greift erst über 603 € Arbeitseinkommen im Monat. Meldung bei der Deutschen Rentenversicherung binnen 3 Monaten.

5 Steuern

- ☐ **Fragebogen zur steuerlichen Erfassung** über MeinELSTER – innerhalb eines Monats nach Start.
- ☐ **Kleinunternehmerregelung** prüfen: Im Gründungsjahr gilt eine Umsatzgrenze von 25.000 €. Wird sie überschritten, endet die Befreiung sofort mit dem Umsatz, der die Grenze übersteigt. Ab dem Folgejahr: Vorjahr höchstens 25.000 €, laufendes Jahr höchstens 100.000 €.
- ☐ Wer auf die Kleinunternehmerregelung verzichtet, ist **5 Jahre** daran gebunden – vorher mit Steuerberatung klären.
- ☐ Gewinn per **Einnahmenüberschussrechnung** (Anlage EÜR) ermitteln; dazu Anlage G (Gewerbe) bzw. Anlage S (freiberuflich).
- ☐ **Härteausgleich** kennen: Als Arbeitnehmer:in bleiben Nebeneinkünfte bis 410 € im Jahr steuerfrei, zwischen 410 und 820 € werden sie gemildert besteuert.
- ☐ Gewerbe: **Gewerbesteuer-Freibetrag** von 24.500 € Gewerbeertrag für Einzelunternehmen.
- ☐ Rücklage für Steuern bilden – die Höhe mit Steuerberatung abstimmen.

6 Sonderfall: Gründen während Arbeitslosengeld I

- ☐ Die Tätigkeit muss **unter 15 Stunden pro Woche** bleiben – sonst bist du nicht mehr arbeitslos.
- ☐ **Freibetrag** von 165 € im Monat – nach Abzug von Steuern, Sozialbeiträgen und Betriebsausgaben.
Als Betriebsausgaben werden pauschal 30 % der Einnahmen angesetzt, höhere Ausgaben musst du nachweisen.
- ☐ Die Nebentätigkeit vorab mit der Agentur für Arbeit besprechen.

7 Der Weg in den Haupterwerb

- ☐ **Krankenversicherung neu einstufen** lassen.
Als hauptberuflich Selbstständige:r zahlst du 2026 mindestens rund 278 € im Monat (mit Krankengeld, Ø-Zusatzbeitrag).
- ☐ **Freiwillige Arbeitslosenversicherung** prüfen: Voraussetzung u. a. mindestens 15 Stunden Selbstständigkeit pro Woche; der Antrag ist innerhalb von 3 Monaten nach Aufnahme der Tätigkeit zu stellen.
Wann diese Frist bei dir beginnt, klärst du am besten frühzeitig mit der Agentur für Arbeit.

- ☐ **Finanzierung:** Der ERP-Gründerkredit StartGeld der KfW (067) ist auch für Gründungen im Nebenerwerb möglich, wenn der Haupterwerb das Ziel ist.
Antrag über deine Hausbank bzw. einen Finanzierungspartner – vor Beginn des Vorhabens.
- ☐ In Bayern: Auch der LfA-Gründungskredit Smart steht Voll- und Nebenerwerbsgründungen offen (über die Hausbank).
- ☐ **Gründungszuschuss:** Den gibt es nur aus dem Bezug von Arbeitslosengeld I für eine hauptberufliche Gründung – als Ermessensleistung.
Nach einer Eigenkündigung ist die Förderung laut Agentur für Arbeit in der Regel nicht möglich.
- ☐ **Businessplan** mit den Zahlen aus deiner Nebenerwerbsphase aktualisieren – echte Umsätze überzeugen Bank und Agentur.

Du willst Unterstützung bei deiner Gründung?

Im kostenlosen Erstgespräch (10 Minuten, online) schauen wir gemeinsam auf dein Vorhaben und klären, wie ich dich bei der Gründung unterstützen kann.

Kostenloses Erstgespräch buchen

cal.com/maximilian-rothenberger/10min



Diese Unterlage ist eine Arbeitshilfe und ersetzt keine individuelle Rechts-, Steuer- oder Finanzberatung. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand Oktober 2026. Über Förderleistungen wie den Gründungszuschuss oder einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein entscheidet allein die zuständige Stelle; ein Anspruch lässt sich aus dieser Unterlage nicht ableiten. FoundingFits · Maximilian Rothenberger · IHK-zertifizierter Gründungsberater · foundingfits.de