

Fahrplan: Gründen aus der Arbeitslosigkeit

Zwei Wege, zwei Stellen, zwei Förderungen – welcher Weg für dich gilt und was du in welcher Reihenfolge erledigst.

Stand: Oktober 2026 **Kostenlos von** foundingfits.de

1 Welcher Weg gilt für dich?

Entscheidend ist, welche Leistung du bekommst: Arbeitslosengeld I von der Agentur für Arbeit oder Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) vom Jobcenter.

	Weg A: Arbeitslosengeld I	Weg B: Grundsicherungsgeld
Zuständig	Agentur für Arbeit	Jobcenter
Förderung	Gründungszuschuss (§§ 93, 94 SGB III)	Einstiegsgeld (§ 16b SGB II) und Leistungen für Selbstständige (§ 16c SGB II)
Höhe	6 Monate Arbeitslosengeld + 300 €/Monat, danach ggf. 9 Monate 300 €/Monat	Einstiegsgeld: Grundbetrag bis 50 % des Regelbedarfs, mit Zuschlägen höchstens 100 %. § 16c: Zuschüsse für notwendige Sachgüter bis 5.000 €, auch Darlehen
Dauer	bis zu 15 Monate	Einstiegsgeld bis zu 24 Monate
Wichtige Voraussetzungen	hauptberuflich (mind. 15 Std./Woche); mind. 150 Tage Restanspruch am Gründungstag; Stellungnahme einer fachkundigen Stelle	hauptberuflich (mind. 15 Std./Woche) als Haupteinnahmequelle; Tragfähigkeit muss erkennbar sein
Antrag	vor dem Start	vor dem Start
Gründungscoaching	AVGS nach § 45 SGB III	AVGS über § 16 SGB II

ALLES ERMESSENSLEISTUNGEN

Gründungszuschuss, Einstiegsgeld, § 16c-Leistungen und AVGS-Coaching sind Ermessensleistungen. Es gibt keinen Rechtsanspruch. Die zuständige Stelle entscheidet im Einzelfall.

2 Weg A: Mit Arbeitslosengeld I zum Gründungszuschuss

- ☐ Restanspruch prüfen
Am Gründungstag brauchst du noch mindestens 150 Tage Anspruch. Plane den Starttermin rückwärts.
- ☐ Bei Eigenkündigung: Sperrzeit beachten
Laut Agentur ist nach einer Eigenkündigung eine Förderung in der Regel nicht möglich.
- ☐ Gespräch mit der Vermittlungsfachkraft
Idee vorstellen, Antragsunterlagen und einen AVGS für ein Gründungscoaching ansprechen.
- ☐ Businessplan, Kapitalbedarfs- und Finanzierungsplan, Umsatz- und Rentabilitätsvorschau erstellen.

- ☐ Stellungnahme einer fachkundigen Stelle zur Tragfähigkeit einholen
Zum Beispiel IHK, Handwerkskammer, Fachverband, Bank oder Steuerberatung.
- ☐ Antrag auf Gründungszuschuss stellen – **vor** dem ersten Tag der Selbstständigkeit.
- ☐ Zum Starttermin Gewerbe anmelden bzw. als Freiberufler beim Finanzamt melden.
- ☐ Freiwillige Arbeitslosenversicherung beantragen (siehe Abschnitt 5).
- ☐ Nach etwa 5 Monaten: Antrag für Phase 2 vorbereiten
Du musst eine intensive, hauptberufliche Geschäftstätigkeit mit Unterlagen belegen.

3 Weg B: Mit Grundsicherungsgeld zum Einstiegsgeld

- ☐ Gespräch mit der Integrationsfachkraft im Jobcenter
Idee vorstellen, nach Einstiegsgeld, § 16c-Leistungen und einem AVGS fragen.
- ☐ Unterlagen erstellen: Lebenslauf, Businessplan, Finanzierungsplan, Umsatzvorschau
Das Jobcenter prüft die Tragfähigkeit. Es kann zusätzlich eine Stellungnahme einer fachkundigen Stelle verlangen.
- ☐ Einstiegsgeld beantragen – **vor** dem Start
Einen Vertrag vorher zu unterschreiben, schadet laut Weisung nicht. Entscheidend ist die tatsächliche Aufnahme der Tätigkeit.
- ☐ Bei Bedarf Zuschuss oder Darlehen für Sachgüter beantragen (§ 16c)
Nur für notwendige und angemessene Anschaffungen. Angebote helfen bei der Begründung.
- ☐ Anlage EKS ausfüllen – vorläufig
Mit dem Antrag gibst du eine Prognose deiner Einnahmen und Ausgaben ab. Der Bewilligungszeitraum beträgt in der Regel 6 Monate.
- ☐ Ab Tag 1 alle Belege sammeln
Nach Ende des Bewilligungszeitraums reichst du die abschließende Anlage EKS mit den tatsächlichen Zahlen ein. Die Frist steht im Schreiben des Jobcenters.
- ☐ Zum Starttermin Gewerbe anmelden bzw. als Freiberufler beim Finanzamt melden.
- ☐ Entwicklung dokumentieren
Umsätze, Aufträge, Kundenzahl – das brauchst du für die Prüfung nach einem Jahr (Abschnitt 6).

EINSTIEGSGELD UND GRUNDSICHERUNGSGELD

Das Einstiegsgeld wird nicht auf dein Grundsicherungsgeld angerechnet, Einkommen aus der Selbstständigkeit dagegen schon. Regelbedarf für Alleinstehende 2026: 563 € im Monat.

4 Nebeneinkommen vor der Gründung

Mit Arbeitslosengeld I:

- ☐ Weniger als 15 Stunden pro Woche
Ab 15 Stunden giltst du nicht mehr als arbeitslos.
- ☐ Nebentätigkeit vorher der Agentur melden.
- ☐ 165 € im Monat bleiben anrechnungsfrei
Nach Abzug von Steuern, Sozialversicherungsbeiträgen und Werbungskosten. Bei Selbstständigkeit werden pauschal 30 % der Einnahmen als Betriebsausgaben abgezogen, höhere Ausgaben kannst du nachweisen.

- ☐ Sonderfall: Nebentätigkeit schon vor der Arbeitslosigkeit
Lief sie mindestens 12 Monate in den letzten 18 Monaten, bleibt der bisherige Monatsdurchschnitt anrechnungsfrei.

Mit Grundsicherungsgeld: Vom Erwerbseinkommen bleiben 100 € Grundfreibetrag frei, darüber gestaffelt 20 % (100–520 €), 30 % (520–1.000 €) und 10 % (1.000–1.200 €, mit Kind bis 1.500 €).

5 Freiwillige Arbeitslosenversicherung

- ☐ Voraussetzungen prüfen
Selbstständigkeit mit mindestens 15 Stunden pro Woche. In den 30 Monaten vor dem Start mindestens 12 Monate versicherungspflichtig – oder unmittelbar vorher z. B. Arbeitslosengeld bezogen.
- ☐ Antrag spätestens 3 Monate nach dem Start – danach ist es zu spät.
- ☐ Beiträge 2026 einplanen
51,42 € im Monat im Gründungsjahr und im Folgejahr, danach 102,83 € im Monat.
- ☐ Bindung beachten
Kündigen kannst du frühestens nach 5 Jahren.

6 Neu seit 01.07.2026: Prüfung nach einem Jahr

Für Selbstständige im Leistungsbezug gilt eine neue Regel (§ 10 SGB II):

- Spätestens nach **einem Jahr ununterbrochenen Leistungsbezugs** prüft das Jobcenter, ob dir eine Beschäftigung zumutbar ist.
- Eine Arbeit ist nicht schon deshalb unzumutbar, weil du dafür deine Selbstständigkeit beenden müsstest.
- Ausnahme: Es gibt begründete Anhaltspunkte, dass deine Tätigkeit deine Hilfebedürftigkeit künftig beendet.

GUT VORBEREITET IN DIE PRÜFUNG

Halte von Anfang an fest, wie sich dein Unternehmen entwickelt: Umsätze, neue Kunden, feste Aufträge, nächste Schritte. Mit einer aktualisierten Planung kannst du sachlich zeigen, dass deine Selbstständigkeit auf einem guten Weg ist.

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