

Versicherungs–Checkliste für Selbstständige

Was Pflicht ist, was je nach Tätigkeit sinnvoll ist – und welche Beträge 2026 gelten.

Stand: Oktober 2026 Kostenlos von foundingfits.de

1 Das Wichtigste in Kürze

Als Angestellte:r hat dein Arbeitgeber vieles automatisch erledigt. Als Selbstständige:r kümmerst du dich selbst um deine Absicherung. Manches ist Pflicht, vieles hängt von deiner Tätigkeit ab.

SO NUTZT DU DIE LISTE

Abschnitt 2 musst du in jedem Fall klären. Abschnitt 3 gehst du mit Blick auf dein Geschäftsmodell durch. Lass dir Angebote mehrerer Versicherer bzw. Makler geben und vergleiche Leistungen, nicht nur Preise.

2 Pflicht: Diese Punkte klärst du vor dem Start

Kranken- und Pflegeversicherung

- ☐ Entscheiden: **freiwillig gesetzlich** oder **privat** versichert.
Hauptberuflich Selbstständige sind in der gesetzlichen Kasse nicht pflichtversichert und können sich deshalb unabhängig vom Einkommen privat versichern.
- ☐ Familienversicherung prüfen: Sie ist für hauptberuflich Selbstständige ausgeschlossen.
Nebenberuflich bleibt sie möglich, solange dein Gesamteinkommen 2026 höchstens 565 € im Monat beträgt.
- ☐ Bei der gesetzlichen Kasse: **Einkommensprognose** abgeben.
Der Beitrag wird vorläufig nach deiner Schätzung festgesetzt und später anhand deines Steuerbescheids endgültig berechnet. Rücklage bilden!
- ☐ **Krankengeld** absichern: In der gesetzlichen Kasse per Wahlerklärung (ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit, 70 % des beitragspflichtigen Einkommens, Bindung 3 Jahre) oder über einen Wahltarif.
- ☐ Bei privater Versicherung bedenken: Der Beitrag richtet sich nach Alter und Gesundheit und gilt je Person.
Eine Rückkehr in die gesetzliche Kasse ist ab 55 in der Regel ausgeschlossen.

Rentenversicherung

Die meisten Selbstständigen sind nicht rentenversicherungspflichtig. Für bestimmte Gruppen gilt aber eine Pflicht (§ 2 SGB VI):

- ☐ Lehrer:innen und Erzieher:innen ohne versicherungspflichtige Angestellte
- ☐ Pflegepersonen ohne versicherungspflichtige Angestellte, Hebammen
- ☐ Künstler:innen und Publizist:innen – über die Künstlersozialkasse
- ☐ Handwerker:innen, die mit eigener Qualifikation in der Handwerksrolle stehen
- ☐ Selbstständige mit im Wesentlichen nur einem Auftraggeber und ohne Angestellte

- ☐ Trifft etwas zu? **Meldung bei der Deutschen Rentenversicherung binnen 3 Monaten** nach Start.
Die Pflicht greift erst, wenn dein Arbeitseinkommen über 603 € im Monat liegt.
- ☐ Gründer:innen können den **halben Regelbeitrag** zahlen.
Bis zum Ende des dritten Kalenderjahres nach dem Jahr der Gründung.
- ☐ Nicht pflichtversichert? Prüfen, ob du **freiwillig** oder auf Antrag pflichtversichert sein willst.
Der Antrag auf Pflichtversicherung ist innerhalb von fünf Jahren nach Start möglich.

Berufsgenossenschaft (gesetzliche Unfallversicherung)

- ☐ **Anmeldung binnen einer Woche** nach Beginn.
Mit der fristgerechten Gewerbeanmeldung gilt das als erledigt – das Gewerbeamt übermittelt deine Daten.
Freiberufler:innen melden sich selbst.
- ☐ Prüfen, ob du als Inhaber:in selbst versichert bist.
In der Regel nicht automatisch – dann ist eine freiwillige Unternehmensversicherung möglich. Im Gesundheitswesen und in der Wohlfahrtspflege gilt dagegen eine Pflicht kraft Gesetzes; bei anderen BGen regelt das die Satzung.

3 Sinnvoll – je nach Tätigkeit

Haftung

- ☐ **Betriebshaftpflicht** – deckt Personen- und Sachschäden, die du oder dein Betrieb verursachen.
- ☐ **Berufshaftpflicht** – für manche Berufe Pflicht.
Zum Beispiel je nach Kammer für Heilberufe, für Versicherungsvermittler:innen und Architekt:innen.
- ☐ **Vermögensschadenhaftpflicht** – wichtig für Beratung, IT und Planung.
Deckt finanzielle Schäden deiner Kund:innen durch Fehler in deiner Arbeit.

Betrieb und Einkommen

- ☐ **Inhaltsversicherung** – für Einrichtung, Waren und Geräte; ergänzend ggf. eine **Elektronikversicherung**.
- ☐ **Betriebsunterbrechungsversicherung** – wenn ein Schaden deinen Betrieb lahmlegt und laufende Kosten weiterlaufen.
- ☐ **Berufsunfähigkeitsversicherung** – sichert dein Einkommen, wenn du deinen Beruf dauerhaft nicht mehr ausüben kannst.
- ☐ **Krankentagegeld** (privat) bzw. **Krankengeld** (gesetzlich) – siehe Abschnitt 2.
In der privaten Versicherung ist das ein eigener Tarifbaustein; den Starttag wählst du selbst.
- ☐ **Rechtsschutz** für Firma und Beruf.
- ☐ Bei viel Online-Geschäft oder Kundendaten: **Cyberversicherung** prüfen.
- ☐ **Unternehmer-Unfallversicherung** bei der BG (siehe Abschnitt 2).

Freiwillige Arbeitslosenversicherung

- ☐ Selbstständigkeit mit mindestens 15 Stunden pro Woche.
- ☐ Vorversicherung: in den letzten 30 Monaten mindestens 12 Monate versicherungspflichtig – oder unmittelbar vorher Arbeitslosengeld bezogen.

- ☐ **Antrag spätestens 3 Monate nach Start** bei der Agentur für Arbeit.

Trag dir die Frist direkt zum Start in den Kalender ein.

- ☐ Bindung beachten: Kündigung frühestens nach 5 Jahren; bei mehr als 3 Monaten Beitragsrückstand endet die Versicherung.

4 Zahlen 2026 auf einen Blick

Versicherung	Pro Monat	Hinweis
Kranken- + Pflegeversicherung: Mindestbeitrag mit Krankengeld	278,17 €	kinderlos 286,08 €; Basis: Mindesteinkommen 1.318,33 €
Kranken- + Pflegeversicherung: Mindestbeitrag ohne Krankengeld	270,26 €	kinderlos 278,17 €
Kranken- + Pflegeversicherung: Höchstbeitrag	1.226,44 €	kinderlos 1.261,31 €; ab 5.812,50 € Einkommen
Rentenversicherung: Regelbeitrag	735,63 €	Beitragssatz 18,6 %
Rentenversicherung: halber Regelbeitrag	367,82 €	für Gründer:innen: Gründungsjahr + 3 Folgejahre
Rentenversicherung: Mindestbeitrag	112,16 €	Untergrenze bei niedrigem Einkommen
Freiwillige Arbeitslosenversicherung	102,83 €	Beitragssatz 2,6 %
Freiwillige Arbeitslosenversicherung: Startphase	51,42 €	Gründungsjahr + folgendes Kalenderjahr

ZUSATZBEITRAG DEINER KASSE

Die Krankenkassenbeiträge sind mit dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag 2026 von 2,9 % berechnet. Deine Kasse kann mehr oder weniger verlangen. Prüfe den Betrag vor dem Start und plane ihn in deine Lebenshaltungskosten ein.

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