

Erst der Antrag, dann das Gewerbe.

Du bekommst Arbeitslosengeld und willst gründen? Beim Gründungszuschuss sehen wir die meisten Fehler in der Reihenfolge, nicht in der Idee. Hier findest du den ganzen Weg, was du nicht zu früh tust – und rechnest deinen spätesten Gründungstag aus.

150 Tage

Arbeitslosengeld müssen dir am Gründungstag noch zustehen.

Vor dem Start

muss dein Antrag bei der Agentur liegen. Formlos reicht zunächst.

2–9 Wochen

bis zur Bewilligung, in unseren Begleitungen. Gezahlt wird ab Starttag.

3 Monate

nach dem Start: Frist für die freiwillige Arbeitslosenversicherung.

VORHER · ARBEITSLOS

2 Vor dem Start bei der Agentur

Antrag

1 Resttage am Start: mind. 150

AB DEM GRÜNDUNGSTAG · SELBSTSTÄNDIG

3 Freiwillige Arbeitslosenversicherung

Antrag bis 3 Monate nach dem Start

Phase 1 · 6 Monate Zuschuss in ALG-Höhe + 300 €

Phase 2 · bis zu 9 × 300 €, auf Antrag

Start

3

6

15 Monate

Der ganze Weg und seine drei Uhren. Links bereitest du vor, solange du arbeitslos bist – wie lange, hängt an deinen Resttagen. Ab dem Gründungstag bist du selbstständig; diese Hälfte ist in Monaten gezeichnet. Rot sind die drei Fristen, blau ist das Geld.

1 Der Weg in zehn Schritten

Die Schritte 1 bis 6 erledigst du, solange du noch arbeitslos bist.

1

Resttage nachrechnen

sofort

Mit dem Bescheid über dein Arbeitslosengeld und dem Arbeitsblatt unten. **Bitte nie aus dem Gedächtnis.**

2

Termin bei der Vermittlungsfachkraft

so früh wie möglich

Sag, dass du gründen willst. Frag nach einem Gutschein fürs Gründungscoaching (AVGS) – und lass dir deinen spätesten Gründungstag schriftlich geben. → Merkblatt 3 „Der AVGS-Gutschein“

3

Gründungscoaching

mit Gutschein

Mit Gutschein für dich in der Regel kostenlos. Aber fang erst an, wenn der **Bewilligungsbescheid** für den Gutschein da ist – sonst riskierst du dein Arbeitslosengeld (→ Merkblatt 3).

-
- | | | |
|----------|---|--------------------------|
| 4 | Plan, Zahlen, Stellungnahme
Businessplan, Finanzteil, Nachweise und die Stellungnahme zur Tragfähigkeit. → Merkblatt 4 „Deine Antragsmappe“, Merkblatt 5 „Das Gespräch mit der Agentur“ | meist im Coaching |
|----------|---|--------------------------|
-
- | | | |
|----------|---|----------------------|
| 5 | Antrag stellen
Er muss nachweisbar bei der Agentur liegen, bevor du startest . Wird es knapp? Dann reicht erst mal ein formloser Antrag. | vor dem Start |
|----------|---|----------------------|
-
- | | | |
|----------|---|------------------------|
| 6 | Gewerbe und Finanzamt – mit Beginn in der Zukunft
Erst jetzt meldest du das Gewerbe an und schickst über ELSTER den Fragebogen zur steuerlichen Erfassung ab – beide mit dem geplanten Starttag als Beginn. So kommt die Steuernummer rechtzeitig. Freiberufler brauchen nur den Fragebogen. Wie weit im Voraus das geht, weiß dein Gewerbeamt. | nach dem Antrag |
|----------|---|------------------------|
-
- | | | |
|----------|---|------------------------------|
| 7 | Dein Start
Plan ein paar Tage Luft ein – ob Erster oder Monatsmitte, ist egal. Auf die Bewilligung musst du nicht warten, oft reicht die Zeit dafür auch gar nicht. Ehrlich gesagt: Wird der Antrag dann abgelehnt, fehlen dir Zuschuss und Arbeitslosengeld zugleich (→ Merkblatt 6 „Abgelehnt – was jetzt?“). | bis zum spätesten Tag |
|----------|---|------------------------------|
-
- | | | |
|----------|---|-------------------|
| 8 | Bewilligung und erstes Geld
Die Agentur zahlt ab dem Starttag nach, danach monatlich im Nachhinein. Bis das Geld kommt, trägt dich dein Puffer. → Merkblatt 7 „Bewilligt – die ersten Monate“ | 2–9 Wochen |
|----------|---|-------------------|
-
- | | | |
|----------|---|----------------------------|
| 9 | Freiwillige Arbeitslosenversicherung
Antrag spätestens drei Monate nach dem Start – danach ist die Chance für diese Selbstständigkeit vorbei. Sag auch gleich deiner Krankenkasse Bescheid. | bis 3 Monate danach |
|----------|---|----------------------------|
-
- | | | |
|-----------|--|---------------------|
| 10 | Phase 2 beantragen
Bis zu neun Monate mit je 300 Euro gibt es nur auf Antrag und nach Ermessen. Dazu schreibst du einen kurzen Bericht über dein Geschäft. → Merkblatt 8 „Phase 2“ | Ende Monat 6 |
|-----------|--|---------------------|
-

2 Was du nicht zu früh tust

Alles, was nach außen wie Geschäft aussieht, kann als Start zählen. Und dann muss der Antrag schon liegen.

- | | | |
|----------|--|---------------------------------|
| 1 | Kündigen
Wer nur kündigt, um zu gründen, wird in der Regel nicht gefördert. Meist kommt eine Sperrzeit dazu (siehe unten). Sprich also vorher mit der Agentur. | nie wegen des Zuschusses |
|----------|--|---------------------------------|
-
- | | | |
|----------|---|-----------------------------|
| 2 | Gewerbe anmelden
Die Agentur nimmt das Beginn-Datum oft als Anhaltspunkt für deinen Start. Das ist der häufigste Fehler, den wir sehen. | erst nach dem Antrag |
|----------|---|-----------------------------|
-
- | | | |
|----------|---|-----------------------------|
| 3 | Beim Finanzamt anmelden
Wie beim Gewerbe: erst nach dem Antrag, mit dem geplanten Starttag als Beginn. ELSTER richtest du schon vorher ein. | erst nach dem Antrag |
|----------|---|-----------------------------|
-
- | | | |
|----------|---|--------------------|
| 4 | Mietvertrag, Einkauf, erste Rechnung
Schon eine Anmietung oder ein Wareneinkauf kann als Start zählen – im Zweifel sogar nach dem Antrag. Leg Unterschriften auf den Starttag oder frag vorher die Agentur. | am Starttag |
|----------|---|--------------------|

Schon angemeldet?

Keine Sorge, nicht jede Anmeldung ist das Aus. Liegt der Beginn noch in der Zukunft und hast du nach außen nichts getan? Dann stell den Antrag sofort, notfalls formlos. Ein Nebengewerbe unter 15 Stunden pro Woche (alle Nebenjobs zusammen) schadet nicht automatisch – erklär der Agentur schriftlich, ab wann es hauptberuflich wird. Bist du schon hauptberuflich gestartet, gibt es den Zuschuss in aller Regel nicht mehr. Sprich trotzdem sofort mit der Agentur.

3 Die 150 Tage

Die Uhr läuft, während du planst: Jeder Tag mit Arbeitslosengeld zieht einen Tag ab.

Es zählt der Gründungstag, nicht der Tag des Antrags: Dann müssen dir noch **mindestens 150 Tage** zustehen. Ein voller Kalendermonat zählt dabei immer als 30 Tage – auch der Februar und jeder Monat mit 31 Tagen. Plan deshalb nie auf den letzten Tag.

Beispiel A · 240 Tage Anspruch, keine Sperrzeit

90 Tage beziehen

150 Tage Rest am Gründungstag

spätester Gründungstag

Beispiel B · 360 Tage Anspruch, 12 Wochen Sperrzeit

90 gestrichen (¼)

120 Tage beziehen

150 Tage Rest am Gründungstag

spätester Gründungstag

Die 150-Tage-Rechnung, zwei Beispiele. Blau ist, was du vor dem Start noch beziehen darfst. In Beispiel B streicht die Sperrzeit ein Viertel des Anspruchs: 360 → 270 Tage, davon 120 beziehbar. Die zwölf Wochen stecken in diesem Viertel – du ziehst sie nicht noch einmal ab.

ACHTUNG, SPERRZEIT

Nach eigener Kündigung oder Aufhebungsvertrag gibt es ohne wichtigen Grund in der Regel zwölf Wochen Sperrzeit. So lange ruht dein Arbeitslosengeld. Startest du in dieser Zeit, gibt es keinen Zuschuss. Dazu kommt die Kürzung aus Beispiel B. Ist die Sperrzeit im Bescheid noch offen, rechne lieber mit ihr.

Wird es knapp?

Du kannst dich bis zu einem Monat vor dem Start aus dem Arbeitslosengeld abmelden, um die 150 Tage zu halten – aber nur nach Rücksprache mit der Agentur. In dieser Zeit bekommst du kein Geld, und deine Krankenversicherung klärst du selbst.

AUS UNSERER BERATUNG

„Du musst noch 150 Tage Anspruch haben. Der Rest ist egal. Für absolute Sicherheit brauchen wir aber den Bescheid.“

ZUM AUSFÜLLEN

Dein spätestester Gründungstag

Nimm den Bescheid über dein Arbeitslosengeld zur Hand. Oben rechnest du die Tage aus, unten das Datum. Das Ergebnis lässt du dir von der Agentur bestätigen.

Anspruchsdauer laut Bescheid (Tage)

Kürzung durch eine Sperrzeit (bei zwölf Wochen: ein Viertel), falls noch nicht im Bescheid

Rest, der am Gründungstag bleiben muss

Tage, die du noch beziehen darfst

Erster Tag mit Arbeitslosengeld (Datum)

Letzter Tag, den du beziehen darfst (vorwärts zählen, voller Monat = 30 Tage)

Dein spätestester Gründungstag (der Tag danach)

Dein geplanter Start, mit einer Woche Luft

Von der Agentur schriftlich bestätigt am

Beispiel: 240 Tage Anspruch, keine Sperrzeit: $240 - 150 = 90$ Tage. Erster Tag mit Arbeitslosengeld: 31. Januar. Gezählt: 31. Januar 1 Tag, Februar 30, März 30, 1. bis 29. April 29 – zusammen 90. Letzter Bezugstag 29. April, spätestester Gründungstag 30. April, geplanter Start 24. April. Gerechnet ohne Unterbrechungen im Bezug. Der Resttage-Rechner auf neu-unternehmensberatung.de rechnet es dir auch aus.

Hier endet dieses Merkblatt

Wir erklären den üblichen Weg. Wie viele Tage dir genau zustehen, ob eine Sperrzeit kommt und ab wann du als gestartet giltst, entscheidet deine Agentur für Arbeit – lass dir den spätesten Gründungstag schriftlich geben. Ob du kündigen oder einen Aufhebungsvertrag unterschreiben solltest, klärst du mit der Agentur und einem Anwalt für Arbeitsrecht – dazu beraten wir nicht.

Du willst den Weg nicht allein gehen?

Komm gern ins kostenlose Erstgespräch: Wir rechnen deine Resttage mit dir nach und legen zusammen die Reihenfolge fest. Danach entscheidest du in Ruhe, ganz ohne Druck.

Kostenloses Erstgespräch: neu-unternehmensberatung.de · alex@neu-unternehmensberatung.de · 0178 5258188

Gründungszuschuss kompakt – alle Merkblätter: 1 Der Fahrplan · 2 Passt der Zuschuss zu dir? · 3 Der AVGS-Gutschein · 4 Deine Antragsmappe · 5 Das Gespräch mit der Agentur · 6 Abgelehnt – was jetzt? · 7 Bewilligt – die ersten Monate · 8 Phase 2

Stand 09/2026. Geprüft an §§ 93 und 94 SGB III, den Regeln zu Anspruchsdauer und Sperrzeit im SGB III, den Fachlichen Weisungen der Bundesagentur für Arbeit zum Gründungszuschuss (Fassung vom 13.09.2023) und den Hinweisen der Agentur für Arbeit. Wartezeiten aus unseren Begleitungen 2026. Der Gründungszuschuss ist eine Ermessensleistung. Allgemeine Information, keine Rechts- oder Steuerberatung.