

# Checkliste Nebenberuflich *gründen*

Selbstständig neben Job, Arbeitslosengeld oder Grundsicherung. Was du beachten musst, bevor du loslegst.

Stand Oktober 2026 · kostenlos auf [firmenkompass.de/downloads/](https://firmenkompass.de/downloads/)

## AUF EINEN BLICK

- **Mit Arbeitslosengeld:** weniger als 15 Stunden pro Woche, sonst endet die Arbeitslosigkeit. Vom Gewinn bleiben 165 Euro im Monat anrechnungsfrei.
- **Mit Grundsicherung:** 100 Euro frei, darüber gestaffelte Freibeträge.
- **Angestellt:** Arbeitsvertrag prüfen und den Arbeitgeber rechtzeitig informieren.
- **Gewerbe und Finanzamt** gelten auch für Nebengewerbe.

## 1 Neben einer Anstellung

- ☐ **Arbeitsvertrag lesen:** Regelungen zu Nebentätigkeiten und Wettbewerb.
- ☐ **Konkurrenz vermeiden:** Kaufmännische Angestellte dürfen ohne Einwilligung kein Handelsgewerbe betreiben und keine Geschäfte im Handelszweig des Arbeitgebers machen (§ 60 HGB).
- ☐ **Arbeitgeber informieren,** wenn der Vertrag es verlangt oder Interessen berührt sein können.
- ☐ **Arbeitszeit im Blick:** Hauptjob und Nebentätigkeit zusammen dürfen dich nicht überfordern.
- ☐ **Krankenversicherung:** Bleibt die Anstellung dein Hauptberuf, bist du in der Regel weiter darüber versichert. Wird die Selbstständigkeit zeitlich und wirtschaftlich zur Hauptsache, giltst du als hauptberuflich selbstständig (§ 5 Abs. 5 SGB V). Die Krankenkassen ziehen dafür unter anderem Wochenstunden und Einkommen heran. Kläre das mit deiner Krankenkasse.

## 2 Neben Arbeitslosengeld

- ☐ **Unter 15 Stunden pro Woche** bleiben, sonst bist du nicht mehr arbeitslos (§ 138 Abs. 3 SGB III).
- ☐ **Vorher bei der Agentur melden** und die Tätigkeit angeben.
- ☐ **Anrechnung kennen:** Vom Gewinn bleiben 165 Euro im Monat frei. Betriebsausgaben werden pauschal mit 30 % der Einnahmen angesetzt, höhere weist du nach (§ 155 SGB III).
- ☐ **Später hauptberuflich gründen?** Dann rechtzeitig den Gründungszuschuss prüfen: Antrag vor dem Wechsel in den Haupterwerb, mindestens 150 Tage Restanspruch.

### 3 Neben Grundsicherung

---

- ☐ **Jobcenter informieren**, bevor du startest.
- ☐ **Freibeträge kennen** (§ 11b SGB II): 100 Euro im Monat frei, vom Einkommen über 100 bis 520 Euro bleiben 20 %, über 520 bis 1.000 Euro 30 %, über 1.000 bis 1.200 Euro 10 % (mit minderjährigem Kind bis 1.500 Euro).
- ☐ **Anlage EKS** für Selbstständige ausfüllen und Belege sammeln.
- ☐ **Später hauptberuflich gründen?** Dann Einstiegsgeld prüfen: Antrag vor dem Wechsel in den Haupterwerb, mindestens 15 Stunden pro Woche.

### 4 Anmelden und Steuern

---

- ☐ **Gewerbe anmelden** (§ 14 GewO), Freiberufler nicht.
- ☐ **Finanzamt:** Fragebogen zur steuerlichen Erfassung innerhalb eines Monats über ELSTER (§ 138 AO).
- ☐ **Kleinunternehmerregelung prüfen:** Umsatz im Vorjahr höchstens 25.000 Euro, im laufenden Jahr höchstens 100.000 Euro (§ 19 UStG).
- ☐ **Einkommensteuer:** Gewinne aus dem Nebengewerbe gehören in deine Steuererklärung, zusammen mit dem Lohn.
- ☐ **Getrennte Konten** und eine einfache Einnahmen-Überschuss-Rechnung von Anfang an.

### Quellen

---

Abgerufen am 20.10.2026: [§ 138 SGB III](#) · [§ 155 SGB III](#) · [§ 11b SGB II](#) · [§ 60 HGB](#) · [§ 5 SGB V](#) · [AOK – hauptberuflich Selbstständige](#) · [§ 14 GewO](#) · [§ 138 AO](#) · [§ 19 UStG](#)

#### Unterstützung *bei deiner Gründung*

AVGS Gründercoaching bei Firmenkompass, AZAV-zertifiziert: Businessplan, Finanzplan und Marketing 1:1 und online mit deinem Coach. Mit Gutschein von Agentur für Arbeit oder Jobcenter bei Bewilligung ohne Eigenanteil.

#### Kostenloses *Erstgespräch*

**TELEFON** +49 69 96759916  
**E-MAIL** [info@firmenkompass.de](mailto:info@firmenkompass.de)  
**ONLINE** [firmenkompass.de/kontakt/](https://firmenkompass.de/kontakt/)

Firmenkompass GmbH · Bockenheimer Landstraße 2–4, 60306 Frankfurt am Main · Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 134663 · Stand Oktober 2026. Alle Angaben ohne Gewähr, keine Rechts- oder Steuerberatung. Über Förderungen entscheiden Agentur für Arbeit und Jobcenter im Einzelfall.