Arbeitslosengeld

Das Wichtigste in Kürze

Arbeitslosengeld (auch „Arbeitslosengeld 1" bzw. „ALG I" genannt) zahlt die Agentur für Arbeit vor dem 50. Geburtstag zwischen 6 und 12 Monaten lang, abhängig davon, wie lange vorher Beiträge in die Arbeitslosenversicherung gezahlt wurden. Danach ist eine längere Bezugsdauer möglich, bis hin zu 24 Monaten ab dem 58. Geburtstag. Das Arbeitslosengeld beträgt 60 % (ohne Kinder) bzw. 67 % vom letzten Nettogehalt und die Agentur für Arbeit übernimmt zusätzlich die Sozialversicherungsbeiträge für die Kranken-, Pflege-, Unfall- und Rentenversicherung. Wichtig sind die frühzeitige Arbeitsuchendmeldung und die persönliche oder elektronische Arbeitslosmeldung.

Voraussetzungen für den Bezug von Arbeitslosengeld

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Arbeitslosigkeit **oder** von der Agentur für Arbeit geförderte berufliche Weiterbildung
- Altersgrenze der Regelaltersrente nicht erreicht
- Kein vorzeitiger Bezug einer Altersrente, auch nicht einer Teilrente
  Ausnahme: Es gibt bis zu 3 Monate Arbeitslosengeld, wenn vor der Arbeitslosigkeit mindestens 6 Monate neben einer Teilrente gearbeitet wurde.
- **Persönliche** Arbeitslosmeldung oder **elektronische** Arbeitslosmeldung im Fachportal der Bundesagentur für Arbeit mit elektronischem Identitätsnachweis (Näheres siehe unten)
- Erfüllen der **Anwartschaftszeit**: in der Regel **mindestens 12 Monate** (= 360 Kalendertage) Zahlung von Beiträgen in die gesetzliche Arbeitslosenversicherung **innerhalb der letzten 30 Monate** vor der Arbeitslosmeldung und dem Eintritt der Arbeitslosigkeit

Arbeitslosigkeit

Arbeitslosigkeit als Voraussetzung für den Bezug von Arbeitslosengeld liegt vor, wenn **alle** folgenden Voraussetzungen erfüllt sind:

- **Beschäftigungslosigkeit:**
  Keine oder nur eine Erwerbstätigkeit unter 15 Wochenstunden
  Beschäftigungslos ist auch, wer zwar einen ungekündigten Arbeitsplatz hat, aber **nicht** tatsächlich arbeiten kann, z.B. wegen einer Freistellung oder wegen Arbeitsunfähigkeit in Bezug auf diese Tätigkeit.
- Verfügbarkeit für die Arbeitsvermittlung durch die Agentur für Arbeit:
  - Bereitschaft **und** Fähigkeit, eine versicherungspflichtige, mindestens 15 Stunden wöchentlich umfassende, zumutbare Beschäftigung auszuüben.
  - Fähigkeit, Vorschlägen der Agentur für Arbeit zur beruflichen Eingliederung **zeit- und ortsnah** Folge zu leisten: in der Regel **Erreichbarkeit** an der Postadresse an **jedem** Werktag und Fähigkeit, am Tag nach dem Posteingang Termine in der Agentur für Arbeit oder Bewerbungsgespräche wahrzunehmen.
    Ausnahme: Nachweis der Abwesenheit zur Arbeitsuche, z.B. wegen eines auswärtigen Vorstellungsgesprächs.
  - Bereitschaft, **jede** versicherungspflichtige, über 15-stündige, zumutbare Beschäftigung anzunehmen, auch z.B. außerhalb des gewünschten Berufs.
  - Bereitschaft, an Maßnahmen zur beruflichen Eingliederung teilzunehmen.
- Eigenbemühungen, um wieder in Arbeit zu finden, z.B. Bewerbungen, Erstellen eines Profils und Recherche in der Jobbörse der Agentur für Arbeit, Inanspruchnahme privater Arbeitsvermittlung.

Praxistipp: Teilarbeitslosengeld

Teilarbeitslosengeld können Sie unter Umständen bekommen, wenn Sie gleichzeitig mindestens 2 versicherungspflichtige Beschäftigungen ausgeübt haben, eine davon verloren haben und jetzt eine neue versicherungspflichtige Beschäftigung als Ersatz dafür suchen. Wenn Sie noch 15 oder mehr Wochenstunden in der noch ausgeübten Beschäftigung tätig sind und/oder nur nach einer neuen Beschäftigung mit unter 15 Wochenstunden suchen, haben Sie keinen Anspruch auf normales Arbeitslosengeld.

Damit sich Ihre im Rahmen der verlorenen Tätigkeit eingezahlten Beiträge trotzdem lohnen, gibt es in diesen beiden Fällen das Teilarbeitslosengeld. Es wird für maximal 6 Monate gezahlt. Nähere Informationen erteilt auf Anfrage die Agentur für Arbeit.

Wenn Sie dagegen eine selbstständige Tätigkeit mit mindestens 15 Stunden und gleichzeitig eine versicherungspflichtige Tätigkeit ausüben und ihre versicherungspflichtige Tätigkeit verlieren, sind Sie **nicht** durch Teilarbeitslosengeld geschützt.

Arbeitsuchendmeldung und Arbeitslosmeldung

Für den Bezug von Arbeitslosengeld müssen sich Betroffene arbeit**suchend** melden **und** persönlich oder elektronisch im Fachportal der Bundesagentur für Arbeit arbeits**los** melden. Weitere Informationen zur elektronischen Arbeitslosmeldung und den Zugang zum

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Fachportal bietet die Agentur für Arbeit unter www.arbeitsagentur.de > Arbeitslos und Arbeit finden > Arbeitslos melden und Arbeitslosengeld beantragen.

Praxistipp

Für die elektronische Meldung im Fachportal der Bundesagentur für Arbeit müssen Sie einen **elektronischen Identitätsnachweis** mit dem Chip auf dem Personalausweis, einer eID-Karte für Menschen mit EU-Staatsbürgerschaft oder dem Aufenthaltstitel durchführen. Vor Erhalt Ihres Ausweisdokuments wurde Ihnen ein Brief mit einer PIN zum Freischalten des elektronischen Identitätsnachweises geschickt. Bei Fragen dazu, oder wenn dieser Brief verloren gegangen ist, hilft Ihr Bürgeramt vor Ort.

Wichtig ist dabei, diese Meldungen nicht zu verwechseln:

Arbeitsuchendmeldung	**Arbeitslosmeldung**
Innerhalb von 3 Tagen nach Kenntnis, dass das Arbeitsverhältnis in weniger als 3 Monaten endet, **oder** spätestens 3 Monate vor Vertragsende, wenn das Ende des Arbeitsverhältnisses mehr als 3 Monate im Voraus bekannt ist.	Ab 3 Monate vor der Arbeitslosigkeit bis spätestens am ersten Tag der Arbeitslosigkeit. Ausnahme: Hat die Agentur für Arbeit geschlossen, dann am nächsten Tag, an dem sie wieder geöffnet hat.
Kann telefonisch, per E-Mail oder schriftlich erfolgen.	Muss zwingend persönlich bei der Agentur für Arbeit vor Ort oder elektronisch im Fachportal der Bundesagentur für Arbeit mit elektronischem Identitätsnachweis erfolgen.
Bei nicht fristgerechter Meldung folgt eine Sperrzeit von einer Woche (siehe unten).	Bei verspäteter Meldung beginnt der Anspruch auf Arbeitslosengeld erst ab dem Zeitpunkt der Meldung. Wird durch die Verspätung die Anwartschaftszeit nicht mehr erfüllt, geht der gesamte Anspruch auf Arbeitslosengeld verloren.

Praxistipps

- In bestimmten Fällen kann es sinnvoll sein, dass Sie den Bezug von Arbeitslosengeld verschieben oder unterbrechen, z.B. bei einer geplanten Auszeit, Reise oder Selbstständigkeit oder um die Bezugsdauer (siehe unten) zu verlängern. Näheres unter Arbeitslosengeld > Unterbrechung und Verschiebung.
- Wenn Sie Arbeitslosengeld beziehen, entfällt normalerweise der Anspruch, wenn Sie verreisen. Sie können aber, z.B. für einen Urlaub, eine Ortsabwesenheit bei der Agentur für Arbeit beantragen und bis zu 3 Wochen lang weiter Arbeitslosengeld beziehen. Die Agentur für Arbeit informiert dazu unter www.arbeitsagentur.de > Arbeitslos und Arbeit finden > Arbeitslosengeld > Das müssen Sie beachten, wenn Sie Arbeitslosengeld bekommen > Urlaub und Umzug.

Sonderregelung verkürzte Anwartschaftszeit

(§ 142 Abs. 2 SGB III)

Es gilt eine verkürzte Anwartschaftszeit von 6 Monaten, wenn

- sich die Beschäftigungstage in der Rahmenfrist (30 Monate) überwiegend aus versicherungspflichtigen Beschäftigungen ergeben, die im Voraus auf nicht mehr als 14 Wochen befristet waren, **und**
- in den letzten 12 Monaten vor der Arbeitslosigkeit das erzielte Arbeitsentgelt maximal 71.190 € betrug (Stand 2026 = das 1,5-fache der zum Zeitpunkt der Anspruchsentstehung maßgeblichen Bezugsgröße).

Arbeitsunfähigkeit bei Bezug von Arbeitslosengeld

Wer während des Bezugs von Arbeitslosengeld aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig ist oder stationär behandelt wird, behält seinen Arbeitslosengeld-Anspruch für die Dauer von bis zu 6 Wochen (§ 146 SGB III).

Dies gilt auch bei der notwendigen Betreuung eines kranken Kindes bis zu 15 Tage (Alleinerziehende 30 Tage) je Kind in einem Kalenderjahr. Näheres unter Kinderpflege-Krankengeld.

Wer länger arbeitsunfähig bleibt, muss zunächst Krankengeld beantragen und bekommt während des Bezugs **kein** Arbeitslosengeld.

Unter bestimmten Voraussetzungen wird nach der sog. **Aussteuerung aus dem Krankengeld** (Näheres unter Krankengeld > Keine Zahlung) das Arbeitslosengeld ausnahmsweise weitergezahlt, obwohl der arbeitsmedizinische Dienst der Agentur für Arbeit annimmt, dass eine Arbeit für mindestens 15 Stunden nicht möglich ist:

- Eigentlich bestünde kein Anspruch, weil die Person nicht in Arbeit vermittelt werden kann.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Aber: Solange der Rentenversicherungsträger (noch) nicht entschieden hat, dass eine Erwerbsminderung vorliegt, gilt die sog. **Nahtlosigkeitsregelung**.
- Nahtlosigkeitsregelung: Bis abschließend geklärt ist, ob ein Mensch voll erwerbsgemindert ist oder nicht, hat er Anspruch darauf, ohne Unterbrechung, also nahtlos, Leistungen zu bekommen (längstens bis sein Arbeitslosengeldanspruch erschöpft ist).
- Aber Achtung: Wer die Nahtlosigkeitsregelung in Anspruch nehmen möchte, muss sich dazu bereit erklären, eine Arbeit anzunehmen, obwohl das objektiv gesehen aus gesundheitlichen Gründen gar nicht möglich ist. Außerdem müssen Betroffene einen Reha-Antrag bei ihrer Rentenversicherung stellen. Dieser Antrag kann, insbesondere bei Ablehnung der Reha, zu einer finanziell nachteiligen Zwangsverrentung in die Erwerbsminderungsrente führen. Eine solche Zwangsverrentung sollten Betroffene möglichst herauszögern oder verhindern, Näheres unter Zwangsverrentung > EM-Rente und Altersrente.

Näheres unter Arbeitslosengeld > Nahtlosigkeit.

Dauer des Arbeitslosengelds

Die **Dauer** des Anspruchs auf Arbeitslosengeld ist von der Dauer der versicherungspflichtigen Beschäftigungen der letzten 5 Jahre vor Entstehen der Arbeitslosigkeit und vom Alter abhängig.

Nach versicherungspflichtigen Beschäftigungen mit einer Dauer von insgesamt mindestens ... Monaten	Nach dem ... Geburtstag	... Monate Arbeitslosengeld
12	—	6
16	—	8
20	—	10
24	—	12
30	50.	15
36	55.	18
48	58.	24

Besteht kein Anspruch auf Arbeitslosengeld mehr, sichert unter bestimmten Voraussetzungen ein Anspruch auf Grundsicherungsgeld (Grundsicherung für Arbeitsuchende, Leistungen nach dem SGB II, früher Bürgergeld) den Lebensunterhalt.

Bei Bezug von Arbeitslosengeld bei der Sonderregelung bei verkürzter Anwartschaftszeit (siehe oben) ist die Dauer unabhängig vom Lebensalter. Es gilt eine Dauer von:

Nach versicherungspflichtigen Arbeitsverhältnissen mit einer Gesamtdauer von insgesamt mindestens ... Monaten	... Monate Arbeitslosengeld
6	3
8	4
10	5

Sperrzeit

Sperrzeit heißt, dass das Arbeitslosengeld in der Regel 12 Wochen nicht gezahlt wird, bei besonderen Tatbeständen 3 oder 6 Wochen. Gleichzeitig vermindert sich die Anspruchsdauer um diese Zeit.

Eine Sperrzeit erhält z.B., wer

- die Arbeitslosigkeit ohne wichtigen Grund oder durch arbeitsvertragswidriges Verhalten selbst grob fahrlässig herbeigeführt hat.
- mit dem letzten Arbeitgeber einen Aufhebungsvertrag geschlossen hat.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- eine von der Agentur für Arbeit angebotene Arbeit oder eine Maßnahme der beruflichen Fort- und Weiterbildung ohne wichtigen Grund abgelehnt, abgebrochen oder nicht angetreten hat.
- sich nicht rechtzeitig bei der Agentur für Arbeit arbeitsuchend gemeldet hat.
- trotz Aufforderung einen Termin bei der Agentur für Arbeit nicht wahrnimmt.

Die **Dauer** einer Sperrzeit bei unzureichenden Eigenbemühungen beträgt 2 Wochen, bei Meldeversäumnissen jeweils eine Woche.

Bei Arbeitsablehnung oder Ablehnung bzw. Abbruch einer beruflichen Eingliederungsmaßnahme beträgt die Sperrzeit

- beim erstmaligen Auftreten 3 Wochen,
- beim zweiten Mal 6 Wochen und
- in den übrigen Fällen 12 Wochen.

Bei Sperrzeiten von insgesamt **21 Wochen** erlischt der Anspruch auf Arbeitslosengeld.

Praxistipp

Trotz Eigenkündigung oder Aufhebungsvertrag bekommen Sie **nicht immer** eine Sperrzeit, denn es gibt auch **wichtige Gründe** für eine Kündigung oder einen Aufhebungsvertrag.

Beispiele:

- Eigenkündigung wegen Mobbing am Arbeitsplatz
- Aufhebungsvertrag nach einer angedrohten fristgerechten Kündigung, zur Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt
- Eigenkündigung aus gesundheitlichen Gründen

Wenn möglich, lassen Sie sich vor der Kündigung oder Unterschrift auf dem Aufhebungsvertrag eine **schriftliche Zusage** von der Agentur für Arbeit geben, dass keine Sperrzeit verhängt werden wird, oder sprechen Sie sich zumindest vorab mit der Agentur für Arbeit ab.

Bestandsschutz

Der Bestandsschutz sichert die Höhe des Arbeitslosengelds bei einer erneuten Arbeitslosigkeit, wenn zwischenzeitlich ein schlechter bezahlter Job angenommen wurde. Dadurch kann die Arbeitslosigkeit auch durch eine schlechter bezahlte Beschäftigung beendet werden, ohne dass die Höhe des Arbeitslosengelds bei einer erneuten Arbeitslosigkeit verringert wird.

Der Bestandsschutz gilt 2 Jahre lang von dem Tag an, an dem zum letzten Mal Leistungen der Agentur für Arbeit bezogen wurden.

Ändert sich die Steuerklasse, wird die Höhe des zuvor gezahlten Arbeitslosengelds angepasst. Auch wenn zwischenzeitlich eine Stelle mit anderer Wochenarbeitszeit angetreten wird, können sich Änderungen ergeben.

Höhe des Arbeitslosengelds

Die **Höhe** hängt ab von

- der durchschnittlichen Höhe des zuletzt bezogenen versicherungspflichtigen Netto-Arbeitsentgelts, angesetzt werden 2026 jedoch maximal 8.450 € monatlich,
- der Lohnsteuerklasse,
- dem Vorhandensein von Kindern (§ 32 EStG),
  Arbeitslose **mit Kind** bekommen **67 %** des Nettoarbeitsentgelts,
  Arbeitslose **ohne Kind 60 %**,
  und
- dem zeitlichen Umfang, in dem die Person bereit und in der Lage ist, künftig zu arbeiten.
  Wer vorher schon in Teilzeit gearbeitet hat, bekommt keine Kürzung, wenn auch künftig nur eine Teilzeitbeschäftigung möglich oder gewünscht ist. Wer aber nur noch kürzer als früher arbeiten kann oder will, bekommt weniger Arbeitslosengeld. Die Leistung wird entsprechend des Umfangs der zeitlichen Einschränkung gekürzt. Ausnahmsweise gibt es trotzdem keine Kürzung, wenn die Leistungsfähigkeit aus gesundheitlichen Gründen zeitlich eingeschränkt ist während des Bezugs von Arbeitslosengeld nach der sog. Nahtlosigkeitsregelung. Näheres unter Arbeitslosengeld > Nahtlosigkeit.

Arbeitslose mit Kind erhalten 67 % des Nettoarbeitsentgelts nur, solange ein Anspruch auf Kindergeld für das Kind bzw. die Kinder besteht. Wenn dieser entfällt, erhalten sie den allgemeinen Leistungssatz in Höhe von 60 %.

Orientierungswerte zur Höhe des Arbeitslosengelds bietet die Bundesagentur für Arbeit im Selbstberechnungsprogramm unter www.pub.arbeitsagentur.de/start.html.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Hinzuverdienst

Arbeitslose dürfen sich mit Arbeit etwas dazuverdienen, das Nebeneinkommen **muss** aber in jedem Fall der Agentur für Arbeit gemeldet werden: Die Arbeitszeit muss **unter 15 Stunden** wöchentlich liegen.

Es gibt einen Freibetrag für Arbeitseinkommen von monatlich 165 €, der vom Nettoeinkommen abgezogen wird. Was darüber hinaus geht, wird auf das Arbeitslosengeld angerechnet. Wer sog. Werbungskosten hat, also z.B. Ausgaben für Arbeitsmaterialien oder für die Fahrt zur Arbeit, sollte die unbedingt bei der Agentur für Arbeit angegeben, weil sie das anzurechnende Einkommen verringern.

Ausnahmen:

- Wurde die Erwerbstätigkeit bereits vor Beginn der Arbeitslosigkeit ausgeübt (mindestens 12 Monate innerhalb der letzten 18 Monate), kann ein höherer Freibetrag gelten: Wer in den letzten 12 Monaten vor der Arbeitslosigkeit mehr als 165 € durchschnittlichen Nettohinzuverdienst hatte, bekommt einen zusätzlichen Freibetrag in Höhe dieses Einkommens.
- **Steuerfreie** Aufwandsentschädigungen für ein Ehrenamt sind **kein** Arbeitseinkommen. Sie werden also auch **nicht** angerechnet.

Steuerfrei

Arbeitslosengeld ist steuerfrei. Allerdings ist es bei der Steuererklärung anzugeben, weil es dem sog. Progressionsvorbehalt unterliegt. Das heißt, es kann trotz Steuerfreiheit den Steuersatz erhöhen. Wer mehr als 410 € Arbeitslosengeld und/oder andere Lohnersatzleistungen wie z.B. Krankengeld in einem Kalenderjahr erhalten hat, muss deshalb eine Steuererklärung abgeben, auch wenn sonst keine Pflicht dazu besteht.

Bezug weiterer Sozialleistungen

Ruhen des Anspruchs auf Arbeitslosengeld wegen anderer Sozialleistungen

Beim Bezug folgender Sozialleistungen **ruht** der Anspruch auf Arbeitslosengeld ganz oder teilweise (§ 156 SGB III):

- Berufsausbildungsbeihilfe für Arbeitslose
- Lohnersatzleistungen wie Krankengeld, Krankengeld der Sozialen Entschädigung, Verletztengeld, Mutterschaftsgeld, Übergangsgeld bei Leistung zur Teilhabe, wenn keine ganztägige Erwerbstätigkeit ausgeübt wird
- Volle Erwerbsminderungsrente
- Altersrente oder Knappschaftsausgleichsleistung

Aufstocken des Arbeitslosengelds

Reicht das Arbeitslosengeld nicht aus, um den Lebensunterhalt zu sichern, kann es ggf. aufgestockt werden. Das heißt, **zusätzlich** zum Arbeitslosengeld kann vom Jobcenter Grundsicherungsgeld der Grundsicherung für Arbeitsuchende (Leistungen nach dem SGB II, früher Bürgergeld) bezogen werden. Hierfür ist neben dem Antrag auf Arbeitslosengeld bei der Agentur für Arbeit ein Antrag auf Leistungen nach dem SGB II beim Jobcenter erforderlich.

Sozialversicherung

Wer Arbeitslosengeld bezieht, ist über die Agentur für Arbeit gesetzlich **kranken-, pflege-** und **unfallversichert**. Bestand im Jahr vor Beginn des Arbeitslosengeldbezugs Rentenversicherungspflicht, so zahlt die Agentur für Arbeit auch in die gesetzliche **Rentenversicherung** ein.

Praxistipp

Die kostenlose Broschüre „Merkblatt für Arbeitslose" der Bundesagentur für Arbeit können Sie unter www.arbeitsagentur.de > Merkblätter und Formulare (unten) > Merkblatt 1 – Arbeitslosigkeit herunterladen.

Wer hilft weiter?

Die örtliche Agentur für Arbeit gibt Auskunft, ob und in welcher Höhe Leistungen zustehen.

Verwandte Links

Agentur für Arbeit

Arbeitslosenversicherung

Grundsicherungsgeld

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Arbeitslosengeld bei Arbeitsunfähigkeit

Arbeitslosengeld > Nahtlosigkeit

Arbeitslosengeld > Unterbrechung und Verschiebung

Rechtsgrundlagen: §§ 117 ff. SGB III, § 151 SGB III

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg