Regelsätze

Das Wichtigste in Kürze

Die Regelsätze beim Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld), bei der Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe) und bei der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (Sozialhilfe) sind eine Pauschale für den sog. Regelbedarf eines Menschen. Der Regelbedarf umfasst fast alles, was für ein menschenwürdiges Leben nötig ist. Manche Kosten werden extra berücksichtigt, z.B. für Unterkunft und Heizung, Mehrbedarfe sowie für Bildung und Teilhabe. Die Regelsätze werden jährlich an die Entwicklung der Preise und Löhne angepasst.

Was gehört zum Regelsatz?

Es gelten einheitliche Regelsätze für die Sozialhilfe (Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung) und das Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld). Die laufenden Leistungen nach den Regelsätzen sollen den **Regelbedarf** abdecken.

Betroffene müssen aus ihrem Regelsatz unter anderem Folgendes finanzieren:

- Ernährung
- Kleidung
- Körperpflege
- Hausrat
- Haushaltsenergie, z.B. elektrischen Strom und Gas zum Kochen (ohne Heizung und Warmwasser aus der Heizanlage)
- Medikamente und Zuzahlungen zu Medikamenten
- Mobilität, z.B. mit PKW, Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln
- Internet, Telefon und Post
- Freizeit, Unterhaltung (inklusive Spielwaren), Kultur, Sport
- Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Fernsehen
- Bildung
- Hygieneartikel
- Gaststättenbesuche, Urlaub

Manche Dinge müssen Menschen, die auf Sozialhilfe oder Grundsicherungsgeld angewiesen sind, zwar aus ihrem Regelsatz bezahlen, aber es wird **nicht** bei der Festlegung der Regelsatzhöhe mitberücksichtigt. Grund dafür ist, dass es sich um Dinge handelt, die vom Gesetzgeber nicht als nötig erachtet werden, um in Würde leben zu können:

- Kosten für ein Auto, z.B. Kauf, Reparatur, Versicherung, Tanken oder Aufladen
- Haustiere
- Schnittblumen und Zimmerpflanzen
- Pauschalreisen und Flugtickets, weil längere Reisen beziehungsweise Fernreisen als nicht existenznotwendig angesehen werden
- Alkoholische Getränke, Tabak und Glücksspiele

Wer ausschließlich von Sozialhilfe oder Grundsicherungsgeld lebt und auf solche Ausgaben nicht verzichten kann oder möchte, muss bei Ausgaben sparen, die als notwendig für ein Leben in Würde betrachtet werden, z.B. bei der Kleidung oder beim Essen.

Was deckt der Regelsatz nicht ab?

Für **nicht** durch die Regelsätze abgedeckte Bedarfe gibt es zusätzliche Leistungen:

- Kosten der Unterkunft und Heizung
- Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung Sozialhilfe
- Mehrbedarfszuschläge
- Einmalige Leistungen (Sozialhilfe und Grundsicherungsgeld > Einmalige Leistungen)
- Leistungen nach dem Teilhabe- und Bildungspaket für Kinder und Jugendliche
- Barbetrag zur persönlichen Verfügung für Hilfebedürftige in Einrichtungen: Sozialhilfe > Taschengeld
- Bekleidungspauschale als Geld- oder Sachleistung für Hilfebedürftige in Einrichtungen
- Sozialhilfe > Alterssicherung
- Übernahme von Mietschulden, Stromschulden und anderen Schulden zur Verhinderung von Wohnungslosigkeit und ähnlichen Notlagen (oft nur als Darlehen, das dann aus dem Regelsatz zurückgezahlt werden muss)

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Höhe 2024 bis 2027

Seit 1.1.2024 gelten folgende Regelsätze bei Grundsicherungsgeld und Sozialhilfe. Sie gelten auch weiter für 2027:

Regel-bedarfsstufe	Regelsätze	Höhe
1	z.B. für • volljährige Alleinstehende oder Alleinerziehende, die Grundsicherungsgeld oder Sozialhilfe beziehen • im Haushalt ihrer Eltern lebende Volljährige, die Sozialhilfe beziehen	563 €
2	z.B. für • volljährige Partner in einer Bedarfsgemeinschaft beim Grundsicherungsgeld • Partner in einer gemeinsamen Wohnung, die Sozialhilfe beziehen	506 €
3	für • Volljährige in Einrichtungen, die Sozialhilfe beziehen • Erwachsene vor dem 25. Geburtstag in einer Bedarfsgemeinschaft mit ihren Eltern beim Grundsicherungsgeld	451 €
4	für Jugendliche vom 14. bis zum 18. Geburtstag	471 €
5	für Kinder vom 6. bis zum 14. Geburtstag	390 €
6	für Kinder bis zum 6. Geburtstag	357 €

Wie wird die Höhe festgelegt?

Bisher wurden die Regelsätze bei Preissteigerungen immer erst nachträglich erhöht. Es ist aber **verfassungswidrig**, wenn die Regelsätze bei einer Inflation nicht schnell genug erhöht werden, weil die Menschen dann unterhalb des menschenwürdigen Existenzminimums leben müssen. Nachdem 2022 die Inflation über 10 % betrug, war das ein Problem.

2023 wurde deshalb eine vorausschauende Anpassung der Regelsätze eingeführt:

- Die Regelsätze werden jeden 1. Januar an die Preise für sog. regelbedarfsrelevante Güter und Dienstleistungen sowie die Entwicklung der Nettolöhne und Nettogehälter angepasst. Dabei können die Regelsätze nur steigen, nicht sinken. Wenn sich rechnerisch eine Senkung der Regelsätze ergeben würde (z.B. 2025, 2026 und 2027), bleiben die Regelsätze so hoch wie bisher.
- Das Statistische Bundesamt ermittelt, wie sich die Preise, Löhne und Gehälter verändert haben. Dafür werden die regelbedarfsrelevanten Preise, Löhne und Gehälter der Monate April, Mai und Juni des vorletzten Jahres mit denen des letzten Jahres vor der Anpassung verglichen. Die Regelsätze werden dann so weit erhöht, als hätten die Preise, Löhne und Gehälter sich danach **genauso stark weiter erhöht**.

Praxistipp

Bei hoher Inflation muss der Staat ggf. mitten im Jahr **Einmalzahlungen** oder **Zusatzleistungen** zum Inflationsausgleich erbringen.

Wird eine starke Inflation **nicht** (ausreichend) ausgeglichen, kann sich für Sie ein Widerspruch und ggf. eine Klage gegen den jeweiligen Sozialleistungsbescheid lohnen. Damit Sie nicht jahrelang auf die Leistungen warten müssen, kann ein gerichtliches Eilverfahren ggf. hilfreich sein. Eventuell braucht es ein Eilverfahren beim Bundesverfassungsgericht. Anwaltliche Hilfe können Sie ggf. über die Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe finanzieren.

Kürzungen

Kürzungen der Sozialhilfe

Die Leistungen der Sozialhilfe können in folgenden Fällen um bis zu 168,90 € (= 30 % des Regelsatzes der Regelbedarfsstufe 1) gekürzt werden:

- Wenn Volljährige ihr Einkommen oder Vermögen absichtlich vermindert haben, um (mehr) Sozialhilfe bekommen zu können.
- Wenn das Sozialamt über unwirtschaftliches Verhalten belehrt hat und dieses Verhalten trotzdem fortgesetzt wird.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Kürzungen beim Grundsicherungsgeld

Beim Grundsicherungsgeld (zum 1.7.2023 als Ersatz für das Bürgergeld eingeführt) sind in manchen Fällen Kürzungen von 30 % des jeweiligen Regelsatzes möglich, z.B. bei versäumten Terminen oder fehlendem Nachweis von Bewerbungen. Der Regelsatz kann bei konkreter Arbeitsverweigerung komplett gestrichen werden. Näheres unter Grundsicherungsgeld > Kooperationsplan und Leistungsminderungen. Außerdem entfällt der Regelsatz komplett nach 3 verpassten Terminen, Näheres unter Grundsicherungsgeld > Erreichbarkeit.

Zur Geschichte der Kürzungen unter Hartz IV, Bürgergeld und Grundsicherungsgeld.

Individuell erhöhter Bedarf

Sozialhilfe: Abweichender Regelsatz

Bei der Sozialhilfe müssen die Regelsätze bei einem individuellen Bedarf, der laufend (nicht nur einmalig, voraussichtlich länger als 1 Monat) höher ist als der durchschnittliche Bedarf (§ 27a Abs. 4 SGB XII), **höher** angesetzt werden. Dieser höhere Bedarf muss im Einzelfall nachgewiesen werden und er muss „unabweisbar" sein, d.h.: Es gibt keine andere Möglichkeit, die Absicherung einer menschenwürdigen Existenz kostengünstiger zu erreichen. Beispiele:

- Erhöhte Fahrtkosten, damit ein nicht sorgeberechtigter Elternteil seine Kinder besuchen kann.
- Mehrkosten bei altersbedingten Schwierigkeiten (z.B. Fahrten zur Grabpflege).
- Hohe Kosten durch Über- und Sondergrößen bei Bekleidung und Schuhen.

Wird der Bedarf nachweisbar anderweitig gedeckt, kann es auch zu einer **Absenkung** des Regelsatzes kommen. Dies findet z.B. dann statt, wenn im Rahmen der Kosten der Unterkunft eine Inklusivmiete übernommen wird, in der bereits Stromkosten berücksichtigt sind. Die Stromkosten werden dann aus dem Regelsatz herausgerechnet.

Grundsicherungsgeld: Mehrbedarfszuschläge

Beim Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) gilt:

Der Regelsatz wird nicht angepasst, aber ergänzend werden Mehrbedarfe berücksichtigt. Näheres unter Mehrbedarfszuschläge.

Praxistipps

- Ihre Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts dürfen nicht gepfändet werden. Näheres zum automatischen Pfändungsschutz auf Ihrem Konto unter Basiskonto Pfändungsschutzkonto.
- Ausführliche Informationen dazu, wie die Regelsätze festgelegt werden und was davon umfasst ist, finden Sie unter www.bmas.de > Suchbegriff: „Regelbedarfsermittlung" > Methodik der Regelbedarfsermittlung - Fragen und Antworten. Dort finden Sie auch Tabellen, aus denen sich ergibt, wieviel Geld für welche Ausgabenposten in den Regelsätzen enthalten ist.

Wer hilft weiter?

Individuelle Auskünfte erteilen das Jobcenter und das Sozialamt.

Verwandte Links

Sozialhilfe

Grundsicherungsgeld

Grundsicherungsgeld > Kooperationsplan und Leistungsminderungen

Grundsicherung für Arbeitsuchende

Rechtsgrundlagen: §§ 20, 23 SGB II - §§ 28, 28a SGB XII

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg