Jobkompass

CHECKLISTE

Checkliste: *arbeitslos melden* ohne Nachteile

Arbeitsuchend melden, arbeitslos melden, Arbeitslosengeld beantragen: alle Schritte in der richtigen Reihenfolge, mit Fristen und Feldern für deine Daten.

Stand Oktober 2026 · kostenlos auf avgsjobcoaching.de/downloads/ · am Bildschirm ausfüllbar oder zum Ausdrucken

ZWEI MELDUNGEN, EIN ANTRAG

- **Arbeitsuchend melden:** spätestens drei Monate vor dem Ende des Arbeitsverhältnisses, bei kürzerer Vorwarnung innerhalb von drei Tagen (§ 38 Abs. 1 SGB III).
- **Arbeitslos melden:** frühestens drei Monate vorher, spätestens am ersten Tag ohne Beschäftigung, online oder persönlich (§ 141 SGB III).
- **Arbeitslosengeld beantragen:** Laut Bundesagentur für Arbeit reicht es, den Antrag etwa zwei Wochen vor Beginn der Arbeitslosigkeit abzusenden.
- Die Arbeitsuchendmeldung **ersetzt nicht** die Arbeitslosmeldung. Du brauchst beide.

1 Meine Daten und Fristen

Mein Arbeitsverhältnis endet am

Davon erfahren am

Arbeitsuchend gemeldet am

Arbeitslos gemeldet am

Antrag auf Arbeitslosengeld abgeschickt am

Kundennummer bei der Agentur für Arbeit

Meine Ansprechperson (Vermittlungsfachkraft)

Telefon oder E-Mail der Ansprechperson

2 Schritt 1: arbeitsuchend melden

- ☐ Melde dich sofort, wenn du vom Ende deines Arbeitsverhältnisses erfährst: Kündigung, Aufhebungsvertrag oder auslaufende Befristung.
- ☐ Weg wählen: online über arbeitsagentur.de, telefonisch unter 0800 4 555500 (gebührenfrei) oder persönlich mit Termin. Nur auf einem Weg melden.
- ☐ Die Meldung gilt auch dann, wenn du gegen eine Kündigung klagst (§ 38 Abs. 1 Satz 3 SGB III).
- ☐ Wer sich zu spät meldet, riskiert eine Sperrzeit von einer Woche (§ 159 Abs. 1 Nr. 9 und Abs. 6 SGB III).
- ☐ Ersten Beratungstermin buchen. Er kann persönlich oder per Video stattfinden (§ 38 Abs. 1a SGB III).

- [ ] Im Online-Konto ein berufliches Profil anlegen: Abschlüsse, Erfahrung, Ziele. So bekommst du früh passende Stellenvorschläge.

3 Schritt 2: arbeitslos melden

- [ ] Termin im Kalender: frühestens drei Monate vor Beginn der Arbeitslosigkeit, spätestens am ersten Tag (§ 141 Abs. 1 SGB III).
- [ ] **Online:** mit Personalausweis mit freigeschalteter Online-Ausweisfunktion, elektronischem Aufenthaltstitel oder eID-Karte über BundID.
- [ ] **Persönlich:** in deiner Agentur für Arbeit, mit Personalausweis mit aktueller Anschrift oder mit Reisepass und aktueller Meldebescheinigung.
- [ ] Merken: Arbeitslosengeld gibt es frühestens ab dem Tag der Arbeitslosmeldung, wenn alle anderen Voraussetzungen erfüllt sind.
- [ ] Ist die Agentur am ersten Tag nicht dienstbereit, etwa am Wochenende, wirkt die Meldung am nächsten Öffnungstag zurück (§ 141 Abs. 2 SGB III).

4 Schritt 3: Arbeitslosengeld beantragen

- [ ] Prüfen, ob du die Anwartschaftszeit erfüllst: in den 30 Monaten vor der Arbeitslosigkeit mindestens zwölf Monate versichert (Bundesagentur für Arbeit).
- [ ] Antrag online stellen, am besten etwa zwei Wochen vor Beginn der Arbeitslosigkeit.
- [ ] Die Arbeitsbescheinigung schickt dein Arbeitgeber elektronisch an die Agentur. Du erhältst einen Nachweis über die übermittelten Daten (§ 313a SGB III). Prüfe ihn.
- [ ] Wichtige Unterlagen bereitlegen (eigene Checkliste „Unterlagen für Agentur und Jobcenter“ auf avgsjobcoaching.de/downloads/).
- [ ] Waren deine Einkünfte in den zwei Jahren vorher deutlich höher, sprich das ausdrücklich an. Die Agentur berücksichtigt das nur auf Verlangen (Bundesagentur für Arbeit).

Wie lange gibt es Arbeitslosengeld? (§ 147 Abs. 2 SGB III)

VERSICHERUNGSPFLICHTIG MINDESTENS	AB LEBENSJAHR	ANSPRUCHSDAUER
12 Monate	–	6 Monate
16 Monate	–	8 Monate
20 Monate	–	10 Monate
24 Monate	–	12 Monate
30 Monate	50	15 Monate
36 Monate	55	18 Monate
48 Monate	58	24 Monate

Die Höhe beträgt 60 Prozent des pauschalierten Nettoentgelts, mit mindestens einem Kind 67 Prozent (§ 149 SGB III).

5 Nach der Meldung: deine Pflichten

- ☐ **Termine wahrnehmen.** Wer einer Einladung ohne wichtigen Grund nicht folgt, riskiert eine Sperrzeit von einer Woche (§ 309 und § 159 Abs. 6 SGB III).
- ☐ **Eigenbemühungen nachweisen**, so wie sie in deiner Eingliederungsvereinbarung stehen (§ 37 Abs. 2 und § 138 Abs. 4 SGB III). Vorlage: „Nachweis der Eigenbemühungen".
- ☐ **Krankheit sofort melden** und spätestens vor Ablauf des dritten Kalendertages ärztlich nachweisen (§ 311 SGB III).
- ☐ **Änderungen mitteilen:** Umzug, Nebenjob, neue Stelle, Urlaub. Das verlangt § 60 SGB I; eine neue Stelle meldest du unverzüglich (§ 38 Abs. 3 SGB III).
- ☐ **Coaching ansprechen:** Ein Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) nach § 45 SGB III kann ein Jobcoaching bei einem zugelassenen Träger finanzieren. Er ist eine Ermessensleistung.

Kein Anspruch auf Arbeitslosengeld?

Dann ist das Jobcenter zuständig. Seit dem 1. Juli 2026 heißt die Leistung Grundsicherung für Arbeitsuchende (früher Bürgergeld), das Geld Grundsicherungsgeld. Auch das Jobcenter kann einen AVGS ausstellen (§ 16 SGB II).

Quellen

- § 38 SGB III – Arbeitsuchendmeldung: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__38.html
- § 141 SGB III – Arbeitslosmeldung: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__141.html
- § 147 und § 149 SGB III – Dauer und Höhe des Arbeitslosengeldes: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__147.html
- § 159 SGB III – Sperrzeit: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__159.html
- § 309 und § 311 SGB III – Meldepflicht, Arbeitsunfähigkeit: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__311.html
- § 313a SGB III – elektronische Arbeitsbescheinigung: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__313a.html
- § 60 SGB I – Mitwirkungspflichten: gesetze-im-internet.de/sgb_1/__60.html
- § 16 SGB II – Leistungen zur Eingliederung: gesetze-im-internet.de/sgb_2/__16.html
- Bundesagentur für Arbeit – Wie Sie sich arbeitslos melden: arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/ihre-schritte-wenn-sie-arbeitslos-werden/wie-sie-sich-arbeitslos-melden
- Bundesagentur für Arbeit – Arbeitslosengeld: Anspruch, Höhe, Antrag: arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/finanzielle-hilfen/arbeitslosengeld-anspruch-hoehe-dauer
- Bundesagentur für Arbeit – Reform der Grundsicherung zum 1. Juli 2026: arbeitsagentur.de/vor-ort/frankfurt-oder/presse/2026-28-reform-der-grundsicherung-fur-arbeitsuchende-tritt-am-1-juli-2026-in-kraft

Schneller zurück in Arbeit
mit AVGS-Jobcoaching

Jobkompass ist das AVGS-Jobcoaching der Firmenkompass GmbH, eines AZAV-zugelassenen Trägers aus Frankfurt am Main. Im „0 auf 100 Jobnavigator" arbeitest du 1:1 online mit deinem Coach an Unterlagen, Stellensuche und Gesprächen, und wir sprechen Arbeitgeber direkt für dich an.

Mit AVGS von Agentur für Arbeit oder Jobcenter bei Bewilligung ohne Eigenanteil. Integrationsquote des Trägers 91,1 % (Stand 19.06.2026), keine Jobgarantie.

Fördercheck *und Erstgespräch*

avgsjobcoaching.de/foerder-check/
Online prüfen, ob ein AVGS für dich infrage kommt

TELEFON **+49 69 34878319**
E-MAIL **info@avgsjobcoaching.de**
WEB **avgsjobcoaching.de**
ZEITEN **Mo–Fr 08:00–18:00 Uhr**

Firmenkompass GmbH · Bockenheimer Landstraße 2–4, 60306 Frankfurt am Main · Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 134663 · Trägernummer T-04665-3218 · Stand Oktober 2026. Alle Angaben nach bestem Wissen und ohne Gewähr, keine Rechtsberatung. Über Förderungen entscheiden Agentur für Arbeit und Jobcenter im Einzelfall.