Jobkompass

CHECKLISTE

Kündigung erhalten: *die ersten 7 Tage*

Was du in der ersten Woche nach der Kündigung erledigen solltest, damit du keine Frist verpasst, kein Geld verlierst und schnell eine neue Stelle findest.

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

DIE DREI WICHTIGSTEN FRISTEN

- **3 Tage:** Arbeitsuchend melden bei der Agentur für Arbeit, wenn zwischen Kenntnis und Ende des Arbeitsverhältnisses weniger als drei Monate liegen (§ 38 Abs. 1 SGB III). Sonst spätestens drei Monate vor dem Ende.
- **1 Woche:** Einspruch beim Betriebsrat, wenn du die Kündigung für sozial ungerechtfertigt hältst (§ 3 KSchG).
- **3 Wochen:** Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht, gerechnet ab Zugang der schriftlichen Kündigung (§ 4 KSchG). Danach gilt die Kündigung in aller Regel als wirksam.

1 Meine Fristen auf einen Blick

Trag die Daten gleich heute ein. So siehst du auf einen Blick, bis wann du handeln musst.

Kündigung erhalten am (Datum des Zugangs)

Letzter Arbeitstag laut Kündigung

Arbeitsuchend melden bis (3 Tage nach Zugang)

Einspruch Betriebsrat bis (1 Woche)

Klagefrist endet am (3 Wochen nach Zugang)

Arbeitslos melden spätestens am (1. Tag ohne Arbeit)

Die Meldung bei der Agentur gilt auch, wenn du klagst

Die Pflicht, sich arbeitsuchend zu melden, besteht unabhängig davon, ob du gegen die Kündigung klagst oder der Arbeitgeber eine Weiterbeschäftigung in Aussicht stellt (§ 38 Abs. 1 Satz 3 SGB III). Wer sich zu spät meldet, riskiert eine Sperrzeit von einer Woche beim Arbeitslosengeld (§ 159 Abs. 6 SGB III).

2 Tag 1: Kündigung prüfen und sichern

- ☐ Datum und Uhrzeit notieren, wann die Kündigung bei dir angekommen ist (Briefkasten, persönliche Übergabe, Bote).

- [ ] Prüfen, ob die Kündigung **schriftlich auf Papier mit eigenhändiger Unterschrift** vorliegt. Eine Kündigung per E-Mail, SMS oder Messenger ist unwirksam (§ 623 BGB).
- [ ] Prüfen, wer unterschrieben hat und ob diese Person zur Kündigung berechtigt ist.
- [ ] Kündigungsfrist nachrechnen: gesetzliche Fristen nach § 622 BGB, Arbeitsvertrag und Tarifvertrag vergleichen (Tabelle in Abschnitt 6).
- [ ] Kündigung, Umschlag und Arbeitsvertrag kopieren oder fotografieren und sicher ablegen.
- [ ] Nichts unterschreiben, was du nicht in Ruhe lesen konntest, vor allem keinen Aufhebungs- oder Abwicklungsvertrag.

Kündigungsgrund laut Schreiben (falls genannt)

Kündigungsfrist laut Vertrag oder Tarif

3 Tag 1 bis 3: Agentur für Arbeit informieren

- [ ] **Arbeitsuchend melden:** online über arbeitsagentur.de, telefonisch unter 0800 4 555500 (gebührenfrei) oder persönlich. Bitte nur auf einem Weg (Hinweis der Bundesagentur für Arbeit).
- [ ] Bestätigung der Arbeitsuchendmeldung speichern oder ausdrucken.
- [ ] Ersten Beratungstermin vereinbaren. Die Agentur soll unverzüglich ein erstes Beratungs- und Vermittlungsgespräch führen, auf Wunsch auch per Video (§ 38 Abs. 1a SGB III).
- [ ] Im Termin ansprechen, dass du ein Coaching mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) nutzen möchtest. Das geht schon vor der Arbeitslosigkeit, denn § 45 SGB III nennt ausdrücklich auch „von Arbeitslosigkeit bedrohte Arbeitsuchende“.
- [ ] Merken: Die Arbeitsuchendmeldung ersetzt nicht die Arbeitslosmeldung. Arbeitslos meldest du dich spätestens am ersten Tag ohne Arbeit, frühestens drei Monate vorher (§ 141 SGB III).

Vorgangsnummer oder Kundennummer der Agentur

Beratungstermin am / Uhrzeit

4 Tag 2 bis 5: Beraten lassen und entscheiden

- [ ] Gibt es einen Betriebsrat? Er muss vor jeder Kündigung angehört werden, sonst ist sie unwirksam (§ 102 Abs. 1 BetrVG). Frag nach seiner Stellungnahme.
- [ ] Beratung suchen: Gewerkschaft (bei Mitgliedschaft), Fachanwältin oder Fachanwalt für Arbeitsrecht, Rechtsschutzversicherung prüfen.
- [ ] Klären, ob das Kündigungsschutzgesetz gilt: in der Regel bei mehr als sechs Monaten Beschäftigung (§ 1 Abs. 1 KSchG) und mehr als zehn Beschäftigten im Betrieb (§ 23 KSchG, Sonderregeln für ältere Verträge).
- [ ] Bei betriebsbedingter Kündigung prüfen, ob das Schreiben ein Abfindungsangebot nach § 1a KSchG enthält: 0,5 Monatsverdienste je Beschäftigungsjahr, wenn du die Klagefrist verstreichen lässt.
- [ ] Entscheidung treffen: klagen, verhandeln oder akzeptieren. Einen allgemeinen Anspruch auf Abfindung gibt es nicht (Bundesagentur für Arbeit).

Fragen an Beratung oder Anwalt

5 Tag 3 bis 7: Unterlagen, Geld und Jobsuche

- ☐ **Zwischenzeugnis oder Arbeitszeugnis anfordern.** Du hast bei Beendigung Anspruch auf ein schriftliches Zeugnis, auf Wunsch qualifiziert mit Leistung und Verhalten (§ 109 GewO).
- ☐ Resturlaub klären. Kann er nicht mehr genommen werden, ist er abzugelten (§ 7 Abs. 4 BUrlG). Eine Urlaubsabgeltung verschiebt den Beginn des Arbeitslosengeldes (§ 157 Abs. 2 SGB III).
- ☐ Freistellung für die Stellensuche beantragen. Nach der Kündigung muss der Arbeitgeber auf Verlangen angemessene Zeit zur Stellensuche gewähren (§ 629 BGB).
- ☐ Haushaltsbudget prüfen: Wie lange reichen Rücklagen? Arbeitslosengeld beträgt 60 Prozent, mit Kind 67 Prozent des pauschalierten Nettoentgelts (§ 149 SGB III).
- ☐ Lebenslauf aktualisieren und letzte Erfolge notieren, solange sie frisch sind.
- ☐ Fünf Wunsch-Arbeitgeber und drei Kontakte aus deinem Netzwerk aufschreiben.

6 Kündigungsfristen nach § 622 BGB

Für Kündigungen durch den Arbeitgeber verlängert sich die Grundfrist von vier Wochen zum 15. oder zum Monatsende mit der Dauer der Beschäftigung. Arbeitsvertrag oder Tarifvertrag können abweichen.

BESCHÄFTIGT SEIT MINDESTENS	FRIST BEI KÜNDIGUNG DURCH DEN ARBEITGEBER
unter 2 Jahren	4 Wochen zum 15. oder zum Monatsende
2 Jahren	1 Monat zum Monatsende
5 Jahren	2 Monate zum Monatsende
8 Jahren	3 Monate zum Monatsende
10 Jahren	4 Monate zum Monatsende
12 Jahren	5 Monate zum Monatsende
15 Jahren	6 Monate zum Monatsende
20 Jahren	7 Monate zum Monatsende
in der Probezeit (höchstens 6 Monate)	2 Wochen

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
- § 159 SGB III – Sperrzeit: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__159.html
- § 45 SGB III – Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__45.html
- § 149 und § 157 SGB III – Höhe und Ruhen des Arbeitslosengeldes: gesetze-im-internet.de/sgb_3/__149.html
- §§ 1, 1a, 3, 4, 23 KSchG – Kündigungsschutz, Abfindung, Klagefrist: gesetze-im-internet.de/kschg/__4.html
- § 622, § 623, § 629 BGB – Fristen, Schriftform, Zeit zur Stellensuche: gesetze-im-internet.de/bgb/__622.html
- § 102 BetrVG – Anhörung des Betriebsrats: gesetze-im-internet.de/betrvg/__102.html
- § 109 GewO – Zeugnis: gesetze-im-internet.de/gewo/__109.html
- § 7 BUrlG – Urlaubsabgeltung: gesetze-im-internet.de/burlg/__7.html
- Bundesagentur für Arbeit – Wie Sie sich arbeitsuchend melden: arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/ihre-schritte-wenn-sie-arbeitslos-werden/wie-sie-sich-arbeitsuchend-melden
- Bundesagentur für Arbeit – Kündigung, Abfindung, Freistellung: arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/das-muessen-sie-beachten/kuendigung-abfindung-freistellung

Meine Notizen

Du kannst direkt im PDF tippen und die Datei speichern.

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.