

Selbstständigkeit und Elterngeld

Was Selbstständige und Gewerbetreibende vor, während und nach dem Elterngeldbezug beachten sollten.

Anmeldung und Status klären



Gewerbe oder freiberufliche Tätigkeit anmelden

Ein Gewerbe meldest du beim Gewerbeamt an, eine freiberufliche Tätigkeit direkt beim Finanzamt. In beiden Fällen übermittelst du den Fragebogen zur steuerlichen Erfassung elektronisch über [ELSTER](#).



Arbeitgeber informieren

Bist du noch angestellt, brauchst du die Zustimmung deines Arbeitgebers zur Nebentätigkeit, am besten schriftlich.



Krankenkasse informieren

Melde deine Selbstständigkeit deiner Krankenkasse, damit Versicherungsstatus und Beiträge geklärt sind. Besonders wichtig für freiwillig Versicherte.

Vor und während des Elterngeldbezugs



Bezugsart festlegen

Basiselterngeld bringt den vollen Betrag, Gewinn wird aber stark angerechnet. ElterngeldPlus bedeutet halben Betrag, doppelte Dauer und mehr Spielraum für Zuverdienst.



Arbeitszeit im Blick behalten

Während des Bezugs darfst du höchstens 32 Wochenstunden im Monatsdurchschnitt arbeiten. Dokumentiere deine Stunden, denn die Elterngeldstelle verlangt bei Selbstständigen oft einen genauen Nachweis.



☐ **Unterlagen für den Antrag vorbereiten**

Den letzten vorliegenden Steuerbescheid sowie die Unterlagen aus dem Kalenderjahr deines Bemessungszeitraums. Dazu die Anlagen für Selbstständige, in der Regel eine Gewinnermittlung für den Bemessungszeitraum, für den Zeitraum von der Gewerbeanmeldung bis zur Geburt und eine Prognose deines voraussichtlichen Gewinns während des Bezugs.

Nach dem Bezugszeitraum (wichtig!)

☐ **Tatsächlichen Gewinn nachweisen**

Nach dem Ende des Bezugs weist du deine tatsächlichen Einnahmen und Ausgaben nach.

☐ **Mit Nachzahlung oder Rückforderung rechnen**

Die Elterngeldstelle berechnet den Anspruch endgültig, wenn alle Nachweise vorliegen. War der Gewinn höher als prognostiziert, musst du Elterngeld zurückzahlen. War er niedriger, bekommst du eine Nachzahlung.

Deine Gewinnermittlung

Die Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) ist für die meisten Solo-Selbstständigen die einfachste Form der Gewinnermittlung: Einnahmen minus Ausgaben ergibt den Gewinn. Für die Elterngeldstelle ist sie der Nachweis deines Einkommens, sowohl vor der Geburt als auch während des Bezugs.

Das Zuflussprinzip: der wichtigste Punkt

Beim Elterngeld zählt nicht, wann du eine Rechnung schreibst, sondern **wann das Geld auf deinem Konto eingeht**.

Beispiel

Du arbeitest im März, deine Kundin zahlt aber erst im April. Dann wird der Betrag im April berücksichtigt, nicht im März.

Praxistipp

Plane Zahlungseingänge, wo möglich, so, dass sie in Monate ohne Elterngeldbezug fallen. Beachte dabei: Nach dem 14. Lebensmonat muss der Bezug ohne Unterbrechung weiterlaufen, Pausen sind dann nicht mehr möglich.



Was gehört zu den Ausgaben?

Alles, was du betrieblich für deine Selbstständigkeit kaufst oder brauchst, zum Beispiel:

- **Arbeitsmittel:** Laptop, Software-Abos, Büromaterial
- **Raumkosten:** anteilige Miete und Strom, wenn du ein abgeschlossenes Arbeitszimmer hast
- **Marketing:** Website, Anzeigen, Visitenkarten, Online-Auftritt
- **Reisekosten:** Fahrten zu Kundinnen (0,30 Euro pro Kilometer) oder Bahntickets
- **Versicherungen:** Betriebshaftpflicht oder andere berufsspezifische Versicherungen

Besonderheit beim Elterngeld

Der Gewinn während des Bezugs wird zusammengerechnet und gleichmäßig auf alle Bezugsmonate verteilt. Du kannst also unterschiedlich hohe Einnahmen haben und trotzdem jeden Monat gleich viel Elterngeld erhalten.

Beispiel

Max bezieht Basiselterngeld im 1. bis 10. Lebensmonat und ElterngeldPlus im 11. bis 14. Lebensmonat. In dieser Zeit arbeitet er selbstständig als Gärtner: im 11. Lebensmonat ohne Gewinn, im 12. mit 400 Euro, im 13. mit 1.400 Euro und im 14. mit 2.000 Euro. Insgesamt sind das 3.800 Euro. Verteilt auf die vier Monate entspricht das einem Gewinn von 950 Euro pro Monat.

Hinweis: Diese Regeln gelten für die Gewinnermittlung per EÜR, nicht für bilanzierungspflichtige Unternehmen.

Du brauchst Unterstützung?

Ich begleite dich persönlich und deutschlandweit durch alle Anträge rund um Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld. Buch dir dein kostenloses Erstgespräch auf www.vonfrau-fuerfrau.de oder schreib mir an info@vonfrau-fuerfrau.de.

Sophia Heinold, von Frau für Frau, Hauptstraße 219, 75059 Zaisenhausen, Tel. 015750436771. Diese Übersicht dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle Beratung. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand September 2026.