



Von Frau für Frau

bürokratische Schwangerschaftsbegleitung &
Vorsorgeberaterin

Dein Elterngeld-Kompass

Das Workbook für eure passende Elterngeldstrategie

Mit den richtigen Fragen, klaren Erklärungen und Praxistipps aus der Beratung findet ihr Schritt für Schritt heraus, welche Aufteilung zu eurer Familie passt.

Sophia Heinold

Bürokratische Schwangerschaftsbegleitung, persönlich und deutschlandweit
www.vonfrau-fuerfrau.de



Schön, dass du da bist!

Elterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus, Lebensmonate, Bemessungszeitraum: Wer sich zum ersten Mal mit dem Elterngeld beschäftigt, fühlt sich schnell wie in einem Behördenlabyrinth. Und dabei geht es um viel: Das Elterngeld ist für die meisten Familien die wichtigste Einnahme im ersten Lebensjahr ihres Babys.

Dieses Workbook hilft dir, Ordnung in deine Gedanken zu bringen. Es gibt keine falschen Antworten. Am Ende weißt du, was ihr euch wünscht, was finanziell drin ist und welche Strategie dazu passt.

So arbeitest du mit dem Workbook

- 1. Grundlagen lesen.** Auf zwei Seiten erfährst du, welche Bausteine es beim Elterngeld gibt.
- 2. Fragen beantworten.** Füll die Felder direkt am Handy oder PC aus, am besten gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin.
- 3. Strategie finden.** Der Strategie-Finder zeigt euch, welche Modelle zu euren Antworten passen.
- 4. Monatsplan erstellen.** Tragt ein, wer in welchem Lebensmonat welches Elterngeld bezieht.

Neu: Der Fast-Check für nur 10 Euro

Du bist dir unsicher, ob eure Strategie wirklich passt? Schick mir dein ausgefülltes Workbook per E-Mail an info@vonfrau-fuerfrau.de. Ich prüfe deine Angaben, euren Monatsplan und eure gewählte Strategie und gebe dir eine kurze, persönliche Rückmeldung, ob ihr auf dem richtigen Weg seid.

Technischer Tipp

Zum Ausfüllen am Handy eignet sich die kostenlose App **Adobe Acrobat Reader**. Am iPhone klappt es auch direkt in der Dateien-App. Speichere das Dokument nach dem Ausfüllen ab, damit deine Antworten erhalten bleiben. Manche Browser zeigen die Felder nicht an. Öffne die Datei dann in einer PDF-App.

Hinweis: Dieses Workbook ersetzt keine individuelle Beratung und keine verbindliche Entscheidung der Elterngeldstelle. Alle Angaben entsprechen dem Stand September 2026.



Die Grundlagen in 5 Minuten

Diese Bausteine könnt ihr frei kombinieren. Wichtig: Elterngeld wird nicht nach Kalendermonaten gezahlt, sondern nach **Lebensmonaten** deines Kindes. Kommt dein Baby am 15. März zur Welt, läuft der 1. Lebensmonat vom 15. März bis 14. April.

Basiselterngeld

Ersetzt 65 bis 67 Prozent deines Nettoeinkommens aus dem Jahr vor der Geburt, bei geringem Einkommen bis zu 100 Prozent. Mindestens 300 Euro, höchstens 1.800 Euro im Monat. Zusammen stehen euch bis zu 14 Monate zu, ein Elternteil kann höchstens 12 Monate nehmen. Die 2 Partnermonate gibt es, wenn beide Elternteile weniger Einkommen haben. Alleinerziehende können alle 14 Monate nehmen.

ElterngeldPlus

Aus einem Monat Basiselterngeld werden zwei Monate ElterngeldPlus mit jeweils höchstens dem halben Betrag. Ihr bekommt also länger Geld, dafür weniger pro Monat. Richtig stark ist ElterngeldPlus, wenn du in Teilzeit arbeitest: Dann fällt das Basiselterngeld oft kaum höher aus, das ElterngeldPlus streckt die Summe aber über doppelt so viele Monate.

Partnerschaftsbonus

Der Bonus belohnt Paare, die sich Job und Familie teilen. Arbeitet ihr **beide gleichzeitig** in Teilzeit, bekommt jeder von euch für 2, 3 oder 4 Monate zusätzlich ElterngeldPlus, obendrauf auf eure übrigen Monate.

Zuschläge

Geschwisterbonus: 10 Prozent mehr, mindestens 75 Euro, wenn ein weiteres Kind unter 3 Jahren oder zwei Kinder unter 6 Jahren im Haushalt leben. **Mehrlinge:** 300 Euro mehr für jedes weitere Baby.

Wichtig: Welches Netto zählt?

Gemeint ist **nicht** der Betrag, der auf deinem Konto landet. Die Elterngeldstelle berechnet ein eigenes Elterngeld-Netto: Sie nimmt dein laufendes, steuerpflichtiges Brutto (Einmalzahlungen wie Urlaubs- oder Weihnachtsgeld zählen nicht), zieht ein Zwölftel der Werbungskostenpauschale ab und rechnet dann pauschal Steuern und Sozialabgaben nach deiner Steuerklasse heraus. Abzüge wie vermögenswirksame Leistungen, Dienstwagen-Anteile oder Betriebsrente spielen dabei keine Rolle. Dein Elterngeld-Netto kann deshalb deutlich von deiner Gehaltsabrechnung abweichen, nach oben wie nach unten.



Diese Regeln solltet ihr kennen

- **Mutterschutz zählt mit:** Lebensmonate, in denen Mutterschaftsgeld fließt, gelten automatisch als Basiselterngeld-Monate der Mutter. In der Regel sind das die ersten beiden Lebensmonate.
- **Gleichzeitig zu Hause:** In den ersten 12 Lebensmonaten könnt ihr höchstens einen Monat gleichzeitig Basiselterngeld beziehen (Ausnahmen z. B. bei Frühgeburt oder Mehrlingen). Gleichzeitig ElterngeldPlus beziehen dürft ihr dagegen.
- **Zeitlicher Rahmen:** Basiselterngeld gibt es nur bis zum 14. Lebensmonat. Danach geht nur ElterngeldPlus oder Partnerschaftsbonus, und zwar ohne Lücke.
- **Einkommensgrenze:** Hattet ihr im Kalenderjahr vor der Geburt zusammen ein zu versteuerndes Einkommen von mehr als 175.000 Euro, gibt es kein Elterngeld.
- **Lieber früh als spät beantragen:** Die Elterngeldstelle zahlt rückwirkend nur für die letzten drei Lebensmonate vor dem Monat, in dem dein Antrag eingeht. Wer später dran ist, verschenkt bares Geld.
- **Euer Plan darf sich ändern:** Bis zum Ende des Bezugs könnt ihr eure Aufteilung anpassen, formlos und ohne Begründung. Alle Monate, die noch vor euch liegen, lassen sich frei umplanen. Für bereits vergangene Monate gilt: Rückwirkend ändern könnt ihr nur die letzten drei Lebensmonate.
- **Die große Ausnahme:** Habt ihr ElterngeldPlus bezogen, könnt ihr diese Monate auch nachträglich in Basiselterngeld umwandeln, unabhängig von der Drei-Monats-Grenze. Die Differenz wird nachgezahlt. Das macht ElterngeldPlus zur flexibelsten Wahl für alle, die sich noch nicht festlegen wollen.

Praxistipp

Du bist verheiratet und dein Nettoeinkommen soll möglichst hoch zählen? Ein Wechsel der Steuerklasse kann dein Elterngeld deutlich erhöhen. Die Elterngeldstelle berücksichtigt aber nur die Steuerklasse, die im Bemessungszeitraum am längsten galt. Der Wechsel muss deshalb spätestens **7 Monate vor Beginn des Mutterschutzes** wirksam sein. Lass das unbedingt vorher durchrechnen, denn der Wechsel wirkt sich auch auf das Netto deines Partners aus.



Teil 1: Eure Ausgangssituation

Hier sammelst du die Fakten. Sie bestimmen, wie hoch euer Elterngeld wird und welche Möglichkeiten ihr habt.

Errechneter Geburtstermin

TT.MM.JJJJ

Mutterschutz von – bis

6 Wochen vor bis 8 Wochen nach dem ET

Name Elternteil 1

Name Elternteil 2

Wie ist Elternteil 1 beschäftigt?

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| ☐ Angestellt | ☐ Selbstständig | ☐ Beamtet |
| ☐ Minijob | ☐ Gewerbe/Mischeinkünfte | ☐ Derzeit ohne Einkommen |

Wie ist Elternteil 2 beschäftigt?

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| ☐ Angestellt | ☐ Selbstständig | ☐ Beamtet |
| ☐ Minijob | ☐ Gewerbe/Mischeinkünfte | ☐ Derzeit ohne Einkommen |

Steuerklasse Elternteil 1

Steuerklasse Elternteil 2

Kinderfreibetrag Elternteil 1

laut Lohnabrechnung, z. B. 0,5 oder 1,0

Kinderfreibetrag Elternteil 2

laut Lohnabrechnung, z. B. 0,5 oder 1,0

Kirchensteuer

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Elternteil 1: ja | ☐ Elternteil 1: nein | ☐ Elternteil 2: ja | ☐ Elternteil 2: nein |
|---|---|---|---|

Krankenversicherung Elternteil 1

- | | | |
|---|--|---------------------------------|
| ☐ Gesetzlich pflichtversichert | ☐ Freiwillig gesetzlich | ☐ Privat |
|---|--|---------------------------------|

Krankenversicherung Elternteil 2

- | | | |
|---|--|---------------------------------|
| ☐ Gesetzlich pflichtversichert | ☐ Freiwillig gesetzlich | ☐ Privat |
|---|--|---------------------------------|

Elterngeld-Netto Elternteil 1

nicht das Auszahlungsnetto, siehe S. 3

Elterngeld-Netto Elternteil 2

nicht das Auszahlungsnetto, siehe S. 3



Trifft etwas davon auf euch zu?

- | | |
|--|---|
| ☐ Weiteres Kind unter 3 Jahren | ☐ Zwei Kinder unter 6 Jahren |
| ☐ Mehrlinge erwartet | ☐ Alleinerziehend |
| ☐ Elterngeld für älteres Kind bezogen | ☐ Krankheit in der Schwangerschaft |
| ☐ Einkommen über 175.000 Euro | |

Praxistipp

Monate mit Mutterschaftsgeld, Elterngeld für ein älteres Kind oder schwangerschaftsbedingter Krankheit werden bei der Berechnung übersprungen, stattdessen zählen frühere Monate. Das ist meistens gut für euch. Hattest du davor aber weniger verdient, kannst du auf das Überspringen verzichten. Prüft beide Varianten!



Teil 2: Eure Wünsche

Bevor ihr rechnet, lohnt sich ein ehrlicher Blick darauf, wie euer erstes Jahr als Familie aussehen soll. Beantwortet die Fragen gern erst einzeln und vergleicht dann.

Wie viele Monate möchte Elternteil 1 zu Hause bleiben?

Und Elternteil 2?

Was ist euch am wichtigsten?

Mehrfachauswahl möglich. Kreuzt höchstens drei Punkte an, das schärft den Blick.

- | | |
|--|--|
| ☐ Möglichst viel Geld pro Monat | ☐ Möglichst lange zu Hause |
| ☐ Die Zeit fair aufteilen | ☐ Früh zurück in den Job (Teilzeit) |
| ☐ Gemeinsame Zeit zu dritt | ☐ Planungssicherheit |

Soll jemand während des Elterngeldbezugs in Teilzeit arbeiten?

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| ☐ Ja, Elternteil 1 | ☐ Ja, Elternteil 2 | ☐ Ja, beide |
| ☐ Nein | ☐ Wissen wir noch nicht | |

Wenn ja: wie viele Stunden pro Woche?

Ab welchem Lebensmonat?

Wann soll euer Kind voraussichtlich in die Kita oder zur Tagesmutter?

z. B. mit 12 Monaten, mit 2 Jahren

Wie stellst du dir die ersten Monate nach der Geburt vor? Was soll auf keinen Fall zu kurz kommen?

Praxistipp

Viele Paare wünschen sich die ersten Wochen zu dritt. Plant dafür den einen gemeinsamen Basis-Monat bewusst ein, meist den 1. Lebensmonat. Alternativ könnt ihr gleichzeitig ElterngeldPlus beziehen, das ist nicht begrenzt.



Teil 3: Euer Budget

Die beste Strategie nützt nichts, wenn am Monatsende das Konto leer ist. Rechnet deshalb aus, was ihr in der Elternzeit mindestens braucht.

Miete oder Kredit

inkl. Nebenkosten

Versicherungen und Verträge

Lebensmittel und Drogerie

Mobilität

Auto, Tickets

Baby

Windeln, Kleidung, Ausstattung

Sonstiges und Puffer

So viel brauchen wir monatlich mindestens (Summe):

Rücklagen für die Elternzeit

in Euro

Weiteres Einkommen

z. B. Partner-Gehalt, Kindergeld

Faustregel

Euer monatliches Mindestbudget minus eure festen Einnahmen ergibt die Lücke, die das Elterngeld schließen muss. Ist die Lücke groß, spricht viel für **Basiselterngeld**. Ist sie klein oder habt ihr Rücklagen, könnt ihr mit **ElterngeldPlus** die Zeit zu Hause verlängern.

Praxistipp

Elterngeld ist steuerfrei, unterliegt aber dem Progressionsvorbehalt. Es erhöht also den Steuersatz auf euer übriges Einkommen. Legt deshalb eine kleine Rücklage für eine mögliche Steuernachzahlung zur Seite. Außerdem seid ihr verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben.



Teil 4: Der Strategie-Finder

Beantwortet die Fragen mit Ja oder Nein. Bei jedem Ja findet ihr einen Hinweis, welche Strategie ihr euch auf den nächsten Seiten genauer ansehen solltet.

Soll ein Elternteil ungefähr ein Jahr ganz zu Hause bleiben?

Ja: Schaut euch Strategie A an.

☐ Ja ☐ Nein

Wollt ihr Elterngeld länger als 14 Monate bekommen, z. B. bis zum Kitastart?

Ja: Strategie B passt vermutlich zu euch.

☐ Ja ☐ Nein

Möchte jemand in Teilzeit zurück in den Job, während Elterngeld fließt?

Ja: Strategie C lohnt sich fast immer.

☐ Ja ☐ Nein

Wollt ihr euch Betreuung und Job wirklich gleichmäßig teilen?

Ja: Schaut euch Strategie D an.

☐ Ja ☐ Nein

Reicht euer Budget auch mit dem halben Elterngeld pro Monat?

Nein: Dann setzt eher auf Basiselterngeld (A oder D).

☐ Ja ☐ Nein

Seid ihr noch unentschlossen oder wollt ihr euch möglichst viele Wege offenhalten?

Ja: Strategie E gibt euch maximale Flexibilität.

☐ Ja ☐ Nein

Welche Strategien kommen für euch in Frage?

z. B. A und C



Die fünf Strategien im Überblick

Strategie A: Der Klassiker

So geht's: Ein Elternteil nimmt 12 Monate Basiselterngeld, der andere die 2 Partnermonate.

Passt zu euch, wenn: Ihr wünscht euch ein Jahr mit einem Elternteil zu Hause und braucht einen möglichst hohen Monatsbetrag.

Darauf solltet ihr achten: Nur ein Monat gleichzeitig ist in den ersten 12 Lebensmonaten erlaubt. Beliebt ist: 1. Lebensmonat gemeinsam, der zweite Partnermonat im 13. Lebensmonat. So verlängert ihr ganz nebenbei den Bezug.

☐ Passt zu uns

☐ Vielleicht

☐ Passt nicht

Strategie B: Länger zu Hause

So geht's: Ihr wandelt Basismonate in ElterngeldPlus um und streckt das Elterngeld, z. B. auf 24 Monate.

Passt zu euch, wenn: Ihr habt Rücklagen oder ein gutes zweites Einkommen und wollt länger bei eurem Kind bleiben.

Darauf solltet ihr achten: Die Monate im Mutterschutz bleiben Basismonate. Rechnet genau, ob der halbe Betrag monatlich reicht.

☐ Passt zu uns

☐ Vielleicht

☐ Passt nicht

Strategie C: Teilzeit-Rückkehr

So geht's: Wer in Teilzeit arbeitet, bezieht parallel ElterngeldPlus statt Basiselterngeld.

Passt zu euch, wenn: Du möchtest früh wieder arbeiten, aber nicht Vollzeit, oder dein Arbeitgeber braucht dich in Teilzeit.

Darauf solltet ihr achten: Mit Teilzeit ist das Basiselterngeld oft kaum höher als ElterngeldPlus. Mit Plus bekommt ihr dieselbe Summe, aber über doppelt so viele Monate. Die Arbeitszeit darf 32 Stunden pro Woche nicht übersteigen.

☐ Passt zu uns

☐ Vielleicht

☐ Passt nicht

**Strategie D: Fair geteilt**

So geht's: Beide nehmen ungefähr gleich viele Monate, z. B. 7 und 7 Monate Basiselterngeld.

Passt zu euch, wenn: Ihr wollt beide intensive Zeit mit dem Baby und keine Karriere soll lange pausieren.

Darauf solltet ihr achten: Das höhere Einkommen bringt auch das höhere Elterngeld (bis 1.800 Euro). Plant, wer wann zu Hause ist, und denkt an die 7-Wochen-Frist für die Elternzeit.

☐ Passt zu uns☐ Vielleicht☐ Passt nicht**Strategie E: Flexibel starten**

So geht's: Ihr beantragt nach dem Mutterschutz ElterngeldPlus, zum Beispiel bis zum 18. Lebensmonat. Merkt ihr unterwegs, dass es anders kommt, z. B. im 12. Lebensmonat ein früherer Jobeinstieg, tauscht ihr bereits vergangene Plus-Monate in Basiselterngeld um. Die Differenz wird nachgezahlt und der Bezug endet entsprechend früher.

Passt zu euch, wenn: Ihr seid unsicher, wie lange ihr zu Hause bleiben wollt, der Kitaplatz steht noch nicht fest oder ihr wollt euch schlicht alle Optionen offenhalten.

Darauf solltet ihr achten: Basiselterngeld gibt es nur bis zum 14. Lebensmonat, und aus zwei Plus-Monaten wird ein Basis-Monat. Beantragt die Änderung, solange der Bezug noch läuft. Bei Teilzeiteinkommen bringt der Tausch oft kaum mehr Geld, rechnet also vorher nach.

☐ Passt zu uns☐ Vielleicht☐ Passt nicht



Teil 5: Euer Monatsplan

Tragt pro Lebensmonat ein, was jeder von euch bezieht: **B** für Basiselterngeld, **P** für ElterngeldPlus, **PB** für Partnerschaftsbonus. Die Mutterschutzmonate sind bei Elternteil 1 (Mutter) schon als B vorgemerkt.

LM	Elternteil 1	Elternteil 2	Notiz
1	B		
2	B		
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Lebensmonate 1 bis 14 (orange): Hier ist Basiselterngeld möglich. Ab dem 15. Lebensmonat geht nur noch ElterngeldPlus oder Partnerschaftsbonus, und zwar ohne Unterbrechung.

Summe Basismonate

max. 14 zusammen

Voraussichtliches Elterngeld gesamt

in Euro



Teil 6: Eure Fristen und To-dos

Hakt ab, was erledigt ist. So geht nichts unter.

Vor der Geburt

- ☐ Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren
- ☐ Steuerklassenwechsel prüfen (spätestens 7 Monate vor dem Mutterschutz)
- ☐ Bescheinigung über den Geburtstermin für das Mutterschaftsgeld holen
- ☐ Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen
- ☐ Elternzeit planen und 7 Wochen vor Beginn schriftlich anmelden
- ☐ Vaterschaftsanerkennung und Sorgerecht beim Jugendamt klären (wenn unverheiratet)
- ☐ Unterlagen für das Standesamt bereitlegen (Ausweise, Geburts- oder Heiratsurkunde)

Nach der Geburt

- ☐ Geburtsurkunden abholen (für Krankenkasse, Elterngeld, ggf. Kindergeld)
- ☐ Urkunde für Mutterschaftsleistungen an die Krankenkasse schicken
- ☐ Baby bei der Krankenversicherung anmelden
- ☐ Kindergeld bei der Familienkasse beantragen
- ☐ Elterngeld beantragen, spätestens innerhalb der ersten 3 Lebensmonate
- ☐ Kindererziehungszeiten bei der Rentenversicherung im Blick behalten

Praxistipp

Schick zuerst die Geburtsurkunde mit dem Vermerk für Mutterschaftsleistungen an deine Krankenkasse. Den Bescheid über dein Mutterschaftsgeld brauchst du nämlich später für den Elterngeldantrag.



Deine offenen Fragen

Was ist noch unklar? Notier es hier und bring die Liste in dein Beratungsgespräch mit.

Meine Fragen

Fast-Check: Dein Workbook geprüft für 10 Euro

Fertig ausgefüllt? Dann speichere das Workbook und schick es mir per E-Mail an **info@vonfrau-fuerfrau.de**, Betreff **Fast-Check**. Ich schaue mir eure Angaben und euren Monatsplan an und sage dir kurz und ehrlich, ob eure Strategie aufgeht oder wo noch Potenzial steckt. Die Rechnung über 10 Euro bekommst du per E-Mail.

Du willst Sicherheit, dass eure Strategie wirklich aufgeht?

In der **persönlichen Fragestunde** gehen wir dein Workbook gemeinsam durch, rechnen eure Varianten durch und planen Elterngeld und Elternzeit so, dass ihr bekommt, was euch zusteht. Wenn du dich gar nicht um den Papierkram kümmern möchtest, übernehme ich im **Antragsservice** oder im **Premium-Paket** die Vorbereitung deiner Anträge.

Buchung und Infos: www.vonfrau-fuerfrau.de

E-Mail: info@vonfrau-fuerfrau.de | **Telefon:** 015750436771

Sophia Heinold, von Frau für Frau, Hauptstraße 219, 75059 Zaisenhausen. Dieses Workbook dient der Orientierung und ersetzt keine Rechts- oder Steuerberatung und keine Entscheidung der Elterngeldstelle. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand September 2026. Weitergabe und Vervielfältigung nur mit Genehmigung.