Wann und wie viel die Agentur für Arbeit zahlt

1.7.2026 - Eugénie Zobel-Varga | Stiftung Warentest

Ob nach Kündigung oder Vertragsende – Arbeitslosengeld muss bei der Agentur für Arbeit beantragt werden. Wie viel es gibt, lässt sich mit unserem Rechner gut einschätzen.

Wer seine Arbeit verliert oder selbst kündigt, kann in vielen Fällen Arbeitslosengeld 1 erhalten. Diese Sozialleistung wird aus der Arbeitslosenversicherung finanziert und geht der seit 1. Juli 2026 reformierten neuen Grundsicherung (ehemals Bürgergeld) meist voraus. Ob und wie lange jemand Arbeitslosengeld 1 beziehen kann, hängt meist davon ab, ob und wie lange er in der Arbeitslosenversicherung versichert war.

Die Arbeitslosenversicherung gehört zu den Sozialversicherungen, wie etwa auch die gesetzliche Rentenversicherung. Die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung werden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in der Regel vom Bruttolohn abgezogen. Diese Abgaben finden sie auf ihrer monatlichen Gehaltsbescheinigung.

Finanzielle Hilfen für Arbeitssuchende

Arbeitslosengeld 1. Wer keine Arbeit hat, braucht finanzielle Unterstützung, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Häufig besteht nach Verlust des Jobs ein Anspruch auf Arbeitslosengeld 1. Arbeitslosengeld 1 beantragen Arbeitslose bei der Bundesagentur für Arbeit.

Krankengeld. Erkrankt ein Bezieher von Arbeitslosengeld 1, erhält er in den ersten sechs Wochen weiterhin Arbeitslosengeld 1 von der Bundesagentur für Arbeit. Ist er weiterhin krankgeschrieben, bekommt er von seiner Krankenkasse Krankengeld, das sich am bisherigen Arbeitsentgelt orientiert und in der Regel etwa der Höhe des Arbeitslosengeldes entspricht.

Weiterbildung, Umschulung. Neben finanzieller Unterstützung verfolgt die Bundesagentur für Arbeit das Ziel, Arbeitssuchende in ein neues Beschäftigungsverhältnis zu bringen. Dafür leistet sie über die Sicherung des Lebensunterhalts hinaus etwa Zuschüsse für Weiterbildung oder Umschulung und für Anschaffungen, die im Rahmen einer neuen Beschäftigung erforderlich sind – zum Beispiel Arbeitskleidung.

Mitwirkungspflichten. Bezieher von Arbeitslosengeld 1 haben Mitwirkungspflichten. Erfüllen sie diese nicht, drohen ihnen Sanktionen.

Weitere Hilfen. Betroffene können weitere Hilfen bekommen, beispielsweise Wohngeld. Eltern, die nur über ein geringes Einkommen verfügen, können außerdem neben dem Kindergeld einen Kinderzuschlag von bis zu 297 Euro pro Kind und Monat erhalten. Ob ihr Antrag Erfolg hat, können sie online prüfen. Der Kinderzuschlag kann auf den Seiten der Familienkasse von zu Hause online beantragt werden.

Überschuldung. Häufen sich durch den Einkommensverlust aufgrund der Arbeitslosigkeit unbezahlte Rechnungen, können Menschen in eine finanzielle Schieflage geraten, aus der sie scheinbar nur schwer wieder herausfinden. Welche Möglichkeiten es gibt, steht in unserem Special Überschuldung.

Grundsicherungsgeld. Wer keinen oder keinen ausreichenden Anspruch auf Arbeitslosengeld I hat und seinen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln decken kann, kann Grundsicherung erhalten. Zuständig für Antrag, Beratung und Leistungsgewährung ist das Jobcenter.

Wann Anspruch auf Arbeitslosengeld 1 besteht

Um Arbeitslosengeld 1 zu erhalten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Berechtigte waren in den letzten 30 Monaten, bevor sie sich arbeitslos gemeldet haben, mindestens zwölf Monate sozialversicherungspflichtig beschäftigt. Dabei können mehrere Beschäftigungen zusammengerechnet werden (Anwartschaftszeit).
- Wer häufig befristet beschäftigt war, kann unter bestimmten Voraussetzungen bereits Anspruch haben, wenn er in den letzten 30 Monaten mindestens sechs Monate versicherungspflichtig gearbeitet hat. Voraussetzung ist unter anderem, dass die Beschäftigungen überwiegend auf maximal 14 Wochen befristet waren und bestimmte Einkommensgrenzen eingehalten wurden.
- Sie haben sich bei ihrer Agentur für Arbeit arbeitslos gemeldet.
- Sie sind ohne Anstellung, können aber eine versicherungspflichtige Beschäftigung ausüben (weniger als 15 Stunden pro Woche).
- Sie suchen eine neue versicherungspflichtige Beschäftigung und arbeiten dabei mit der Arbeitsagentur zusammen.

Neben der versicherungspflichtigen Beschäftigung können weitere Zeiten für den Anspruch auf Arbeitslosengeld einberechnet werden, zum Beispiel:

- Berechtigte waren freiwillig in der Arbeitslosenversicherung, zum Beispiel während einer Selbstständigkeit.
- Sie haben ein Kind erzogen (bis zum dritten Lebensjahr).
- Sie haben Krankengeld erhalten.

Aber auch in diesen Fällen müssen Anspruchsberechtigte innerhalb der letzten 30 Monate vor der Arbeitslosmeldung auf eine Dauer von mindestens zwölf Monaten Versicherungszeit kommen.

Wer häufig befristet beschäftigt war, für den gilt unter bestimmten Voraussetzungen eine kürzere Anwartschaftszeit: In diesem Fall genügen mindestens sechs Monate versicherungspflichtiger Beschäftigung in den fünf Jahren vor Arbeitslosmeldung. Zu den Voraussetzungen gehört, dass die meisten Beschäftigungen auf bis zu 14 Wochen befristet waren.

Wie berechne ich das Arbeitslosengeld (ALG 1)?

Um die Höhe Ihres Arbeitslosengeldes zu erfahren, können Sie unseren Rechner benutzen. Die Berechnungsgrundlage ist Ihr durchschnittlicher Bruttolohn in den letzten zwölf Monaten. Dafür zieht sie die gewöhnlich anfallenden Abzüge heraus und errechnet ein sogenanntes pauschalisiertes Nettoentgelt. In der Regel beträgt das Arbeitslosengeld 60 Prozent dieses Nettoentgelts. Haben Sie Kinder, erhöht sich Ihr Arbeitslosengeld auf 67 Prozent. Wer Arbeitslosengeld bezieht, ist in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung pflichtversichert. Die Agentur für Arbeit übernimmt die Beiträge in voller Höhe.

Steuerklassen optimieren

Da sich das Arbeitslosengeld auch am Nettoeinkommen orientiert, hat Ihre Steuerklasse Einfluss auf die Höhe des Betrags, der an Sie ausgezahlt wird. Am höchsten ist das Nettoentgelt bei Verheirateten, wenn sie die Steuerklasse 3 (III) haben, am niedrigsten in der Steuerklasse 5 (V).

Tipp: Wechseln Sie rechtzeitig in eine günstigere Steuerklasse, sofern Sie frühzeitig von einer anstehenden Arbeitslosigkeit erfahren. Die bessere Steuerklasse 3 oder auch 4 (IV) sollte bereits im Januar des Jahres gelten, in dem die Arbeitslosigkeit beginnt. Einen späteren Wechsel akzeptiert die Arbeitsagentur nur, wenn die neuen Steuerklassen für ein Paar sinnvoll sind.

Wann und wo beantrage ich Arbeitslosengeld 1?

Grundsätzlich müssen Sie sich spätestens drei Monate vor der endgültigen Beendigung Ihres Arbeitsverhältnisses bei der Agentur für Arbeit arbeitssuchend melden. Ist Ihnen das nicht möglich, etwa weil Sie weniger als drei Monate vor Ende Ihrer Beschäftigung davon erfahren, müssen Sie sich innerhalb von drei Tagen bei der Arbeitsagentur melden. Anderenfalls droht Ihnen eine Sperre von einer Woche und damit eine Kürzung des Arbeitslosengeldes.

Sie können sich persönlich vor Ort in Ihrer Agentur für Arbeit (diese finden Sie mithilfe der Dienststellensuche auf den Internetseiten der Agentur für Arbeit), telefonisch unter der Nummer 0800 4 555500 oder online arbeitssuchend melden. Möchten Sie sich online arbeitssuchend melden, müssen Sie sich erst einmal registrieren.

Sobald Ihr Arbeitsverhältnis beendet ist, müssen Sie sich erneut bei der Agentur für Arbeit melden und Arbeitslosengeld beantragen. Das machen Sie persönlich bei der für Sie zuständigen Dienststelle. Mitbringen müssen Sie Personalausweis oder Reisepass mit Meldebestätigung, gegebenenfalls Aufenthaltserlaubnis und Arbeitserlaubnis, Ihren Sozialversicherungsausweis und das Kündigungsschreiben beziehungsweise bei befristetem Job Ihren Arbeitsvertrag und Ihren Lebenslauf. Das Antragsformular können Sie online ausfüllen (dafür müssen Sie registriert sein, siehe oben) oder sich in Ihrer Agentur vor Ort holen. In vielen Fällen ist eine persönliche Vorsprache erforderlich; zunehmend ist auch eine vollständige Online-Antragstellung mit digitaler Identifikation möglich.

Wie lange erhalte ich Arbeitslosengeld 1?

Das hängt davon ab, wie alt Sie sind und wie lange Sie vor der Arbeitslosigkeit versicherungspflichtig beschäftigt waren.

Haben Sie innerhalb der letzten zwei Jahre zwölf Monate versicherungspflichtig gearbeitet, bekommen Sie sechs Monate Arbeitslosengeld ab dem Tag der persönlichen Meldung der Arbeitslosigkeit.

Haben Sie in den letzten fünf Jahren 24 Monate versicherungspflichtig gearbeitet, bekommen Sie 12 Monate Arbeitslosengeld. Die maximale Bezugsdauer von 24 Monaten gilt nur für Arbeitslose ab 58 Jahren, die in den letzten fünf Jahren mindestens 48 Monate versicherungspflichtig beschäftigt waren. Für jüngere Altersgruppen gelten kürzere Höchstbezugszeiten

Während des Bezugs von Arbeitslosengeld sind Sie kranken-, pflege-, renten- und unfallversichert.

Werden Sie krank, müssen Sie das Ihrer Agentur umgehend melden.

Was sind Sperrzeiten?

Hat die Agentur für Arbeit eine Sperrzeit verhängt, erhält der arbeitslose Arbeitnehmer in diesem Zeitraum kein Arbeitslosengeld. Das Arbeitslosengeld wird dann auch nicht nachträglich ausgezahlt. Die Gründe für Sperrzeiten führt § 159 Absatz 1 des Dritten Sozialgesetzbuches (SGB III) auf.

Der bekannteste Grund ist die Kündigung durch den Arbeitnehmer. Wer sein Arbeitsverhältnis selbst aufgibt, obwohl er noch keine neue Arbeitsstelle gefunden hat, muss mit einer Sperrzeit von zwölf Wochen rechnen. Kann der Arbeitnehmer einen wichtigen Grund für seine Arbeitsaufgabe nennen, zum Beispiel weil sein Arbeitgeber den Lohn nicht zahlt oder der Arbeitnehmer einen Verwandten pflegen muss, kann die Sperrzeit entfallen.

Gegen die Verhängung einer Sperrzeit kann ein arbeitsloser Arbeitnehmer innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe durch einen Bescheid der Agentur für Arbeit Widerspruch einlegen – am besten postalisch per Einschreiben. Bleibt es trotz Widerspruch bei der Sperrzeit, besteht die Möglichkeit, Klage beim Sozialgericht zu erheben.

Folgen für die Rente

Arbeitslosigkeit mindert den gesetzlichen Rentenanspruch. Während des Bezugs von Arbeitslosengeld 1 ist die Einbuße allerdings noch vergleichsweise gering. Die Arbeitsagentur überweist für den Arbeitslosen Rentenbeiträge in Höhe von 80 Prozent des Bruttoeinkommens, aus dem sich sein Arbeitslosengeld 1 berechnet. Lange Arbeitslosigkeit mit Bezug von Arbeitslosengeld 2 kann den gesetzlichen Rentenanspruch empfindlich verringern, so dass Betroffene möglicherweise sogar später eine Grundrente beziehen.

https://www.test.de/Arbeitslosengeld-ALG-1-Antrag-Hoehe-Bezugsdauer-Sperrzeiten-Rechner-5620672-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...