



Checkliste: Sperrzeit beim Arbeitslosengeld vermeiden

✓ Vor der Kündigung klären:

- Prüfen, ob ein **wichtiger Grund** für die Kündigung vorliegt (z. B. Mobbing, gesundheitliche Probleme, Sicherheitsmängel).
- Kontaktaufnahmen und Beratung bei der **Agentur für Arbeit** einholen, um mögliche Sperrzeiten abzuklären.
- Alternativen zur Eigenkündigung prüfen (betriebsbedingte Kündigung, Aufhebungsvertrag mit Abfindung).

✓ Nachweise sichern:

- **Ärztliche Atteste einholen** (bei gesundheitlichen Gründen), die **VOR** der Kündigung datiert sein müssen. Also erst Attest holen und danach kündigen.
- **Dokumentation von Mobbing oder schlechten Arbeitsbedingungen** (z. B. Gesprächsprotokolle, E-Mails).
- **Schriftliche Nachweise** über ausstehende Gehaltszahlungen oder unzumutbare Arbeitsbedingungen.

✓ Arbeitsuchend melden:

- **Frist: innerhalb von 3 Tagen nach Kündigung.**
- Persönlich oder online bei der **Agentur für Arbeit** melden.

✓ Nach der Kündigung:

- Antrag auf Arbeitslosengeld stellen.
- Falls Sperrzeit verhängt wird: **Einspruch einlegen**, wenn wichtige Gründe vorlagen.
- Möglichkeiten zur beruflichen **Neuorientierung** prüfen z. B. mit AVGS-gefördertem Coaching, um sich Selbstständig zu machen.

📌 **Tipp:** Eine gute Vorbereitung kann helfen, finanzielle Einbußen zu vermeiden. Beratung und professionelle Unterstützung – z. B. durch unsere Gründungsberatung – erhöhen die Chancen auf eine Sperrzeitbefreiung. 🚀