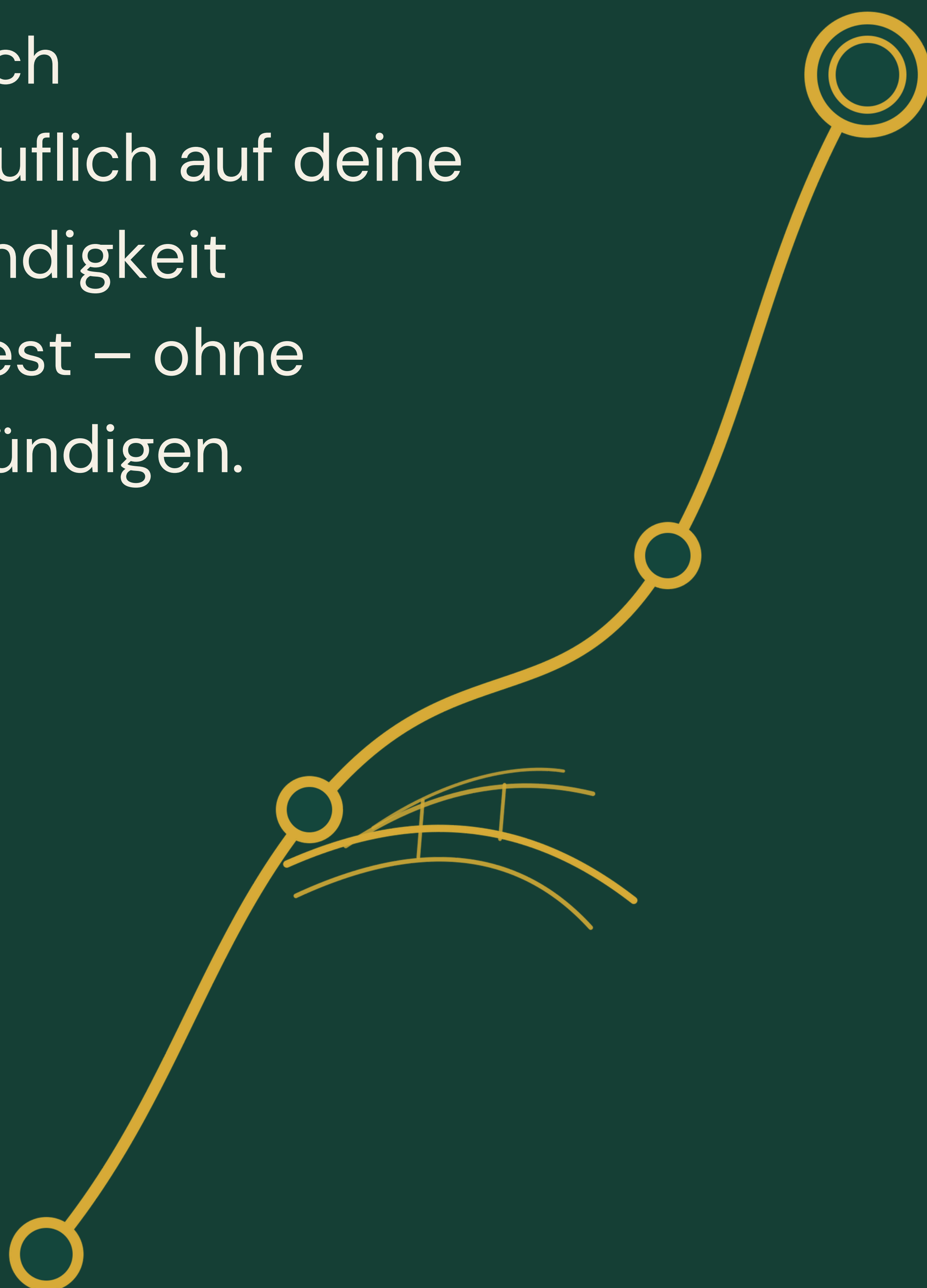


KOSTENLOSER MINI-GUIDE

NEBENBERUFLICH SELBSTSTÄNDIG

4 Schritte vom Job zum eigenen Ding.

Wie du dich
nebenberuflich auf deine
Selbstständigkeit
vorbereitest – ohne
blind zu kündigen.



Du bist bereits im Übergang

Die Entscheidung für die Selbstständigkeit heißt nicht, dass du morgen kündigen solltest. Ein guter Übergang ist vorbereitet, gut getimt und greift wie ein Zahnrad ineinander.

WAS JETZT ZÄHLT

Du beginnst nicht erst am ersten Tag der Arbeitslosigkeit. Du startest jetzt – nebenberuflich, fokussiert und ohne sofort Website oder Gewerbe zum Hauptprojekt zu machen.

- ☐ **Neue Identität** Sieh dich als Unternehmer:in in der Übergangsphase.
- ☐ **Verbindliche Zeit** Reserviere 3–4 undiskutierbare Stunden pro Woche.
- ☐ **Echte Gespräche** Prüfe deine These an potenziellen Kund:innen.
- ☐ **Kleines Angebot** Teste dein Konzept mit drei Pilotkund:innen.
- ☐ **Bezahlter Test** Prüfe echte Zahlungsbereitschaft.
- ☐ **Geordneter Ausstieg** Plane eine tragfähige Übergangsphase.
- ☐ **Gesundheit** Schütze Sport, Beziehungen und Regeneration.

DEIN STARTPUNKT

Mach deinen Job gut – und investiere zugleich bewusst in deine Zukunft.

Deine vier Schritte

PHASE 1

Fundament

Löse dich Schritt für Schritt aus der reinen Angestelltenidentität und schaffe verlässliche Zeit für dein eigenes Ding.

IDENTITÄT → ROUTINE

- 1 Neue Unternehmeridentität.
- 2 Neue Routinen etablieren.

ERSTE

2

SCHRITTE

ALS FUNDAMENT

PHASE 2

Validieren & wechseln

Schärfe dein Geschäftsmodell am realen Markt und plane anschließend deinen geordneten Ausstieg.

- ☐ 3 Positionierung und Angebot validieren.
- ☐ 4 Ausstieg und Übergang planen.

DEIN ZIEL

GEORDNETER
ÜBERGANG

Nicht blind springen – vorbereitet
wechseln.

Werde Unternehmer:in in der Übergangsphase

I Deine neue Identität

Bisher hast du dich vor allem als Angestellte:r definiert. Ab jetzt darfst du dich als Unternehmer:in in der Übergangsphase sehen, der oder die noch angestellt ist.

- ☐ Ich investiere bewusst in meine Zukunft.
- ☐ Ich löse mich emotional aus alten Erwartungen.
- ☐ Ich behandle mein Vorhaben verbindlich.

MACH DEINEN JOB GUT

Keine Rebellion, keine verbrannte Erde. Mach deinen Job gut – aber übernimm nicht automatisch jedes neue Projekt.

2 Löse dich Schritt für Schritt

Reduziere die Macht, die dein Arbeitgeber bisher über deine Identität hatte. Dein Übergang wird geordnet stattfinden – zum richtigen Zeitpunkt.

DEINE LEITPLANKEN

- Keine verbrannte Erde
- Keine stillen Überstunden für jedes Projekt
- Klare Grenzen bei neuer Verantwortung

DEIN NEUER SATZ

Ich bin Unternehmer:in in der Übergangsphase. Ich bin noch angestellt. Ich bereite meinen Wechsel geordnet vor.

Etabliere neue Routinen

CHECK 1

Reserviere feste Zeit

Deine Selbstständigkeit braucht Zeit, die du nicht länger in alte Gewohnheiten, sondern gezielt in deine Zukunft investierst.

- ☐ 3–4 Stunden pro Woche
- ☐ im Kalender fest geblockt
- ☐ ohne tägliche Neuverhandlung
- ☐ zu deiner Energie passend
- ☐ für die wichtigste Aufgabe

UNDISKUTIERBAR

Was im Kalender steht, muss nicht jede Woche neu verhandelt werden.

CHECK 2

Finde deinen Rhythmus

Frühmorgens 30–60 Minuten, zwei feste Abende oder ein konzentrierter Block am Wochenende: Entscheidend ist, dass die Routine zu dir passt.

BEISPIEL-ROUTINE

ERST EINPLANEN

- ☐ Fokuszeit wählen
- ☐ konkrete Wochenaufgabe setzen
- ☐ Ablenkungen ausschalten
- ☐ Fortschritt kurz dokumentieren
- ☐ nächste Session direkt planen

„Drei bis vier Stunden, die undiskutierbar sind.“

Schütze Energie und Gesundheit

NACHHALTIG STATT SELBSTAUSBEUTUNG

Zusätzlich zu 40 Jobstunden direkt 20 Businessstunden aufzubauen, ist nicht nachhaltig. Deine körperliche, emotionale und geistige Gesundheit bleibt dein wichtigstes Kapital.

- ☐ 3–4 realistische Fokusstunden
- ☐ Sport und soziales Leben schützen
- ☐ Erholung fest einplanen

DEIN WOCHEN-CHECK

Baue eine Routine, die auch bei Gegenwind funktioniert.

01

Wann arbeite ich mit der besten Energie?

02

Welche drei Stunden sind wirklich realistisch?

03

Was lasse ich bewusst weg?

04

Wo bleiben Sport und Erholung?

05

Was ist diese Woche der wichtigste Schritt?

06

Wann plane ich die nächste Session?

Wenn dein neues Leben dir keine Freude bereitet, wirst du es nicht lange durchhalten.

Schärfe Geschäftsmodell und Positionierung

Dieser Schritt wird am häufigsten übersprungen. Arbeite nicht nur im Kopf – prüfe deine These Schritt für Schritt am realen Beispiel.

01

Welche These habe ich im Kopf?

02

Für wen möchte ich ein Problem lösen?

03

Wie dringend ist dieses Problem?

04

Woran wäre eine gute Lösung erkennbar?

05

Welche Zahlungsbereitschaft könnte bestehen?

06

Was weiß ich noch nicht?

OFFEN. DEMÜTIG. TESTBAR.

- ☐ Annahmen als These formulieren
- ☐ mit Offenheit in Gespräche gehen
- ☐ Widerspruch ernst nehmen
- ☐ Muster statt Einzelmeinungen suchen
- ☐ Formulierung laufend schärfen
- ☐ erst bauen, wenn Bedarf sichtbar wird

Haltung: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Der Markt zeigt dir, was trägt.

Führe Gespräche mit zwei Gruppen

Gute Validierung entsteht aus verschiedenen Perspektiven: Betroffene zeigen dir Bedarf und Sprache; Selbstständige geben dir Einblicke in reale Geschäftsmodelle.

ANNAHME ≠ MARKTWISSEN

GESPRÄCH → ERKENNTNIS

DEINE ZWEI PERSPEKTIVEN

KUND:INNEN

PROBLEM &
DRINGLICHKEIT

SELBSTSTÄNDIGE

MODELL &
PRAXIS

DARAUF ACHTEST DU

1

Kund:innen

Besteht das Problem wirklich? Wie dringend ist es? Welche Worte und bisherigen Lösungen nennen die Menschen?

2

Selbstständige

Wie funktioniert ein ähnliches Geschäftsmodell tatsächlich? Welche Fehler und Erfolgsfaktoren sind von außen unsichtbar?

Teste dein Angebot mit drei Pilotkund:innen

DEIN ERSTER MARKTTEST

Was willst du herausfinden?

- Versteht die Zielgruppe dein Angebot?
- Entsteht ein spürbares Ergebnis?
- Ist der Ablauf praktikabel?
- Welches Feedback wiederholt sich?
- Würden Menschen dich empfehlen?

DREI PILOTKUND:INNEN

Was gehört dazu?

- kleines, klares Angebot
- fairer Testpreis statt Gefälligkeit
- intensive Begleitung
- ehrliches Feedback
- Testimonial nach erfolgreicher Arbeit

ECHTE VALIDIERUNG

ZAHLUNG STATT NUR LOB

Ein kleiner bezahlter Test zeigt, ob tatsächliche Zahlungsbereitschaft besteht – und verbessert dein Angebot schneller als monatelanges Planen.

ORGANISATORISCH

Frühe Einnahmen und Ausgaben dokumentieren · Anmeldung und Steuererfassung rechtzeitig klären · fachlichen Rat einholen

ERGEBNIS

Geprüftes Konzept + erste Referenz

Plane deinen geordneten Ausstieg

01 Zeit realistisch planen

Drei bis vier Wochenstunden reichen selten dauerhaft für Marketing, Kundengewinnung und Betreuung.

02 Übergangsphase einplanen

Zwischen Festanstellung und tragfähiger Selbstständigkeit liegt meist eine bewusste Aufbauphase.

03 Reserven schützen

Plane die Brücke so, dass du nicht sofort ausschließlich von privaten Rücklagen leben musst.

DEIN CHECK

- ☐ Arbeitsvertrag & Frist prüfen
- ☐ Pilotnachfrage auswerten
- ☐ privaten Mindestbedarf kennen
- ☐ Anlaufzeit realistisch planen
- ☐ ALG I & Gründungszuschuss prüfen
- ☐ frühzeitig beraten lassen
- ☐ Zieltermin festlegen

Nicht spontan kündigen.
Erst validieren. Dann geordnet wechseln.

Baue deine finanzielle Brücke

DIE SMARTE ÜBERGANGSPHASE

Wenn Festanstellung endet und Marketing sowie Kundengewinnung noch nicht vollständig tragen, brauchst du Zeit und finanziellen Spielraum.

ALG I + GRÜNDUNGSZUSCHUSS

DEINE BRÜCKE

Was solltest du prüfen?

Prüfe Anspruch, Resttage, Reihenfolge und Voraussetzungen – bevor du die hauptberufliche Selbstständigkeit aufnimmst.

- vor dem Ausstieg beraten lassen
- Förderung rechtzeitig beantragen
- Einzelfall verbindlich prüfen

DEIN ZIEL

Wofür gewinnst du Zeit?

Marketing aufsetzen, Kundengewinnung planbarer machen, Aufträge betreuen und dein Angebot weiter schärfen.

- Kernprozesse etablieren
- Reichweite und Vertrauen aufbauen
- Umsätze stabilisieren

1

Identität

2

Routinen

3

Validierung

4

Ausstieg

Du willst deinen Ausstieg nicht nur planen, sondern sicher und strukturiert vorbereiten?

„Schon die Infos, die Tipps und die Ratschläge vor meiner Kündigung waren super hilfreich und haben mir das notwendige Vertrauen gegeben.“

LENA CLAUSSEN · HYPNOSECOACHIN FÜR LEISTUNGSSPORTLER



Ich würde mich freuen, im Aufbruchsgespräch mehr über deine Situation zu erfahren und gemeinsam deine nächsten sinnvollen Schritte festzulegen.

Dein Erik

BUCHE DEIN KOSTENFREIES
AUFBRUCHSGESPRÄCH



RECHTSSTAND: 02.09.2026

Dieser Mini-Guide dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine Rechts- oder Steuerberatung. Kläre Arbeitsvertrag, Anmeldung, Versicherungen, Steuern und Förderfragen für deinen Einzelfall.

Quellen: BMWK Existenzgründungsportal · IHK: Gründen im Nebenerwerb · Arbeitszeitgesetz §§ 3–5 · Bundesagentur für Arbeit