



PKV-Gründer.de

KOSTENLOSER FAHRPLAN · STAND OKTOBER 2026

Gründer-KV-Fahrplan: die ersten 90 Tage

Welche Frist wirklich zählt, was dich die GKV 2026/2027 kostet, wann die PKV passt, wie du dein Einkommen bei Krankheit absicherst – mit Checklisten für Statusfeststellung, Krankentagegeld und Unterlagen.

Stand: 13. Oktober 2026 · PKV-Gründer.de

Auf einen Blick

Die sieben wichtigsten Punkte

- Endet deine Pflicht- oder Familienversicherung, läuft die GKV **automatisch** als freiwillige Mitgliedschaft weiter (§ 188 Abs. 4 SGB V). Ein Antrag binnen drei Monaten ist im Regelfall nicht nötig.
- Für den direkten Wechsel in die PKV hast du **zwei Wochen ab Zugang des Hinweises deiner Kasse**. Danach nur per Kündigung zum Ende des übernächsten Monats (§ 175 Abs. 4 SGB V).
- Freiwillig versicherte Selbstständige zahlen 2026 mindestens **286,08 €** und höchstens **1.261,31 €** im Monat (mit Krankengeld, kinderlos, Zusatzbeitrag 2,9 %).
- Ohne Wahlerklärung bekommst du als Selbstständiger **kein Krankengeld**; mit Wahlerklärung erst ab der 7. Woche (§§ 44, 46 SGB V).
- Beim Gründungszuschuss sind die **300 € zur sozialen Sicherung beitragsfrei** (§ 240 Abs. 2 SGB V), der Arbeitslosengeld-Anteil nicht.
- GmbH-Geschäftsführer: Über den Status entscheidet die **Deutsche Rentenversicherung Bund** (§ 7a SGB IV); bei geschäftsführenden Gesellschaftern beantragt die Kasse das Verfahren.
- Werte für 2027 beruhen auf dem Kabinettsbeschluss vom 07.10.2026; die Zustimmung des Bundesrats steht aus.

1. Die Frist, die wirklich zählt

Viele Ratgeber nennen drei Monate. Die stammen aus § 9 Abs. 2 SGB V (Beitritt zur freiwilligen Versicherung). Seit dem 01.08.2013 gilt aber vorrangig die obligatorische Anschlussversicherung: Wer aus der Pflicht- oder Familienversicherung kommt, bleibt automatisch versichert – ohne Antrag, ohne Vorversicherungszeit (GKV-Spitzenverband, Grundsätzliche Hinweise vom 24.07.2023).

Vorher versichert als ...	Ab dem Start	Deine Frist
Angestellter, Arbeitslosengeld I, familien- oder studentisch versichert	automatisch freiwilliges GKV-Mitglied	Austritt in die PKV binnen 2 Wochen ab Kassen-Hinweis
schon freiwillig gesetzlich versichert	bleibt freiwillig versichert	Kündigung zum Ende des übernächsten Monats
privat versichert	bleibt privat versichert	GKV nur über neue Versicherungspflicht
Künstler/Publizist mit KSK-Pflicht	pflichtversichert über die KSK	Befreiung (Berufsanfänger) binnen 3 Monaten nach Bescheid

Wichtig beim Austritt

Der Austritt wird nur wirksam, wenn du eine andere Absicherung nachweist, die lückenlos am Tag nach dem Ende deiner bisherigen Versicherung beginnt. Für den Nachweis selbst gibt es keine gesetzliche Frist; der Austritt wirkt auf den ersten Tag zurück. Entscheide also vor dem Start, damit du in den zwei Wochen nur noch erklären musst.

2. Dein 90-Tage-Plan

Der Plan ist eine Orientierung, keine gesetzliche Frist. Tag 0 ist dein Starttag.

Zeitraum	Aufgabe	Erledigt
Tag -60 bis -45	Gewinn fürs erste Jahr realistisch schätzen; GKV-Beitrag 2026/2027 rechnen (Gründer-KV-Rechner)	☐
Tag -45 bis -30	PKV-Angebote mehrerer Versicherer einholen; Annahme per anonymer Risikovorabfrage klären	☐
Tag -30 bis -14	Krankentagegeld-Bedarf rechnen; Wahlerklärung, Wahltarif oder privates Krankentagegeld vergleichen	☐
Tag -14 bis 0	Entscheidung treffen; bei Arbeitslosengeld: Gründungszuschuss vor dem Start beantragen; GmbH: Verträge für die Statusfeststellung bereitlegen	☐
Tag 1 bis 14	Selbstständigkeit der Kasse melden, voraussichtliche Einnahmen nachweisen; Hinweis der Kasse abwarten	☐
2 Wochen ab Hinweis	PKV gewünscht: Austritt erklären und PKV-Nachweis einreichen	☐
bis 2 Monate nach Ende der Vorversicherung	PKV-Antrag gestellt, damit die GKV-Zeit auf Wartezeiten angerechnet wird (§ 197 Abs. 2 VVG)	☐
Tag 30 bis 60	Beitragsbescheid prüfen; GmbH-Geschäftsführer: Statusentscheidung der DRV abwarten oder Antrag gestellt (1-Monats-Regel § 7a Abs. 5 SGB IV)	☐
Tag 60 bis 90	Krankentagegeld aktiv, Rücklage für die Karenzzeit aufgebaut; Erinnerung: Steuerbescheid später bei der Kasse einreichen	☐

3. Alle Fristen mit Rechtsgrundlage

Ereignis	Frist	Grundlage
Austritt aus der Anschlussversicherung	2 Wochen ab Zugang des Kassen-Hinweises	§ 188 Abs. 4 SGB V
Kündigung der freiwilligen GKV	zum Ablauf des übernächsten Kalendermonats, mit Nachweis	§ 175 Abs. 4 SGB V
Beitritt nach § 9 (Ausnahmefälle)	3 Monate nach Ende der Mitgliedschaft	§ 9 Abs. 2 SGB V
PKV-Antrag mit Wartezeit-Anrechnung	spätestens 2 Monate nach Ende der Vorversicherung	§ 197 Abs. 2 VVG
Statusfeststellung selbst beantragt	binnen 1 Monat nach Aufnahme (Sonderwirkung)	§ 7a Abs. 5 SGB IV
KSK-Befreiung als Berufsanfänger	spätestens 3 Monate nach Feststellung	§ 6 Abs. 1 KSVG
Gründungszuschuss	Phase 1: 6 Monate, Phase 2: weitere 9 Monate	§ 94 SGB III

Ereignis	Frist	Grundlage
Wahlerklärung / Wahltarif Krankengeld	Bindung 3 Jahre	§ 44 Abs. 2, § 53 Abs. 8 SGB V
Einkommensnachweis	sonst nach 3 Jahren endgültig Höchstbeitrag	§ 240 Abs. 4a SGB V

4. Was dich die GKV kostet

Gewinn pro Monat	2026 mit KG, kinderlos	2026 ohne KG, kinderlos	2026 mit KG, mit Kind	2027 mit KG, kinderlos
bis Mindestbemessung	286,08 €	278,17 €	278,17 €	302,87 €
2.000 €	434,00 €	422,00 €	422,00 €	440,00 €
3.000 €	651,00 €	633,00 €	633,00 €	660,00 €
4.000 €	868,00 €	844,00 €	844,00 €	880,00 €
5.000 €	1.085,00 €	1.055,00 €	1.055,00 €	1.100,00 €
ab Bemessungsgrenze	1.261,31 €	1.226,44 €	1.226,44 €	1.402,50 €

Eigene Berechnung nach §§ 240, 241, 243 SGB V: Mindestbemessung 1.318,33 € (2026) bzw. 1.376,67 € (2027), Bemessungsgrenze 5.812,50 € bzw. 6.375 €; 14,6 % bzw. 14,0 % + 2,9 % Zusatzbeitrag + Pflege 4,2 % kinderlos (2027: 4,5 % laut Kabinettsentwurf) bzw. 3,6 % mit Kind. 2027: Kabinettsbeschluss vom 07.10.2026, Bundesrat ausstehend.

So rechnet die Kasse

Zum Start setzt sie den Beitrag vorläufig nach deinen nachgewiesenen voraussichtlichen Einnahmen fest. Liegt der Einkommensteuerbescheid vor, rechnet sie endgültig ab – mit Nach- oder Rückzahlung (§ 240 Abs. 4a SGB V). Ohne Nachweis auf Verlangen gilt bis zur Vorlage der Höchstbeitrag (§ 240 Abs. 1 SGB V).

Und die PKV?

Der PKV-Beitrag hängt von Alter, Gesundheit und Tarif ab, nicht vom Einkommen. Stiftung Warentest (Finanztest 3/2025) fand unter 1.245 Tarifkombinationen 384 mit Rundum-Schutz und höchstens 660 € Selbstbeteiligung; für 35-Jährige kosteten sie 649 bis 1.137 € im Monat. Kinder und ein Partner ohne eigenes Einkommen brauchen in der PKV eigene Verträge – in der GKV sind sie oft beitragsfrei familienversichert (Einkommen bis 565 € im Monat, 2026).

5. Gründungszuschuss und Krankenversicherung

Phase	Zahlung	Beitragspflichtig	Beispiel-Beitrag 2026
Phase 1 (Monat 1–6)	Arbeitslosengeld + 300 €	Gewinn + Arbeitslosengeld-Anteil (300 € frei)	520,80 € (Gewinn 800 €, ALG 1.600 €)
Phase 2 (Monat 7–15)	300 €	nur Gewinn	325,50 € (Gewinn 1.500 €)

- ☐ Antrag vor dem Start bei der Arbeitsagentur, Restanspruch mindestens 150 Tage (§ 93 SGB III)
- ☐ Tragfähigkeitsbescheinigung einer fachkundigen Stelle (z. B. IHK, Handwerkskammer)
- ☐ Beide Phasen sind Ermessensleistungen – Phase 2 nur mit Nachweis der Geschäftstätigkeit
- ☐ Mit Gründungszuschuss gilt die Selbstständigkeit für die Kasse als hauptberuflich

6. Einkommen bei Krankheit absichern

Weg	Beginn	Höhe	Kosten
GKV-Wahlerklärung	ab der 7. Woche	70 % der Bemessung, max. 135,63 €/Tag (2026)	0,6 Prozentpunkte (7,91 € bis 34,88 €/Monat)
GKV-Wahltarif	laut Tarif früher/später	laut Satzung	Prämie je Kasse
Privates Krankentagegeld	frei wählbar (Tag 4 ... 43)	bis zum Nettoeinkommen je Kalendertag	Modellfall 76–150 €/Monat für 150 €/Tag ab Tag 29, 35 J.

Quellen: §§ 44, 46, 47, 53 SGB V; MB/KT 2009 (Stand 06/2024); Stiftung Warentest, Krankentagegeldversicherung im Vergleich, Test vom 15.06.2026.

Arbeitsblatt: dein Tagessatz

Posten pro Monat	Betrag
Miete, Lebenshaltung, Kredite	_____ €
Eigene Kranken- und Pflegeversicherung	_____ €
Altersvorsorge, weitere Versicherungen	_____ €
Betriebskosten, die weiterlaufen	_____ €
minus sichere Einnahmen ohne eigene Arbeit	- _____ €
Monatsbedarf ÷ 30 = Tagessatz	_____ €
Obergrenze: Nettoeinkommen ÷ 30	_____ €
Rücklage ÷ Tagessatz = Tage, die du selbst trägst	_____ Tage

7. Checkliste Statusfeststellung für GmbH-Geschäftsführer

Information, keine Rechtsberatung. Verbindlich entscheidet die Deutsche Rentenversicherung Bund (§ 7a SGB IV).

- ☐ Kapitalanteil laut Gesellschafterliste notiert (mindestens 50 % spricht nach BSG, 14.03.2018, regelmäßig gegen eine Beschäftigung)
- ☐ Sperrminorität im Gesellschaftsvertrag? Gilt sie für alle Angelegenheiten der Gesellschaft – auch für Weisungen an dich?
- ☐ Stimmbindungs-, Treuhand- oder Vetoregeln außerhalb des Gesellschaftsvertrags? Sie zählen für den Status nicht.
- ☐ Geschäftsführervertrag: Urlaub, Gehaltsfortzahlung, festes Gehalt, Tantieme, Befreiung von § 181 BGB
- ☐ Gesellschaftsvertrag, Gesellschafterliste, Geschäftsführervertrag und Beschlüsse als Kopie bereit
- ☐ Antrag selbst stellen? Vor Aufnahme möglich (§ 7a Abs. 4a SGB IV); binnen eines Monats nach Beginn mit Sonderwirkung (§ 7a Abs. 5)
- ☐ Krankenversicherung so wählen, dass sie zu beiden Ergebnissen passt
- ☐ Zuschuss der GmbH erst nach Klärung von Status und Steuer – mit dem Steuerberater

Ergebnis der DRV	Krankenversicherung	Zuschuss
Beschäftigung, Gehalt unter 77.400 € (2026)	gesetzlich pflichtversichert	GmbH trägt die Hälfte
Beschäftigung, Gehalt über 77.400 € (2026; 2027: 84.150 € laut Kabinettsbeschluss)	Wahl GKV oder PKV	bis 613,22 € (2026, § 257 SGB V)
Selbstständige Tätigkeit	freie Wahl, GKV freiwillig auf alle Einnahmen	kein gesetzlicher Anspruch

8. Künstlersozialkasse

- ☐ Über die KSK bist du gesetzlich pflichtversichert; die KSK trägt etwa die Hälfte der Beiträge
- ☐ Befreiung als Berufsanfänger: Antrag spätestens 3 Monate nach dem KSK-Bescheid, mit PKV-Nachweis (§ 6 KSVG)
- ☐ Befreiung als Höherverdiener: Einkommen in drei Jahren zusammen über den JAEG, Antrag bis 31.03., unwiderruflich (§ 7 KSVG)
- ☐ Zuschuss zur PKV: die Hälfte dessen, was die KSK bei Versicherungspflicht zahlen müsste, höchstens die Hälfte des PKV-Beitrags (§ 10 KSVG)
- ☐ Ø-Einkommen der KSK-Versicherten: 21.336 € (01.01.2026) – bei solchen Einkommen ist die GKV meist günstiger

9. Unterlagen-Checkliste

Für die Krankenkasse

- ☐ Meldung der Selbstständigkeit (Fragebogen der Kasse), Gewerbeanmeldung oder Steuernummer
- ☐ Nachweis der voraussichtlichen Einnahmen (z. B. Businessplan, Prognose des Steuerberaters)
- ☐ Entscheidung Krankengeld: Wahlerklärung oder Wahltarif
- ☐ Bei Austritt: Erklärung binnen zwei Wochen und PKV-Versicherungsnachweis
- ☐ Später: Einkommensteuerbescheid für die endgültige Beitragsfestsetzung

Für den privaten Versicherer

- ☐ Gewünschter Versicherungsbeginn: Tag nach dem Ende der bisherigen Versicherung
- ☐ Angaben zum Beruf und zum Einkommen (für das Krankentagegeld)
- ☐ Gesundheitsangaben erst im Antrag – vorher anonyme Risikovorabfrage über einen Makler
- ☐ Vorversicherungsnachweis der GKV (Anrechnung auf Wartezeiten)

Für die Arbeitsagentur und die DRV

- ☐ Gründungszuschuss: Antrag, Tragfähigkeitsbescheinigung, Businessplan, Lebenslauf
- ☐ Statusfeststellung: Gesellschaftsvertrag, Gesellschafterliste, Geschäftsführervertrag

10. Wann die GKV die bessere Wahl ist

Ehrlich gesagt

Wenn dein Gewinn im ersten Jahr niedrig oder unsicher ist; wenn Kinder da sind oder kommen und ein Partner wenig verdient; wenn du absehbar wieder angestellt arbeiten willst; wenn du 55 oder älter bist und der Weg zurück versperrt wäre; oder wenn eine Beschäftigung als Geschäftsführer unter der Versicherungspflichtgrenze möglich bleibt. Dann ist die GKV oft die bessere Wahl.

Lass deinen Fall prüfen

Auf Wunsch rechnet ein spezialisierter Experte aus unserem Partnernetzwerk (Versicherungsmakler mit Erlaubnis nach § 34d Abs. 1 GewO) deinen GKV-Beitrag nach, fragt anonym bei mehreren Versicherern an und vergleicht Krankentagegeld und PKV. Der Service ist für dich kostenlos und unverbindlich. Anfrage über den Gründer-KV-Check auf pkv-gruender.de

Quellen: SGB V §§ 5, 9, 10, 44, 46, 47, 53, 175, 188, 240, 243, 257; SGB III §§ 93, 94; SGB IV § 7a; KSVG §§ 3, 6, 7, 10, 10a; VVG §§ 196, 197, 206 (gesetzte-im-internet.de, abgerufen 10.10.2026); GKV-Spitzenverband, Grundsätzliche Hinweise zur obligatorischen Anschlussversicherung (24.07.2023) und zur hauptberuflichen Selbstständigkeit (20.03.2019); BSG, Urteile vom 14.03.2018 (B 12 KR 13/17 R, B 12 R 5/16 R) und 28.05.2015 (B 12 KR 7/14 R); Niederrheinische IHK, Merkblatt GmbH-Geschäftsführer (Juni 2025); Stiftung Warentest, Finanztest 3/2025 und Krankentagegeld-Test vom 15.06.2026; KSK in Zahlen (01.01.2026); Kabinettsbeschluss Rechengrößen 2027 vom 07.10.2026.