

Tipps und Hinweise zur Existenzgründung



Starten Sie gut informiert, denn ...

... guter Rat ist teuer, schlechter Rat kann teurer werden!

Selbständigkeit bedeutet ...

- ... selbst und ständig arbeiten**
- ... ein unregelmäßiges Einkommen**
- ... Verbündete finden**
- ... Kunden oder Aufträge gewinnen**
- ... ausdauernd die Aufbauphase meistern**
- ... das notwendige Know-how haben oder erwerben**
- ... sich selbst organisieren**
- ... selbstbestimmt arbeiten**
- ... eigenständige soziale Absicherung**
- ... auf eigenes Risiko und auf eigene Rechnung arbeiten**
- ...**

Schon mal überlegt, ein Unternehmen zu übernehmen?

- Eine Alternative zur Gründung: Nachfolger*innen werden immer häufiger gesucht! Der Vorteil, Sie müssen nicht von „Null“ anfangen und bekommen zum Start eine Unterstützung. Der aktuelle DIHK-Report Unternehmensnachfolge zeigt, dass 27 Prozent der von den IHKs beratenen Unternehmen erwägen, ihren Betrieb zu schließen. 92 Prozent davon, weil keine Nachfolge gefunden wird. (Quelle: DIHK, 2025).
- Achtung: bei Übernahme im Handwerk sind ggf. zusätzliche Voraussetzungen zu beachten
- Frauen sind als potenzielle Nachfolgerinnen weiterhin deutlich unterrepräsentiert – eine Chance?

Informationen für Existenzgründer finden Sie in schriftlicher Form ebenso wie im Internet. Eine Auswahl haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Einzelne Angebote oder Dienstleistungen daraus sind kostenpflichtig. Alle Angaben sind ohne Gewähr – wir übernehmen keine Verantwortung für Informationen und Inhalte dieser Anbieter bzw. der Links. Stand 07 / 2026

Eine Information Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Die Entscheidung zur Selbstständigkeit ist eine weitreichende Entscheidung!

Checkliste: Beantworten Sie bitte ausführlich die Fragen und begründen Ihre Entscheidungen.

1. Geschäftsidee:

- Warum mache ich mich selbstständig, welches Ziel habe ich damit (Motivation)?
- Mit welchem Produkt (Dienstleistung) mache ich mich selbstständig?
- Wer soll mein Produkt (Dienstleistung) kaufen?
- Warum soll die Zielgruppe mein Produkt (Dienstleistung) kaufen?
- Wer sind meine Wettbewerber? UND wie hebe ich mich von meinen Konkurrenten ab?
- Zählt meine Existenzgründung zu den freien Berufen oder als Gewerbe?
- Handelt es sich um ein erlaubnispflichtiges Gewerbe? Bestehen Rechte von Dritten?

2. Kenntnisse / Qualifikation:

- Welche Kenntnisse bringe ich mit (Produkt, Dienstleistung, Branchen bezogen)?
- Welche kaufmännischen Kenntnisse (Rechnungen, Verträge, etc.) bringe ich mit?
- Welche (Existenzgründer-) Beratung nehme ich in Anspruch (Bsp. Kammern)?
- Auf welche qualifizierte Unterstützung kann ich zurückgreifen (Netzwerk)?

3. Vertrieb, Marketing

- Wie erreiche ich die Auftraggeber bzw. die Kunden?
- Wie mache ich mich bekannt (evtl. Kooperationspartner)?

4. Finanzierung:

- Durch was oder wen finanziere ich meine Existenz?
- Wie hoch ist das Eigen- und Fremdkapital?
- Welche Institutionen habe ich nach Finanzierungsmöglichkeiten aufgesucht?
- Wie hoch ist mein Investitionsbedarf?
- Wie viel Jahresumsatz muss ich mindestens erzielen?
- Welche Absatzmenge pro Monat kann ich erzielen?
- Sind meine privaten Lebenshaltungskosten (inkl. Kranken-/Rentenversicherung) gedeckt?
- Ist die Tragfähigkeit abgeklärt? (Finanzierungszusagen der Bank liegen bei)?

5. Unterstützung, Coaching während bzw. nach der Existenzgründung:

- Wo finde ich Beratungsleistungen während der Existenzgründung?
- Welche Beratung nehme ich nach meiner Existenzgründung in Anspruch?

6. persönliche Einschätzung:

- Wie viele Wochenstunden muss ich berücksichtigen?
- Die Einschränkung meiner Freizeit habe ich berücksichtigt

Bundesweite Quellen

Bundesagentur für Arbeit - Informationen erhalten Sie in Ihrer Agentur vor Ort oder können Sie im Internet downloaden unter <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/existenzgruendung-gruendungszuschuss>

- Hinweise und Hilfen zur Existenzgründung
- Freiwillige Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung (auch für Existenzgründer)

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) <https://www.bundeswirtschaftsministerium.de>

- Das Existenzgründungsportal bietet einen umfassenden Einblick und viele hilfreiche Arbeitsmittel rund um das Thema Existenzgründung <https://www.existenzgruendungsportal.de/>
- neue, digitale Gründerplattform <https://gruenderplattform.de/> - hier erhalten angehende Gründerinnen und Gründer umfangreiche Hilfestellung – interaktiv, maßgeschneidert und kostenlos. Für Frauen <https://gruenderplattform.de/unternehmen-gruenden/starke-gruenderinnen> und <https://gruenderplattform.de/services/frauen> - ein persönliches Online-Mentoring.

Eine Information Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

- Die bundesweite Gründerinnen Agentur (**bga**) bündelt bundesweit Informationen und Serviceleistungen zur unternehmerischen Selbständigkeit von Frauen und entwickelt sie weiter. Sie bietet gründerinnenspezifische Bildungs- und Beratungsangebote, identifiziert Good-Practice-Beispiele der Förderung und stellt fachkundige Expert*innen als Ansprechpartner*innen zur Verfügung <https://www.gruenderinnenagentur.de/home>
- KITE Trainings-App für Gründerinnen – sie ermöglicht es, typische Situation im Gründungsprozess spielerisch zu trainieren <https://www.kite-bga.de/home>
- Initiative „FRAUEN unternehmen“ – erfolgreiche Unternehmerinnen als Rollenvorbilder – können angefragt werden <https://www.bundeswirtschaftsministerium.de/Redaktion/DE/Dossier/frauen-unternehmen.html>
- Publikation „Gründerzeiten“ – Infoletter des BMWF zu verschiedenen Themen <https://www.existenzgruendungsportal.de/Navigation/DE/Mediathek/Publikationen/publikationen.html>
- <https://exist.de/> – Existenzgründungen aus der Wissenschaft

KfW – Bankengruppe <https://www.kfw.de/kfw.de.html> Förderung bei Gründung und Nachfolge

Institut für freie Berufe (IFB) - erste Anlaufstelle für Freiberufler, die vor und nach der Existenzgründung fachmännischen Rat und Unterstützung brauchen <https://www.freie-berufe.com/>

Förderdatenbank des Bundes - umfassender Überblick über Förderprogramme <https://www.foerderdatenbank.de/>

Informationen zur Unternehmensnachfolge

Bundesweite Gründerinnenagentur – Nachfolge Frauen im Handwerk <https://www.frau-handwerk-nachfolge-bga.de/>
Der bundesweite Fachtag „Nachfolge ist weiblich“ findet immer im Juni statt – Veranstaltungen in diesem Rahmen sind dann immer im Netzwerkportal der bga zu finden <https://www.gruenderinnenagentur.de/veranstaltungen>
Infos auch <https://www.existenzgruendungsportal.de/Navigation/DE/Netzwerke/Gruenderinnen/gruenderinnen-im-fokus>

Nachfolge-in-Deutschland informiert grundlegend und umfassend zur Unternehmensnachfolge für Abgebende und Übernehmende. Die Webseite bündelt als Landingpage darüber hinaus viele verschiedene spezifische Angebote im Netz für spezielle Zielgruppen wie z.B. Frauen in der Nachfolge <https://nachfolge-in-deutschland.de/unternehmensnachfolge-ist-auch-weiblich/>

Das Projekt <https://www.unternehmensnachfolge-frauen.de/> ist zwar beendet – Infomaterial ist aber noch vorhanden.

- **Infos der IHK Baden-Württemberg** zur Nachfolge <https://www.ihk.de/stuttgart/fuer-unternehmen/nachfolge>
- <https://www.next-change.org> – Deutschlands größte **Unternehmensnachfolgebörse**, mit vielen Informationen, Checkliste etc.
- <https://www.nachfolge-im-handwerk.de/betriebsboerse.html> - **Unternehmensbörse im Handwerk**
- Verband der Unternehmerinnen in Deutschland www.vdu.de/themen/nachfolge/

Informationen und Unterstützung der L-Bank BW

https://www.l-bank.de/tipps_themen/hilfsthemen/unternehmensnachfolge.html

Informationen und Unterstützung der **KfW-Förderbank**

<https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Unternehmen/Gr%C3%BCndung-und-Nachfolge/Nachfolge/>

Quellen in Baden-Württemberg

Ministerium für Wirtschaft, Handwerk und Tourismus Baden-Württemberg

<https://www.startupbw.de/> - das Internetportal für Existenzgründung und Unternehmensnachfolge

<https://www.startupbw.de/ueber-the-start-up-laend/start-up-bw-women> weitere Informationen zu Gründerinnen, Unternehmerinnen und female Start-Ups

Portal für Gründung, Selbständigkeit und Nachfolge im Handwerk in Baden-Württemberg für Frauen und Männer, die sich im Handwerk selbständig machen wollen <https://www.selbstaendig-im-handwerk.de/>

Kontaktstellen Frau und Beruf in Baden-Württemberg - Information und Beratung für Existenzgründerinnen <https://www.frauundberuf-bw.de/>

RKW Baden-Württemberg - Beratung, Weiterbildung und Information, geförderte Gründungsberatung für kleine und mittlere Unternehmen <https://www.rkw-bw.de/>

Innovative Maßnahmen für Frauen im ländlichen Raum (IMF) - Programm gefördert durch Land /EU

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/laendlicher-raum/foerderung/innovative-massnahmen-frauen>

Eine Information Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Stuttgart

bringt weiter.

FEMALE FOUNDERS MAP BW macht Gründerinnen in Baden-Württemberg sichtbar – Möglichkeit, sein Unternehmen in Szene zu setzen und Infos dazu sichtbar zu machen <https://femalefoundersmapbw.de>

L-Bank, Staatsbank für Baden-Württemberg - unterstützt Gründungen und Unternehmensübernahmen mit Förderprogrammen und Finanzierungskonzepten <https://www.l-bank.de/> Hotline: 0711 / 122-2345

Publikation „**Steuertipps für Existenzgründer**“ – bei allen Finanzämtern kostenlos erhältlich oder unter <https://fm.baden-wuerttemberg.de/> – unter Publikationen danach suchen

regionale Angebote

IHK Region Stuttgart - Information, Beratung und Qualifizierungsangebote für Existenzgründer, regelmäßige Informationsveranstaltung des Starter Center Stuttgart, Erfolgreich gründen im Nebenerwerb (mit BeFF e.V.)
<https://www.ihk.de/stuttgart/gruendung> Einfach Gründen: Ein Podcast der IHK Region Stuttgart
<https://www.ihk.de/stuttgart/gruendung/einfach-gruenden-podcast-6521280>

Handwerkskammer Region Stuttgart - Information, Seminare und Beratung für Existenzgründer
<https://www.hwk-stuttgart.de/>

Wirtschaftsförderung der Stadt Stuttgart - Information, Beratung, Gründerstammtisch und Seminare in Zusammenarbeit mit dem RKW Baden-Württemberg <https://www.stuttgart.de/wirtschaft/wirtschaftsfoerderung/services/>
sowie <https://www.stuttgart.de/wirtschaft/innovationsoekosysteme/start-up/existenzgruendung>

BeFF, berufliche Förderung von Frauen e.V., Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart
Beratung und Coaching für Gründerinnen und Selbständige, Treff für Gründerinnen und Selbständige
<https://www.beff-frauundberuf.de/> Telefon: 0711 / 263457-0 Mail: info@beff-frauundberuf.de

Coachingmeisterei Böblingen - Beratung und Coaching für Gründerinnen und Selbständige im Landkreis Böblingen
<https://www.coachingmeisterei.de/> Telefon: 07031 / 435143 Mail: kontakt@coachingmeisterei.de

Verbindung von Wissenschaft, Wirtschaft und das Startup-Ökosystem: NXTGN ist seit 2025 offizielle Startup Factory <https://join-nxtgn.com/>

Frauen – Netzwerke aus der Region – mit Schwerpunkt Unternehmerinnen / Gründerinnen

https://bossin-stuttgart.de/	Frauen Netzwerk für Selbständige in der Region Stuttgart
https://www.unique-ev.de/	unique! e.V. – Unternehmerinnen Netzwerk Böblingen
https://www.nettwerk-herrenberg.de/nettwerk/	nettwerk Region Herrenberg
https://www.frauenwerk-ev.de/	Frauenwerk Göppingen + Esslingen
https://www.femconnect-teck.de/	Netzwerk FemConnect Teck e.V. in Kirchheim / Teck
https://www.ufh-bv.de/baden-wuerttemberg	Unternehmerfrauen im Handwerk Landesverband

Branchennetzwerke und Informationen – häufig mit Gruppen in der Region

https://unternehmervereine.region-stuttgart.de/unternehmervereine/	Wirtschaftsförderung Region Stuttgart
https://www.webgrrls.de/	Netzwerk für Frauen in den Neuen Medien
https://digitalmediawomen.de/	Frauen im digitalen Bereich
https://dibev.de/	Deutscher Ingenieurinnenbund
https://www.djb.de/	Deutscher Juristinnenbund
https://www.designerinnen-forum.de/	Designerinnenforum - Gestalterinnen in allen Berufssparten
https://www.journalistinnen.de/	Journalistinnenbund
https://www.buecherfrauen.de/	Buchhandel, Verlage, Agenturen etc.
https://www.bpw-germany.de/	Business and Professional Women
https://www.workingmoms.de/	Forum für berufstätige Mütter: Pro Kinder, Pro Karriere
https://immofrauen.de/	Frauen in der Immobilienwirtschaft
https://www.zdh.de/	Zentralverband des deutschen Handwerks
https://www.freie-berufe.de/	Bundesverband der freien Berufe
https://www.vdu.de/	Verband deutscher Unternehmerinnen
https://bds-bw.de/	Bund der Selbständigen Baden-Württemberg e.V.
https://wjd.de/	Wirtschaftsjunioren
https://www.senioren-der-wirtschaft.de/	Wirtschaftssenioren
https://mompreneurs.de/	Plattform für selbständige Mütter
https://www.aerztinnenbund.de/	Deutscher Ärztinnenbund
https://www.dab-ev.org/	Deutscher Akademikerinnenbund