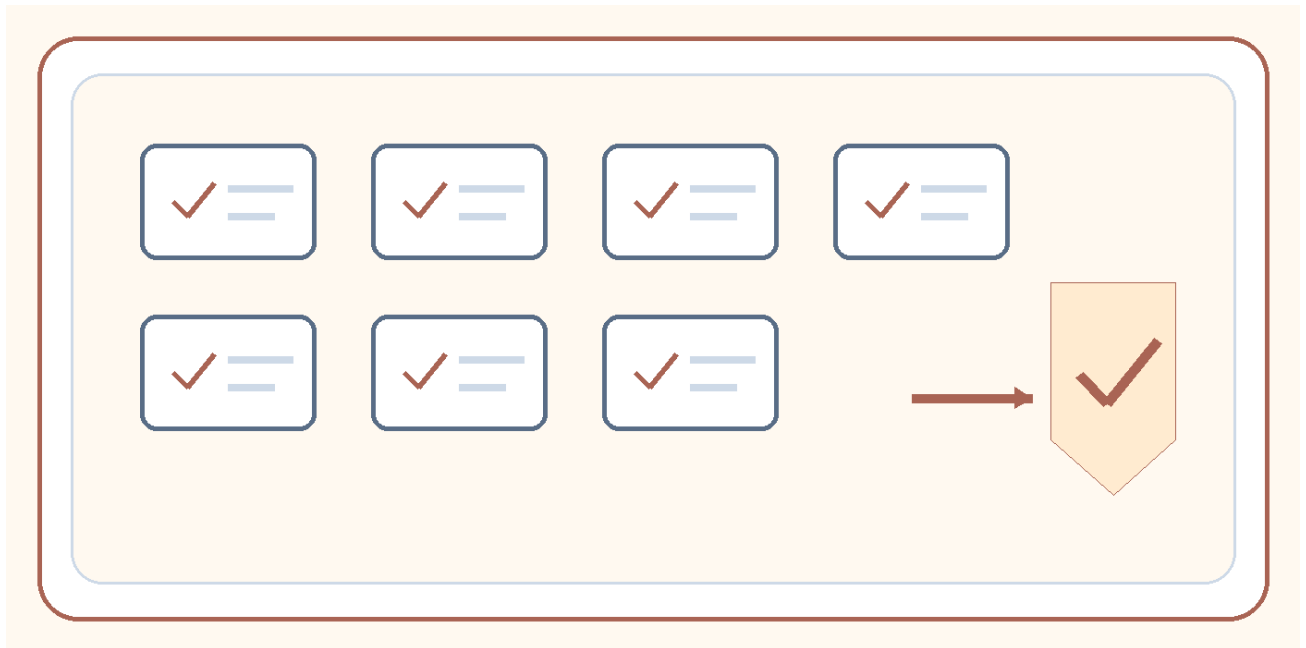


# Bist du bereit zu gründen? 7 Realitätschecks

Eine ehrliche Entscheidungshilfe zwischen Motivation, Markt, Geld und Lebensphase



*Thematische Originalzeichnung: AKUT Coaching, 2026; digital umgesetzt mit OpenAI-Unterstützung.*

## Für wen dieser Leitfaden gedacht ist

Für Menschen unmittelbar vor einer Gründungsentscheidung oder in einer frühen Testphase. Der Check bewertet keine Persönlichkeit, sondern den aktuellen Klärungsstand in sieben realen Feldern.

Arbeitsfassung zur gemeinsamen Prüfung · Stand: 31. August 2026

## So arbeitest du mit diesem Leitfaden

Gründungsbereitschaft ist kein Persönlichkeitstest. Du kannst sehr motiviert und dennoch noch nicht ausreichend vorbereitet sein – oder vorsichtig sein und trotzdem tragfähige Voraussetzungen haben. Prüfe sieben Felder und entscheide, welcher nächste Schritt verantwortbar ist.

Du musst nicht alles gleichzeitig klären. Beginne dort, wo eine ungeprüfte Annahme, ein Risiko oder ein wiederkehrender Engpass die größte Wirkung erzeugt. Halte Widerspruch und neue Informationen ausdrücklich fest.

### Coaching-Haltung

Es gibt selten nur einen richtigen Weg. Gute Entscheidungen berücksichtigen Kontext, Werte, Ressourcen, Risiken und mögliche Folgen.

Ein nicht bestätigter Test oder ein Kurswechsel ist Information - kein Beweis persönlichen Versagens. Verantwortung und Entscheidung bleiben bei dir.

## Die Arbeitsfelder

1. Problem und Nachfrage
2. Angebot und Nutzen
3. Zahlen und Puffer
4. Kompetenzen und Lernplan
5. Alltag, Gesundheit und Unterstützung
6. Recht und Verantwortung
7. Unsicherheit und Entscheidung

## 1. Problem und Nachfrage

Kannst du ein konkretes Problem, eine Zielgruppe und beobachtbare Hinweise auf Bedarf benennen? Freundliches Interesse ist noch keine Nachfrage.

- Gespräche geführt
- Alternativen verstanden
- Zahlungsbereitschaft getestet

**Deine Aufgabe:** Dokumentiere zehn Gespräche oder andere belastbare Beobachtungen zu Problem, bisherigen Alternativen und Zahlungsbereitschaft.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Du kannst Bedarf von freundlichem Interesse unterscheiden und kennst mindestens ein Gegenbeispiel zu deiner Marktannahme.

## 2. Angebot und Nutzen

Ist klar, was du lieferst, was nicht, welche Mitwirkung nötig ist und woran ein gutes Ergebnis erkennbar wird?

- Pilotumfang
- Qualitätskriterien
- Grenzen

**Deine Aufgabe:** Definiere einen Pilot mit Ergebnisformat, Umfang, Mitwirkung, Qualitätskriterien, Grenzen und Preis.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Eine potenzielle Kundin oder ein potenzieller Kunde versteht, was geliefert wird, was nicht und woran ein brauchbares Ergebnis erkennbar ist.

### 3. Zahlen und Puffer

Kennst du private Kosten, betriebliche Kosten, Kapitalbedarf, Preislogik, Kapazität und Anlaufreserve?

- Drei Szenarien
- Liquiditätsvorschau
- Notfallplan

**Deine Aufgabe:** Rechne privates Minimum, betriebliche Kosten, Kapitalbedarf, Preis, Kapazität und Liquidität in drei Szenarien.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Anlaufreserve und Warnschwelle sind realistisch; ein schlechteres Szenario führt nicht sofort in eine unkontrollierte Notlage.

### 4. Kompetenzen und Lernplan

Welche Fähigkeiten bringst du belegt mit, welche kannst du lernen und wo brauchst du Fachpersonen oder Partner?

- Kompetenzbelege
- Lernbudget
- Beratungsbedarf

**Deine Aufgabe:** Ordne notwendige Kompetenzen in vorhanden, lernbar, einzukaufen oder zu delegieren und versehe Lücken mit Zeit und Budget.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Kritische Lücken haben einen konkreten Lern- oder Unterstützungsweg; Motivation wird nicht mit Kompetenz gleichgesetzt.

## 5. Alltag, Gesundheit und Unterstützung

Passt der Aufwand zu deiner Lebensphase? Welche Sorgearbeit, gesundheitlichen Grenzen und Beziehungen sind betroffen?

- Zeitbudget
- Erholung
- Unterstützungsnetz

**Deine Aufgabe:** Plane Wochenkapazität, Erholung, Sorgearbeit, gesundheitliche Grenzen und Unterstützung für die ersten sechs Monate.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Der Plan funktioniert auch außerhalb einer Idealwoche und berücksichtigt betroffene Beziehungen sowie eine Ausfalloption.

## 6. Recht und Verantwortung

Hast du Rechtsform, Anmeldung, Steuern, Versicherungen, Datenschutz, Verträge und branchenspezifische Pflichten identifiziert?

- Fachberatung terminieren
- Risiken priorisieren
- Dokumentation

**Deine Aufgabe:** Erstelle eine Fragenliste zu Rechtsform, Anmeldung, Steuern, Versicherungen, Verträgen, Datenschutz und Branchenpflichten und ordne Fachstellen zu.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Kritische Pflichten haben zuständige Ansprechpartner und Termine; dieser Selbstcheck wird nicht als Rechts- oder Steuerberatung missverstanden.

## 7. Unsicherheit und Entscheidung

Bist du bereit, Annahmen zu testen, Feedback auszuhalten und bei neuen Informationen den Kurs zu ändern? Definiere vorab Stop-, Weiter- und Pivot-Kriterien.

- 90-Tage-Test
- Entscheidungstermin
- Rückkehr- oder Übergangsoption

**Deine Aufgabe:** Lege für 90 Tage Weiter-, Stop- und Änderungskriterien sowie eine Rückkehr- oder Übergangsoption fest.

**Ausreichend geklärt, wenn:** Du bist bereit, neue Informationen gegen Hoffnung und bereits investierte Arbeit abzuwägen; der nächste Test und Entscheidungstermin stehen fest.

## Arbeitsübersicht

Markiere grün, gelb oder rot. Gelb bedeutet: teilweise geklärt, aber noch nicht belastbar. Rot zeigt einen Lernauftrag - kein persönliches Defizit.

| Nr. | Prüfpunkt                      | Status                                                                                   |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Gespräche geführt              | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 2   | Alternativen verstanden        | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 3   | Zahlungsbereitschaft getestet  | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 4   | Pilotumfang                    | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 5   | Qualitätskriterien             | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 6   | Grenzen                        | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 7   | Drei Szenarien                 | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 8   | Liquiditätsvorschau            | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 9   | Notfallplan                    | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 10  | Kompetenzbelege                | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 11  | Lernbudget                     | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 12  | Beratungsbedarf                | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 13  | Zeitbudget                     | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 14  | Erholung                       | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 15  | Unterstützungsnetz             | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 16  | Fachberatung terminieren       | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 17  | Risiken priorisieren           | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 18  | Dokumentation                  | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 19  | 90-Tage-Test                   | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 20  | Entscheidungstermin            | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |
| 21  | Rückkehr- oder Übergangsoption | <input type="checkbox"/> grün <input type="checkbox"/> gelb <input type="checkbox"/> rot |

## Dein nächster 14-Tage-Test

### Arbeitsauftrag

Markiere jeden Realitätscheck grün, gelb oder rot. Eine rote Markierung ist kein Verbot, sondern ein Auftrag: Formuliere den kleinsten Schritt, der die Unsicherheit reduziert.

Formuliere anschließend: Was vermute ich? Was muss ich beobachten? Welche kleine Handlung liefert innerhalb von 14 Tagen neue Information? Trage Aufgabe, Termin, beteiligte Personen und Auswertung direkt in deinen Kalender ein.

## KI sinnvoll einsetzen

Nutze KI als Denk- und Strukturierungshilfe, nicht als Autorität. Gib keine vertraulichen, personenbezogenen oder geschützten Daten in ein System ein, dessen Verarbeitung du nicht geprüft hast.

Prüfe Ergebnisse auf sachliche Fehler, Verzerrungen, fehlenden Kontext, erfundene Quellen und unpassende Standardannahmen. Dokumentiere bei geschäftsrelevanter Nutzung Zweck, Daten, Anbieter, Qualitätsprüfung und menschliche Verantwortung.

## Passende Selbstchecks

*Die Auswertung erfolgt direkt im Browser. Antworten werden nicht gespeichert; die Checks liefern Reflexionshinweise, keine Diagnose oder fertige Entscheidung.*

Selbstcheck: Gründungsbereitschaft – Prüfe Nachfrage, Marktkennntnis, Ressourcen und persönliche Rahmenbedingungen.

Selbstcheck: Tragfähige Geschäftsideen – Verbinde Ideen und KI-Unterstützung mit Kundenproblemen, Marktsignalen und Tests.

## Weitere nächste Schritte

Leitfaden: 20 Schritte zur tragfähigen Gründungsentscheidung

Leitfaden: Zielgruppe evidenzbasiert finden

## Quellen und fachliche Grundlage

*Die Inhalte sind eine redaktionelle Synthese für die Praxis. Die Quellen wurden am 31. August 2026 geprüft. Rechtliche, steuerliche, medizinische und psychologische Anforderungen hängen vom Einzelfall ab; maßgeblich sind aktuelle Primärquellen und qualifizierte Fachberatung.*

[1] [BMWK – Existenzgründungsportal: Checklisten und Übersichten](https://www.existenzgruendungsportal.de/Navigation/DE/Mediathek/Checklisten/checklisten)

<https://www.existenzgruendungsportal.de/Navigation/DE/Mediathek/Checklisten/checklisten>

[2] [BMWK – Kapitalbedarfsplan](https://www.existenzgruendungsportal.de/_noch_neu_einordnen/DE/Gruendung-vorbereiten/Finanzierung/Finanzierungswissen/Kapitalbedarfsplan/inhalt)

[https://www.existenzgruendungsportal.de/\\_noch\\_neu\\_einordnen/DE/Gruendung-vorbereiten/Finanzierung/Finanzierungswissen/Kapitalbedarfsplan/inhalt](https://www.existenzgruendungsportal.de/_noch_neu_einordnen/DE/Gruendung-vorbereiten/Finanzierung/Finanzierungswissen/Kapitalbedarfsplan/inhalt)

[3] [EU Joint Research Centre – EntreComp: Entrepreneurship Competence Framework](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/entrecomp-entrepreneurship-competence-framework_en)

[https://joint-research-centre.ec.europa.eu/entrecomp-entrepreneurship-competence-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/entrecomp-entrepreneurship-competence-framework_en)

[4] [NIST – Generative AI Profile \(AI RMF\)](https://www.nist.gov/publications/artificial-intelligence-risk-management-framework-generative-artificial-intelligence)

<https://www.nist.gov/publications/artificial-intelligence-risk-management-framework-generative-artificial-intelligence>

[5] [KfW Research - KfW-Gründungsmonitor 2026](https://www.kfw.de/%C3%9Cber-die-KfW/KfW-Research/KfW-Gr%C3%BCndungsmonitor.html)

<https://www.kfw.de/%C3%9Cber-die-KfW/KfW-Research/KfW-Gr%C3%BCndungsmonitor.html>

[6] [EUR-Lex – Verordnung \(EU\) 2024/1689 \(KI-Verordnung\)](https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj/deu)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj/deu>

## Bild- und Nutzungshinweise

Titelzeichnung und grafische Elemente: eigenständige, themenbezogene Gestaltung für AKUT Coaching, 2026; digitale Umsetzung mit OpenAI-Unterstützung. Es wurden keine Stockfotos oder fremden Illustrationen übernommen.

Dieser Leitfaden dient der Information und Selbstreflexion. Er ersetzt keine Rechts-, Steuer-, Finanz-, Medizin- oder Psychotherapie-Beratung. Nutzung für persönliche und interne Zwecke; keine Weiterveräußerung oder Veröffentlichung abgeleiteter Fassungen ohne Zustimmung.

## Über die Autorin

Birgit Arnold, Dipl.-Ing. (FH), ist Business Coach und verbindet mehr als 30 Jahre Führungs- und unternehmerische Erfahrung mit einer praxisnahen, differenzierten Coaching-Haltung.

Profil und aktuelle Arbeit: [akutcoaching.de/ueber-mich](https://akutcoaching.de/ueber-mich)

**AKUT Coaching · Birgit Arnold · <https://akutcoaching.de>**