

Übersicht: Regelsätze, Wohnkosten und Freibeträge 2026

» Regelsätze

Alleinstehende, Alleinerziehende, Partner*in minderjährig	563 Euro
Partner*innen, wenn beide volljährig sind, ab Beginn des 19. Lebensjahres	506 Euro
(0 – 5 Jahre) Kinder von 0 bis Vollendung des 6. Lebensjahres	357 Euro
(6 – 13 Jahre) Kinder ab 7. bis Vollendung des 14. Lebensjahres	390 Euro
(14 – 17 Jahre) Kinder ab 15 bis Vollendung des 18. Lebensjahres	471 Euro
(18 – 24 Jahre) Volljährige bis Vollendung des 25. Lebensjahres in BG mit Elternteil	451 Euro

» Wohnkosten (Grundmiete und kalte Nebenkosten)

	Wohnungsgröße	Kaltmiete
1 Person	50 m ²	677 Euro
2 Personen	65 m ²	820 Euro
3 Personen	80 m ²	976 Euro
4 Personen	95 m ²	1.139 Euro
5 Personen	110 m ²	1.302 Euro
ab der 6. Person jeweils	+ 15 m ²	+ 164 Euro
zuzüglich Heizkosten*		

Die Anerkennung der Heizbedarfe hängt von der Art des Brennstoffs/der Heizform ab (Gas, Öl, Fernwärme etc.). Die Angemessenheit der Heizbedarfe orientiert sich an den im bundesweiten Heizspiegel veröffentlichten Werten. Zugrunde gelegt werden jeweils die Verbrauchswerte in kWh der Kategorie „zu hoch“. Diese Werte müssen unterschritten werden. Werden Bedarfe geltend gemacht, die darüber hinausgehen, werden diese bezüglich ihrer Angemessenheit für den jeweiligen Einzelfall überprüft. Sofern die Warmwasserbereitung über die zentrale Heizungsanlage erfolgt, sind die Bedarfe hierfür in den Heizbedarfen enthalten.

Übersicht: Regelsätze, Wohnkosten und Freibeträge 2026

» Freibeträge

Einkommen	
Erwerbseinkommen	mindestens 100 Euro
Sonstiges Einkommen (zum Beispiel Kindergeld) ab 18 Jahren	30 Euro
Vermögen	
allgemein	im ersten Jahr ab Antragstellung 40.000 € + 15.000 pro jede weitere Person in der BG, danach 15000 € je Person in der BG
zuzüglich KFZ (zum Beispiel Auto, Motorrad)	idR 15.000 €