

9

401K: ZAHLEN, GRENZEN, FRISTEN

Das Nachschlageblatt zum Video. Beitragsgrenzen 2026, Match, Vesting und die Altersgrenzen auf einen Blick.

01 KERNAUSSAGE

Das 401k ist in den USA an die Stelle der Betriebsrente getreten. Es ist kein Produkt, sondern ein Konto, das dir gehört: du entscheidest, ob und wie viel du einzahlst, und du trägst das Risiko. Die wichtigste Zahl auf diesem Blatt ist nicht die Beitragsgrenze, sondern der Match deines Arbeitgebers. Wer den nicht ausschöpft, verzichtet auf Teile seiner Vergütung.

02 GRENZEN 2026

EIGENER BEITRAG (ELECTIVE DEFERRAL)	24.500	\$
CATCH-UP AB 50	+ 8.000	\$
EIGENER BEITRAG AB 50, GESAMT	32.500	\$
CATCH-UP VON 60 BIS 63	+ 11.250	\$
EIGENER BEITRAG 60 BIS 63, GESAMT	35.750	\$
MIT ARBEITGEBERANTEIL, GESAMT	72.000	\$
MIT ARBEITGEBERANTEIL UND CATCH-UP	80.000	\$
MIT ARBEITGEBERANTEIL, 60 BIS 63	83.250	\$
ANRECHENBARES GEHALT, HÖCHSTENS	360.000	\$
CATCH-UP MUSS ROTH SEIN AB VORJAHRESLOHN	150.000	\$

Die Gesamtgrenze von 72.000 Dollar gilt nur bis zur Höhe des Jahresgehalts: maßgeblich ist der niedrigere der beiden Werte. Wer weniger als 72.000 Dollar verdient, ist durch sein Gehalt begrenzt, nicht durch die Grenze.

Neu ab 2026: Wer bei diesem Arbeitgeber im Vorjahr mehr als 150.000 Dollar sozialversicherungspflichtigen Lohn hatte, muss den Catch-up als Roth einzahlen, nicht mehr aus dem Brutto. Bietet der Plan keine Roth-Option, entfällt der Catch-up für diese Personen ganz. Alle Grenzen werden jährlich angepasst.

03

DER MATCH

- Typische Formel: 50 Prozent auf die ersten 6 Prozent des Gehalts. Bei 100.000 Dollar Gehalt sind das 3.000 Dollar im Jahr.
- Andere Formel: 100 Prozent auf die ersten 3 bis 4 Prozent. Die genaue Formel steht in den Plan-Unterlagen.
- Der Match zählt nicht gegen die eigene Grenze von 24.500 Dollar, sondern gegen die Gesamtgrenze von 72.000 Dollar.

Bis zur Match-Grenze einzuzahlen ist die einzige garantierte zweistellige Rendite in diesem System. Wer weniger einzahlt, lässt Vergütung liegen.

04

VESTING

- Eigene Beiträge gehören dir sofort und vollständig.
- Der Arbeitgeberanteil oft erst nach einer Wartezeit: je nach Plan zwei bis sechs Jahre, stufenweise oder auf einen Schlag.
- Vor Kündigung oder Rückkehr prüfen, wo man im Zeitplan steht. Wenige Monate können mehrere Tausend Dollar bedeuten.

05

ALTER UND FRISTEN

ENTNAHME OHNE STRAFSTEUER AB	59 1/2
STRAFSTEUER BEI FRÜHERER ENTNAHME	10 %
RULE OF 55, TRENNUNG IM JAHR DES	55. Geb.
PFLICHTENTNAHME (RMD) AB	73
RMD-ALTER AB 2033	75
VESTING ARBEITGEBERANTEIL, JE NACH PLAN	2 bis 6 Jahre

Die Rule of 55 gilt nur für den Plan des Arbeitgebers, bei dem das Arbeitsverhältnis endet, und nicht für bereits übertragene IRA-Guthaben.

06

KOSTEN UND ANLAGE

Das Geld wird nicht automatisch angelegt, sondern muss investiert werden. Ein Target Date Fund, benannt nach dem geplanten Renteneintrittsjahr, ist für die meisten die vernünftige Standardlösung: breit gestreut und mit den Jahren defensiver.

Auf die Kostenquote achten. Der Unterschied zwischen 0,05 und 0,75 Prozent klingt nach nichts und kostet über dreißig Jahre einen sechsstelligen Betrag.

- 07 CHECKLISTE**
- ☐ Match-Formel im Plan-Portal nachschlagen und voll ausschöpfen
 - ☐ Vesting-Stand prüfen und notieren
 - ☐ Beitragssatz so setzen, dass die Jahresgrenze erreicht wird
 - ☐ Kostenquote der gewählten Fonds prüfen
 - ☐ Begünstigte im Plan eintragen und aktuell halten
 - ☐ Alte 401k-Konten früherer Arbeitgeber zusammenführen
- 08 BEIM JOBWECHSEL**
- Stehen lassen, zum neuen Arbeitgeber mitnehmen oder in ein IRA übertragen. Das Konto gehört dir und bleibt portabel.
 - Auszahlen lassen ist die schlechteste Option: Strafsteuer, volle Besteuerung, und der Zinseszins fängt bei null an.
- 09 FÜR DEUTSCHE**
- Sobald der Wohnsitz wieder in Deutschland liegt, besteuert Deutschland die Auszahlung. Seit dem Jahressteuergesetz 2024 beim Traditional 401k die komplette Auszahlung.
 - Roth ist davon nicht betroffen, weil aus versteuertem Geld eingezahlt wurde. Das macht die Traditional-Roth-Abwägung für Rückkehrer zu einer anderen Rechnung als für Amerikaner.
 - Das Konto darf und soll in den USA bleiben. Plan-Unterlagen, Beitragshistorien und Rollover-Belege aufheben, die Beweislast liegt beim Steuerpflichtigen.
- Die Einzelheiten dazu stehen im Merkblatt Nr. 7 und im Beitrag zur Rückkehr mit dem 401k.
- 10 QUELLEN**
- IRS, 401(k) limit increases to \$24,500 for 2026 (IR-2025-111)
IRS, Retirement Topics: 401(k) and Profit-Sharing Plan Limits
IRS, Retirement Topics: Catch-up Contributions
IRC 401(k) und 415(c), Cornell LII
SECURE 2.0 Act 2022, Section 109 und 107 (Catch-up, RMD)
Jahressteuergesetz 2024, deutsche Seite: siehe Merkblatt Nr. 7