

# **Empirische Ergebnisse zur Arbeitszeit**

## **Hintergrundmaterial**

**Jeglicher Abdruck von Inhalten – auch in Teilen –  
nur nach vorheriger Genehmigung**

Die Frage der Gestaltung der Arbeitszeit ist eine zentrale Fragestellung des Arbeitsschutzes. Ihr Gestaltungsrahmen wird zum einen im Arbeitszeitgesetz aber auch im Arbeitsschutzgesetz im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung definiert bzw. betrieblich erfasst. Die Arbeitszeit bildet zudem einen der zentralen Regelungsbestände der betrieblichen und überbetrieblichen Mitbestimmung. Die BAuA forscht zum Themenfeld Arbeitszeit und bietet für Betriebe Handlungsleitfäden an.

Das Projekt „**Arbeitszeitberichterstattung für Deutschland**“ stellt eine dauerhaft angelegte Forschungslinie dar, die der kontinuierlichen Berichterstattung im Themenfeld Arbeitszeit dient. Ziel ist es, anhand von für die Erwerbsbevölkerung repräsentativen Daten, Arbeitszeitregime in Deutschland zu beschreiben und ihre Entwicklung zu verfolgen sowie die Rolle von Arbeitszeitmerkmalen für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Beschäftigten zu untersuchen. Hierzu wurde 2015 eine telefonische Befragung mit 20.000 Teilnehmern durchgeführt, die in sechsjährigem Abstand wiederholt werden soll. Im Oktober 2016 wird der erste BAuA-Arbeitszeitreport (Arbeitszeitreport Deutschland 2016) erscheinen.

Die Aufbereitung des wissenschaftlichen Forschungsstands sowie die Analysen der BAuA-Arbeitszeitbefragung liefern klare Hinweise darauf, dass die Gestaltung der Arbeitszeit – sei es Länge, Lage oder Flexibilität – Auswirkungen auf die Gesundheit von Erwerbstätigen hat. Diese werden im Folgenden skizziert<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Die Ergebnisse, die auf den Analysen der BAuA-Arbeitszeitbefragung beruhen, beziehen sich auf abhängig Beschäftigte mit einer Arbeitszeit von mindestens 10 Stunden pro Woche.

## Zentrale Ergebnisse

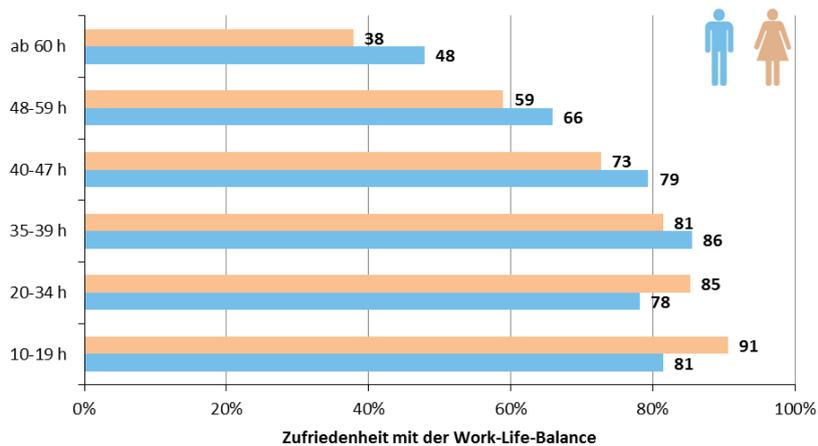
### Gliederung der Ergebnisdarstellung

- Arbeitszeit Länge und Lage
  - Arbeitszeitlänge
  - Arbeitszeitlage
- Flexible Arbeitszeiten, Vorhersehbarkeit, Planbarkeit
  - Einfluss auf die Arbeitszeit
  - Vorhersehbarkeit der Arbeitszeit
  - Verfügbarkeit außerhalb der Arbeitszeit
- Verkürzungswünsche der Arbeitszeit
- Arbeitszeit von Frauen
- Arbeitszeit in besonderen Erwerbsformen
- Auswirkungen auf Work-Life-Balance und Erholung

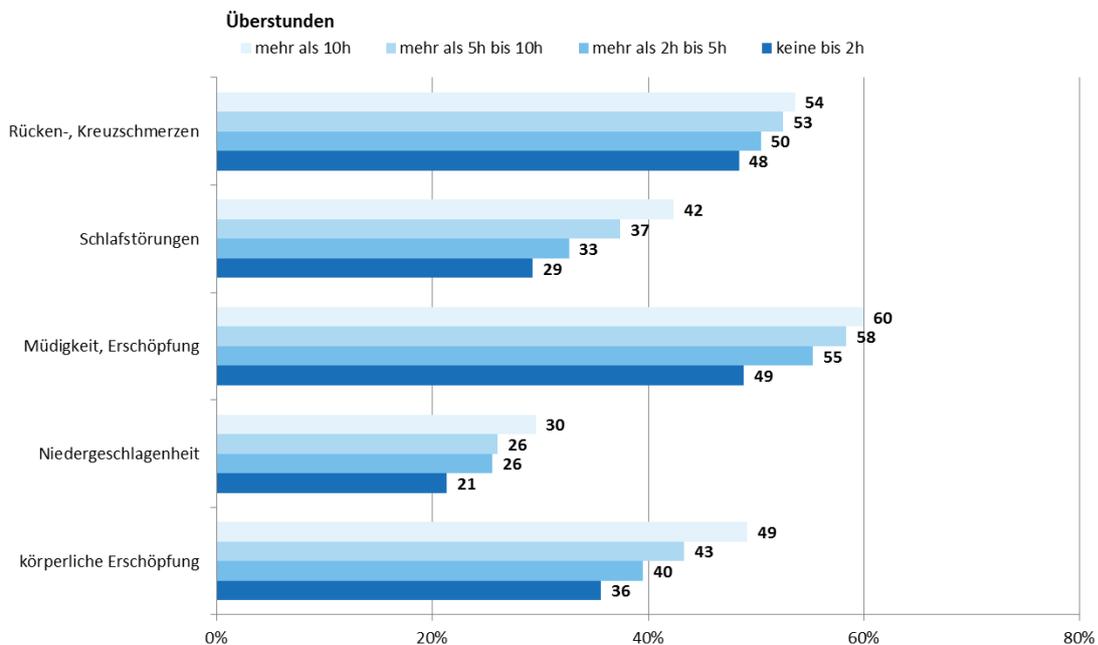
### Arbeitszeit Länge und Lage

#### Arbeitszeitlänge

- Abhängig Vollzeitbeschäftigte in Deutschland arbeiten mit durchschnittlich 43,5 Wochenstunden tatsächlich knapp **5 Stunden pro Woche länger** als vertraglich vereinbart (38,6 Stunden).
- Die **durchschnittliche tatsächliche Wochenarbeitszeit** schwankt zwischen den **Branchen** zwischen 35 und 42 Stunden, was insbesondere auf den Anteil an Teilzeit- und Vollzeitbeschäftigten zurückzuführen ist. Die im Durchschnitt längsten Arbeitszeiten existieren in der Industrie und im Handwerk, was unter anderem mit der nur wenig verbreiteten Teilzeitarbeit in diesen Bereichen zu erklären ist.
- Längere Arbeitszeiten und Überstunden gehen häufig mit **Termin- oder Leistungsdruck**, einer Überforderung durch die Arbeitsmenge sowie dem Ausfallen von Arbeitspausen einher.
- Mit zunehmender Länge der Arbeit **sinkt** der Anteil der Beschäftigten, die mit ihrer **Work-Life-Balance zufrieden** sind (Abb. 1) und es **steigt** der Anteil der Beschäftigten, die **gesundheitliche Beschwerden** berichten (Abb. 2) (Ausnahme: lange TZ). Bereits ab 2 Überstunden werden deutlich häufiger gesundheitliche Beschwerden genannt (mit steigender Überstundenzahl nehmen insbesondere körperliche Erschöpfung und Schlafstörungen zu).



**Abb. 1:** Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance nach Länge der Arbeitszeit



**Abb. 2:** Gesundheitliche Beschwerden bei Überstunden (Vollzeitbeschäftigte)

## Arbeitszeitlage

- 43 % der Beschäftigten arbeiten mindestens einmal im Monat am **Wochenende**. Mehr als die Hälfte dieser Beschäftigten arbeitet nicht nur an Samstagen, sondern auch an Sonn- und Feiertagen.
- Wochenendarbeit ist, da sie **sozial wertvolle Zeiten besetzt**, mit hoher Beanspruchung hinsichtlich Gesundheit und Zufriedenheit assoziiert. Dies gilt für Frauen in besonderem Maße.
- **80%** der Beschäftigten arbeiten normalerweise **zwischen 7 und 19 Uhr**. Arbeit außerhalb dieser Zeiten geht mit verschlechterter Gesundheit und Zufriedenheit einher.

Dabei ist Arbeit in Wechselschicht mit einem höheren Risiko verbunden als Arbeit in versetzten Arbeitszeiten – insbesondere, wenn Nachtanteile hinzukommen.

- Mit zunehmender Länge der Arbeitszeit und der Überstunden sowie bei Wochenendarbeit auch an Sonn- und Feiertagen und bei Wechselschicht mit Nachtanteilen erleben die Beschäftigten die **Work-Life-Balance** als besonders **beeinträchtigt** (Abb. 3 u. 4).

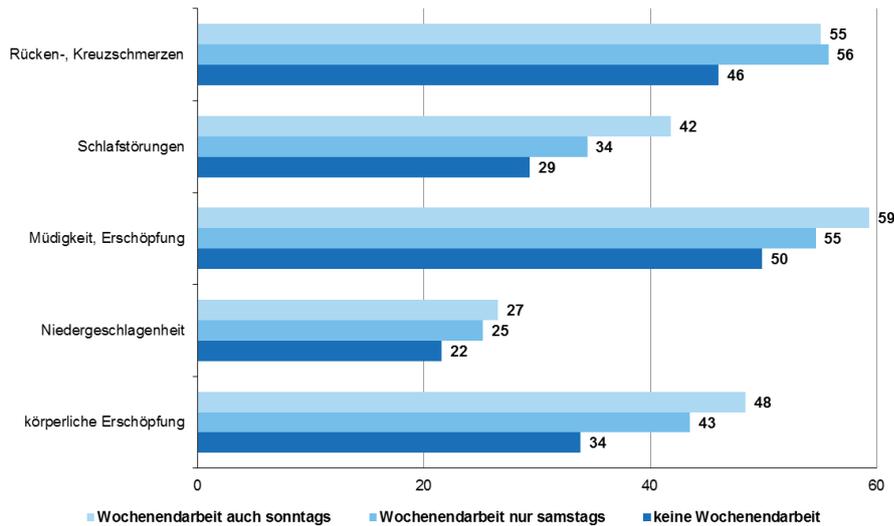


Abb. 3: Gesundheitliche Beschwerden bei Wochenendarbeit

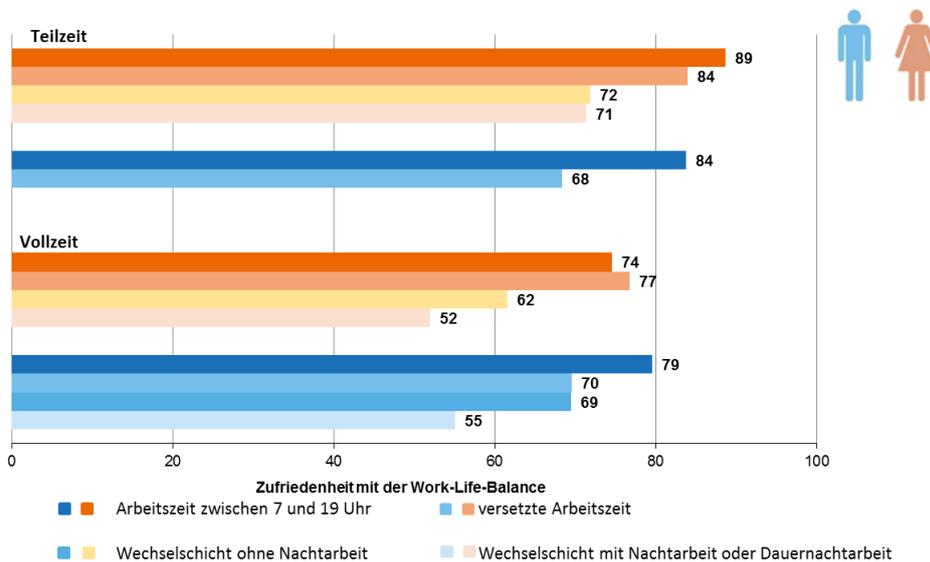


Abb. 4: Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance nach Lage der Arbeitszeit

## Flexible Arbeitszeiten, Vorhersehbarkeit, Planbarkeit:

### Einfluss auf die Arbeitszeit

- Etwa vier von zehn Beschäftigten haben selber großen Einfluss darauf, wann sie mit ihrer **Arbeit beginnen und sie beenden** (38 %) oder wann sie **ein paar Stunden freinehmen** (44 %). Diese Flexibilitätsmöglichkeit geht mit besserer Gesundheit und Work-Life-Balance von Beschäftigten einher (Abb. 5), wobei hier Tätigkeitseffekte nicht auszuschließen sind.
- Beschäftigte in der **Industrie** sowie in **größeren Betrieben** haben die **größten Handlungsspielräume** im Hinblick auf ihre Arbeitszeit, während sie im Handwerk und in kleineren Betrieben am geringsten sind.
- Für 61 % der Beschäftigten ein **Arbeitszeitkonto** geführt. Die **Verfügung** über das auf dem Arbeitszeitkonto angesparte Zeitguthaben liegt in der Industrie und im Öffentlichen Dienst überwiegend bei den Beschäftigten. In kleineren Betrieben, im Handwerk sowie im Dienstleistungsbereich geben hingegen häufig die Betriebe die Verwendung der Zeitguthaben vor.

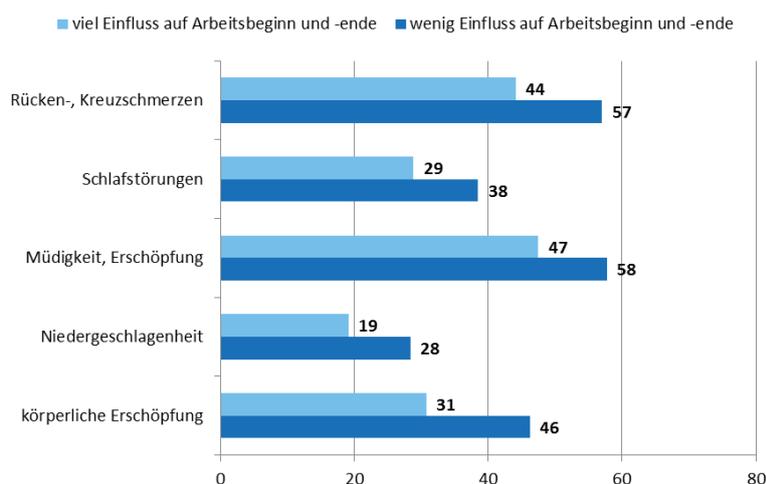
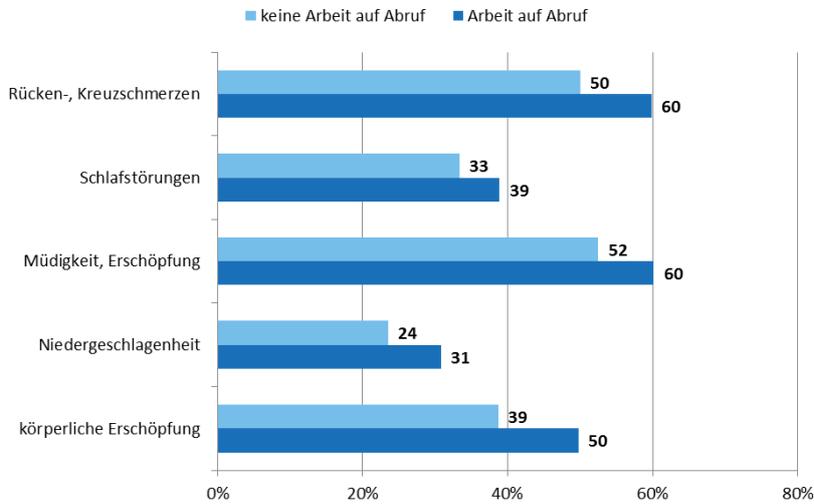


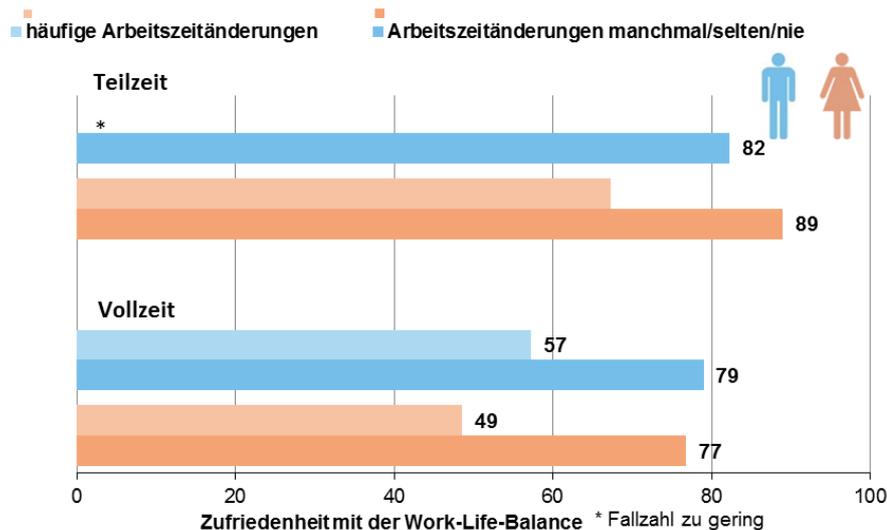
Abb. 5: Gesundheitliche Beschwerden bei Einfluss auf die Arbeitszeit

### Vorhersehbarkeit der Arbeitszeit

- Insgesamt erlebt mehr als jeder siebte Beschäftigte häufig (und etwa jeder vierte manchmal) **Änderungen der Arbeitszeit** aufgrund betrieblicher Erfordernisse. Zudem arbeiten etwa 7 % der Beschäftigten **auf Abruf**. Das geht einher mit einer schlechteren Einschätzung des Gesundheitszustands (Abb. 6).
- Betriebsbedingte Änderungen der Arbeitszeit im Sinne der **nicht Vorhersehbarkeit** von Arbeitszeit stellen auch insofern eine Belastung für die Beschäftigten dar, als solche Änderungen häufig erst am Vortag (23 %) oder am gleichen Tag (26 %) angekündigt werden.
- Häufige Änderungen der Arbeitszeit gehen deutlich **zu Lasten der Work-Life-Balance (Abb. 7)** unabhängig vom Geschlecht der Beschäftigten und unabhängig davon, ob diese in Vollzeit oder Teilzeit arbeiten.
- Hohe Anforderungen an ihre zeitliche Flexibilität werden auch an die 12 % der Beschäftigten gestellt, die in **Bereitschaftsdienst** arbeiten oder **Rufbereitschaft** haben.



**Abb. 6:** Gesundheitliche Beschwerden bei Arbeit auf Abruf

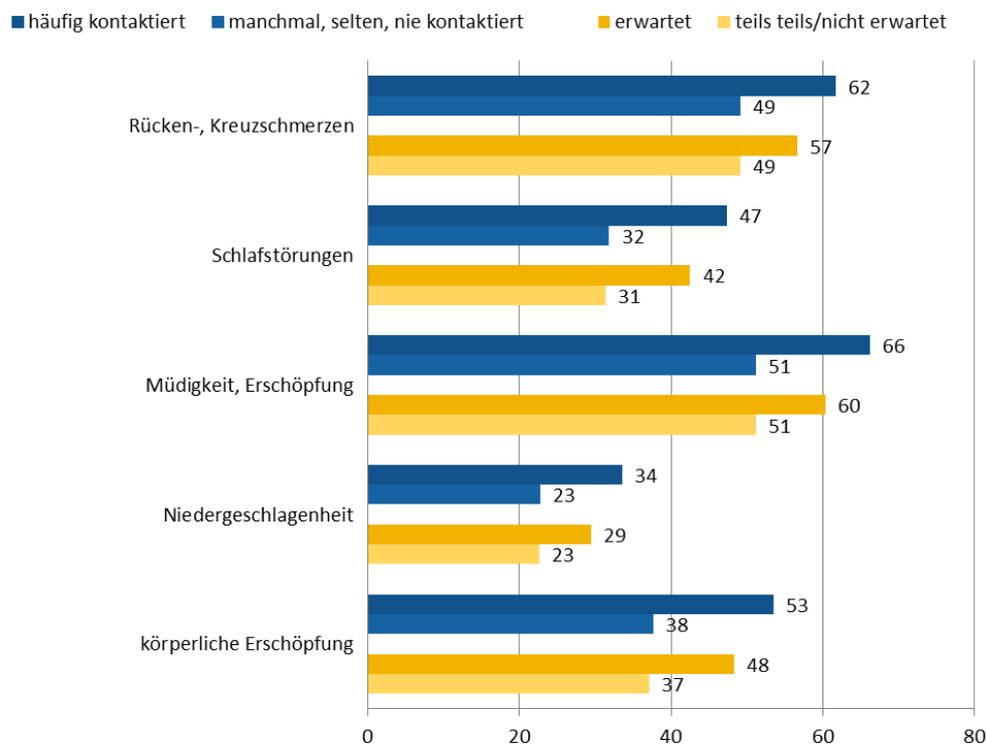


**Abb. 7:** Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance bei häufigen Arbeitszeitänderungen

## Verfügbarkeit außerhalb der Arbeitszeit

- 22 % der Befragten berichten, dass ihr Arbeitsumfeld von ihnen **erwartet**, auch im Privatleben für dienstliche Angelegenheiten **erreichbar** zu sein. 12 % werden auch tatsächlich häufig und 23 % manchmal aufgrund dienstlicher Belange **kontaktiert**.
- Ständige Erreichbarkeit nimmt nicht nur mit zunehmender **Arbeitszeitlänge** bzw. Anzahl an Überstunden zu, sondern geht auch mit **Arbeitsintensität** (Termin- und Leistungsdruck und Überforderung durch die Arbeitsmenge) einher.

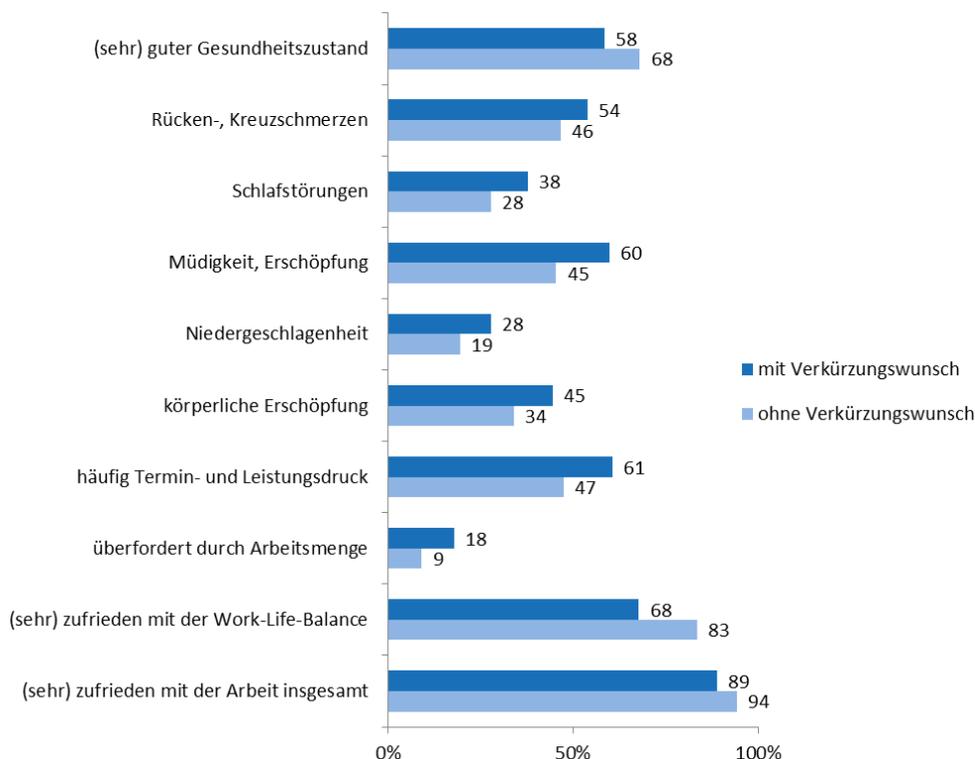
- In größeren Unternehmen ist die Erwartung ständiger Erreichbarkeit weniger ausgeprägt und die tatsächliche Kontaktierung seltener als in **kleineren Unternehmen**. In Abhängigkeit vom Bildungsniveau gibt es keine relevanten Unterschiede.
- Die ständige Erreichbarkeit ist bei **Führungskräften** höher ausgeprägt als bei Beschäftigten ohne Führungsverantwortung und nimmt mit der Führungsspanne weiter zu.
- Sowohl die erwartete Erreichbarkeit als auch die tatsächliche Kontaktierung gehen mit einer **häufigeren Nennung gesundheitlicher Beschwerden und niedrigeren Werten bei Zufriedenheit** (Abb. 8) einher. Allerdings spielt bei der Einschätzung des gesundheitlichen Befindens sowie der Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance und der Arbeit insgesamt die subjektiv empfundene Zumutbarkeit der ständigen Erreichbarkeit eine wichtige Rolle.



**Abb. 8:** Gesundheitliche Beschwerden bei ständiger Erreichbarkeit

## Verkürzungswünsche der Arbeitszeit

- Vier von zehn abhängig Beschäftigten möchten genauso viel arbeiten wie zurzeit. Fast die Hälfte der Beschäftigten möchte jedoch ihre **Arbeitszeit reduzieren** (47 %). Das Alter scheint hierfür keine Rolle zu spielen.
- Vor allem wünschen sich **Vollzeitbeschäftigte** ihre Arbeitszeit zu reduzieren (55 %, durchschnittlich 10 Stunden weniger), aber es gibt auch Teilzeitbeschäftigte mit Verkürzungswunsch (18 %, durchschnittlich 6 Stunden weniger).
- **Kinder** im Haushalt spielen beim Verkürzungswunsch nicht immer eine Rolle. Nur ein Viertel der vollzeitbeschäftigten Frauen und etwa ein Drittel der vollzeitbeschäftigten Männer mit Verkürzungswunsch hat Kinder im Haushalt. Allerdings hat über die Hälfte der teilzeitbeschäftigten Frauen mit Verkürzungswunsch (53 %) minderjährige Kinder, davon über zwei Drittel unter 12 Jahren.
- Beschäftigte mit Verkürzungswunsch berichten **häufiger gesundheitliche Beschwerden und sind häufiger weniger zufrieden** mit der Arbeit sowie mit der Work-Life-Balance. Bei bestehenden Verkürzungswünschen ist auch die Arbeitsintensität oft höher (Abb. 9). Diese Tendenzen zeigen sich unabhängig von Vollzeit- oder Teilzeitbeschäftigung.



**Abb. 9.:** Gesundheit, Arbeitsintensität und Zufriedenheit von Vollzeitbeschäftigten mit Verkürzungswunsch

## Arbeitszeit von Frauen

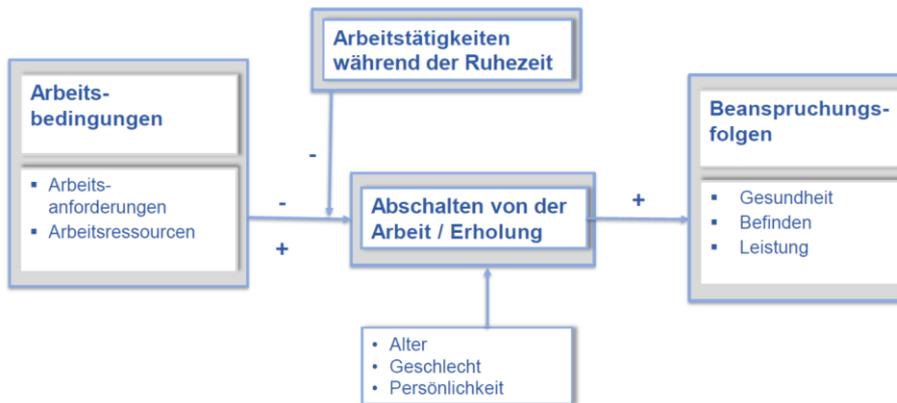
- Arbeit in **Teilzeit** ist weiterhin dominiert von Frauen (85 %). Von den Frauen arbeiten 42 % gegenüber 7 % der Männer in Teilzeit.
- Die Arbeitszeitmuster von Männern und Frauen im jüngeren Alter (unter 30 Jahren) unterscheiden sich kaum. Teilzeitbeschäftigung bei Frauen gewinnt ab **etwa 30 Jahren** an Bedeutung, während die Vollzeit bei den Männern über die Lebensphasen konstant bleibt.
- Bei einer näheren Betrachtung der **Erwerbskonstellationen bei Paaren** zeigt sich, dass bei knapp der Hälfte der Paare ohne Kinder beide Partner einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen. Bei Paaren mit Kindern überwiegt die Konstellation Vollzeit-Teilzeit, wobei überwiegend die Frau der Teilzeitbeschäftigung nachgeht.
- Als Hauptgrund für die Arbeit in Teilzeit geben mehr als zwei Drittel der Teilzeitbeschäftigten entweder sonstige **persönliche oder familiäre Verpflichtungen** (46 %) oder die Tatsache, dass eine Vollzeittätigkeit nicht zu finden war (24 %), an.
- Über ein Drittel der Teilzeitbeschäftigten (35 %) würde gerne **länger arbeiten**.
- Etwa ein Viertel der Teilzeitbeschäftigten (insbesondere Frauen) findet schwierig, mit dem aktuellen **Haushaltseinkommen** über die Runden zu kommen. Der Wunsch nach verlängerter Arbeitszeit könnte daher auch oft finanzieller Natur sein.

## Arbeitszeit in besonderen Erwerbsformen

- 8 % der Befragten in der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2015 sind selbstständig, diese teilen sich jeweils zur Hälfte auf **Solo-Selbstständige und Selbstständige mit MitarbeiterInnen** auf.
- Während Selbstständige mit MitarbeiterInnen am häufigsten **überlange Arbeitszeiten** (ab 48 Wochenstunden) berichten, besteht die Gruppe der Solo-Selbstständigen zu ähnlichen Anteilen aus Teilzeit-, Vollzeitbeschäftigten und einer Gruppe mit überlangen Arbeitszeiten.
- Versetzte Arbeitszeiten/Schichtarbeit sind bei Selbstständigen seltener anzutreffen als bei abhängig Beschäftigten, jedoch arbeiten die Selbstständigen häufiger regelmäßig am **Wochenende**, mit 46 % fast die Hälfte regelmäßig sogar samstags und sonntags.
- Selbstständige zeigen gegenüber abhängig Beschäftigten **höhere Flexibilitätsmöglichkeiten**, gleichzeitig aber auch **höhere Flexibilitätsanforderungen** in Form von häufigen betriebsbedingten Änderungen der Arbeitszeit und ständiger Erreichbarkeit.
- 7 % der Befragten, davon mehrheitlich Frauen, gehen mehr als einer Beschäftigung nach und etwas mehr als die Hälfte aller **Mehrfachbeschäftigten** ist in beiden Tätigkeiten abhängig beschäftigt. Mehrfachbeschäftigte weisen in ihrer Gesamtwochenarbeitszeit häufiger überlange Arbeitszeiten auf.
- Der Hauptgrund für eine Mehrfachbeschäftigung ist bei über der Hälfte der Mehrfachbeschäftigten **finanzieller** Natur. Dabei geht es häufiger um einen Zuverdienst als die Sicherung des Lebensunterhalts (Teilzeitbeschäftigte: 25%; Vollzeitbeschäftigte 17%). Vor allem bei den Vollzeitbeschäftigten ist aber auch **Spaß an der Tätigkeit** ein häufiger Grund.

## Auswirkungen auf Work-Life-Balance und Erholung

Dazu, wie Arbeitsanforderungen auf die Gesundheit von Beschäftigten wirken, gibt es verschiedene Ansätze. Neben einer gelungenen **Work-Life-Balance** ist die Möglichkeit zur Erholung für die Rückstellung von Beanspruchungsfolgen, die aus der Arbeit resultieren, wichtig. Für die Erholung ist es von zentraler Bedeutung, von der Arbeit abschalten zu können (Abb. 10). Die Aufbereitung des aktuellen Forschungsstands zeigt, dass sowohl die Work-Life-Balance als auch das **Abschalten-Können** von verschiedenen Arbeitsbedingungen, also auch der Arbeitszeitgestaltung, abhängen und sich auf die Gesundheit von Beschäftigten auswirken.



**Abb. 10:** Abschalten-Können

## Anhang:

**Tab.:** Häufigkeiten von Arbeitszeitanforderungen nach Geschlecht

Arbeitszeitmerkmal	Häufigkeit gesamt (in %)	Häufigkeit Männer (in %)	Häufigkeit Frauen (in %)
<b>Überlange Arbeitszeiten</b> ab 48 Stunden	16	23	9
<b>Überstunden</b> (über 2 Stunden pro Woche)	47	52	41
<b>Arbeitszeit zwischen 7 und 19 Uhr</b>	80	78	83
<b>Wochenendarbeit</b> (mindestens einmal im Monat)	43	46	40
<b>Wechselschicht mit Nachtanteilen</b>	7	8	5
Viel <b>Einfluss</b> auf Arbeitsbeginn und Arbeitsende	38	40	36
Viel <b>Einfluss</b> auf Stunden freinehmen	44	47	40
Führen eines <b>Arbeitszeitkontos</b>	61	64	58
<b>Verfügung über Zeitguthaben</b> betrieblich	15	14	17
<b>Verfügung über Zeitguthaben</b> durch ArbeitnehmerIn	60	61	58
<b>Verfügung über Zeitguthaben</b> durch beide gleich	25	26	25
<b>Häufige Änderungen</b> der Arbeitszeiten	14	14	13
<b>Arbeit auf Abruf</b>	7	7	6
<b>Bereitschaftsdienst</b>	7	8	5
<b>Rufbereitschaft</b>	8	11	6
<b>Ständige Erreichbarkeit</b> (Erwartung im Arbeitsumfeld)	22	22	21
<b>Ständige Erreichbarkeit</b> (tatsächliche Kontaktierung)	12	12	13

**Tab.:** Abhängig Beschäftigte: Gesundheit und Zufriedenheit

Merkmal von Gesundheit oder Zufriedenheit	Häufigkeit gesamt (in %)	Häufigkeit Männer (in %)	Häufigkeit Frauen (in %)	Häufigkeit Teilzeit (10-34 h) (in %)	Häufigkeit Vollzeit (ab 35 h) (in %)
(sehr) guter Gesundheitszustand	62	65	59	62	63
(sehr) zufrieden mit der Arbeit	91	91	91	91	91
(sehr) zufrieden mit der Work-Life-Balance	77	76	78	85	75
<b>Gesundheitsbeschwerden</b>					
Rücken-, Kreuzschmerzen	51	47	55	51	51
Schlafstörungen	34	30	38	35	33
Müdigkeit, Erschöpfung	53	49	58	52	53
Niedergeschlagenheit	24	22	27	24	24
körperliche Erschöpfung	40	36	43	39	40