

DGB-Index
Gute Arbeit



Kompakt 05/2025

Wöchentliche Arbeitszeiten

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Wöchentliche Arbeitszeiten

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Abhängig Beschäftigte in Deutschland weisen sehr unterschiedliche Wochenarbeitszeiten auf. Es gibt eine große Vielfalt von Arbeitszeitmodellen in der Spannbreite von kurzer Teilzeit- bis zu überlanger Vollzeitarbeit. Den größten Anteil machen Beschäftigte mit einer Vollzeitbeschäftigung im Umfang von 35 bis 40 Stunden pro Woche aus.

In der repräsentativen Befragung mit dem DGB-Index Gute Arbeit 2025 gaben mehr als 4.000 Arbeitnehmer*innen Auskunft darüber, wie lange sie arbeiten und welche Arbeitszeiten am besten zu ihrer aktuellen Lebenssituation passen würden.

Im Ergebnis zeigt sich eine deutliche Diskrepanz zwischen den Wünschen und der Wirklichkeit. Mehr als die Hälfte der Befragten würde die eigene Arbeitszeit gerne verkürzen. Den größten Bedarf an einer Verkürzung haben Beschäftigte mit sehr langen Arbeitszeiten. Sieben Prozent der Beschäftigten – vor allem Teilzeitkräfte – möchten länger arbeiten. Bei 40 Prozent stimmen die tatsächliche und die gewünschte Arbeitszeit überein.

Häufigstes Hindernis für eine größere Selbstbestimmung der Beschäftigten über ihre (Arbeits-)Zeit sind starre betriebliche Strukturen, starke Arbeitsbelastungen sowie finanzielle Gründe. Eine Erhöhung der Arbeitszeit scheitert oft auch an der Ablehnung durch den Arbeitgeber.

Trotz steigender Erwerbstätigkeit von Frauen in den vergangenen Jahren bleibt eine deutliche Geschlechterdifferenz: Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit von Frauen ist 7,6 Stunden kürzer als die von Männern. Ein wichtiger Grund: Erwerbstätige Frauen tragen deutlich häufiger die Hauptverantwortung für Sorgearbeiten wie Kinderbetreuung, Hausarbeit oder die Pflege von Angehörigen. Um diese Anforderungen bewältigen zu können, arbeiten Frauen deutlich häufiger in Teilzeit als Männer.

Zentrale Ergebnisse

Grundlage der Auswertung sind die Daten des DGB-Index Gute Arbeit des Jahres 2025. Der Schwerpunkt der Befragung lag beim Thema Arbeitszeit. Zentrale Befunde zu den wöchentlichen Arbeitszeiten sind:

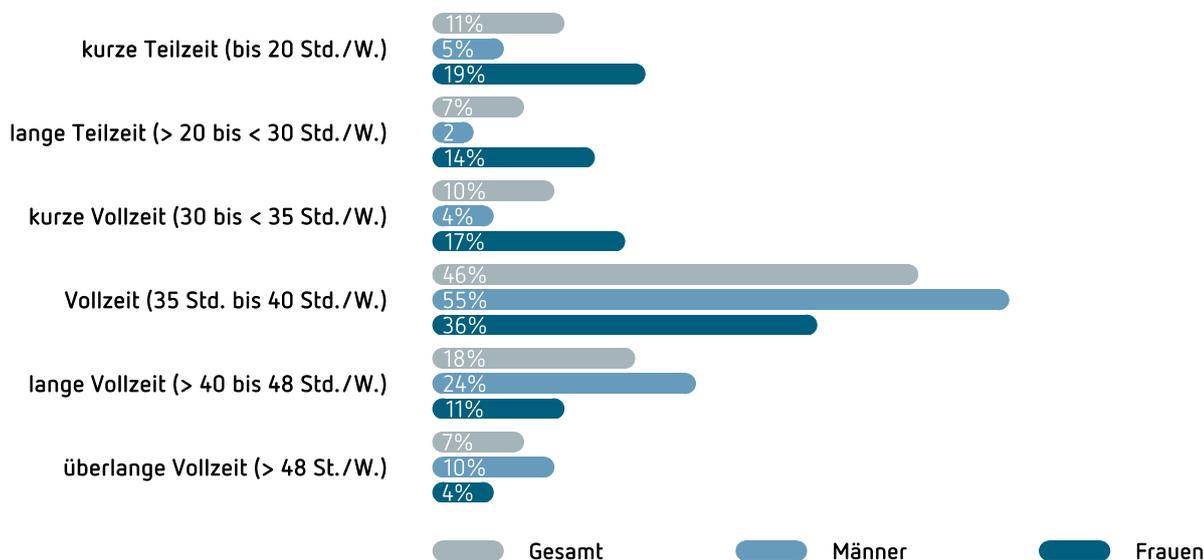
- Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit in Deutschland beträgt 36,3 Stunden. Männer arbeiten 39,9, Frauen 32,3 Stunden pro Woche. Vollzeitbeschäftigte arbeiten im Durchschnitt 41,4 Stunden, Teilzeitbeschäftigte 25,2 Stunden pro Woche.
- 53 Prozent der Beschäftigten wünschen sich eine Verkürzung ihrer Arbeitszeit, 40 Prozent möchten ihre aktuelle Arbeitszeit beibehalten, sieben Prozent (vor allem in Teilzeit) würden gerne länger arbeiten.
- Im Durchschnitt wünschen sich Beschäftigte eine Verkürzung um 4,2 Stunden pro Woche. Je länger die aktuelle Arbeitszeit ist, desto ausgeprägter ist der Wunsch nach einer Verkürzung. Wird mehr als 40 bis 48 Stunden gearbeitet, wünschen sich Beschäftigte im Durchschnitt eine Verkürzung um 7,2 Stunden. Bei Arbeitszeiten von mehr als 48 Stunden wird eine Reduzierung um 14,8 Stunden gewünscht.
- Der Wunsch nach kürzeren Arbeitszeiten scheitert häufig an unflexiblen betrieblichen Abläufen (63 Prozent), hohen Arbeitsanforderungen (60 Prozent) sowie aus finanziellen Gründen (59 Prozent).
- Der Wunsch nach längeren Arbeitszeiten scheitert häufig an den betrieblichen Abläufen (51 Prozent), der Ablehnung durch Vorgesetzte (36 Prozent) sowie daran, dass passende Stellen fehlen (31 Prozent). Auch die für die Kinderbetreuung benötigte Zeit steht längeren Arbeitszeiten oft im Weg (29 Prozent).
- Der hohe Anteil von Frauen in Teilzeitarbeit ist eng mit einer traditionellen Rollenverteilung bei der Sorgearbeit verbunden. Alleinerziehende Beschäftigte arbeiten im Durchschnitt 33,9 Stunden, Beschäftigte, die überwiegend selbst für die Kinderbetreuung verantwortlich sind, 28 Stunden pro Woche.

Wie lange wird gearbeitet?

Die durchschnittlich geleistete Wochenarbeitszeit in Deutschland liegt bei 36,3 Stunden.¹ Zwischen Männern und Frauen zeigt sich ein deutlicher Unterschied. Während Männer durchschnittlich 39,9 Stunden pro Woche arbeiten, sind es bei Frauen 32,3 Stunden. Die durchschnittliche wöchentliche Arbeitszeit von Vollzeitbeschäftigten beträgt 41,4 Stunden, von Teilzeitbeschäftigten 25,2 Stunden.

Abb. 1

Tatsächliche durchschnittliche Wochenarbeitszeit (nach Arbeitszeitgruppen und Geschlecht)



Mehr als 70 Prozent der Befragten arbeiten in Vollzeit mit 35 und mehr Stunden pro Woche (Abb. 1). Bei den Männern sind es 89 Prozent. Auffällig ist: Jeder zehnte männliche Beschäftigte arbeitet in überlanger Vollzeit (mehr als 48 Std./Woche).

In allen Arbeitszeitgruppen mit weniger als 35 Stunden pro Woche weisen Frauen deutlich höhere Anteile auf. Die Teilzeitquote (Anteil Beschäftigter mit weniger als 35 Std./Woche) liegt insgesamt bei 28 Prozent. Bei Männern sind es elf Prozent, bei Frauen 50 Prozent Teilzeitbeschäftigte.

¹ Mit dem DGB-Index Gute Arbeit werden zufällig ausgewählte Arbeitnehmer*innen mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von mindestens zehn Stunden befragt. Beschäftigte mit einem geringeren Stundenvolumen (dies betrifft insbesondere geringfügig Beschäftigte) sind im Datensatz nicht vertreten. Diese Einschränkung ist bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen.

Wie lange möchten Beschäftigte arbeiten?

Was wäre, wenn Beschäftigte mehr Selbstbestimmung über ihre Arbeitszeit hätten? Die durchschnittlichen Arbeitszeiten würden sinken. Gefragt wurde, welche Arbeitszeit die Arbeitnehmer*innen in ihrer aktuellen Lebenssituation wählen würden. Im Durchschnitt liegt der wöchentliche Arbeitszeitbedarf bei 32,1 Stunden. Auch bei den gewünschten Arbeitszeiten gibt es eine deutliche Diskrepanz zwischen Männern und Frauen. Männer würden durchschnittlich 35 Stunden pro Woche arbeiten, Frauen 28,7.

Abb. 2

Und wenn Sie in ihrer aktuellen Lebenssituation Ihre Arbeitszeit selbst bestimmen könnten: wie viele Stunden pro Woche würden sie dann gerne arbeiten?

(nach Arbeitszeitgruppen und Geschlecht)



Am häufigsten werden Wunscharbeitszeiten zwischen 35 und 40 Wochenstunden genannt. 45 Prozent aller Befragten würden diesen Bereich der Vollzeitarbeit wählen (Abb. 2). Männer (59 Prozent) fast doppelt so häufig wie Frauen (30 Prozent). Frauen würden dagegen häufiger Teilzeitbeschäftigungen wählen. 40 Prozent wünschen sich eine Wochenarbeitszeit von zehn bis unter 30 Stunden, 29 Prozent würden in „kurzer Vollzeit“ von 30 bis unter 35 Stunden arbeiten.

Gering verbreitet ist der Wunsch nach langen Arbeitszeiten. Lediglich sechs Prozent geben an, länger als 40 Stunden pro Woche arbeiten zu wollen.

Die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Stellt man die tatsächlichen Arbeitszeiten den gewünschten gegenüber, werden deutliche Lücken sichtbar. Die Mehrheit der Befragten (60 Prozent) würde ihre Arbeitszeiten verändern, wenn sie diese selbst bestimmen könnten (Abb. 3). Etwas mehr als die Hälfte (53 Prozent) würde kürzer arbeiten, sieben Prozent würden längere Arbeitszeiten wählen. 40 Prozent der Befragten gaben an, dass ihre tatsächliche Arbeitszeit auch ihrer Wunscharbeitszeit entspricht.

Abb. 3

Diskrepanzen zwischen tatsächlicher gewünschter Arbeitszeit (nach Arbeitszeitgruppen)



Differenziert nach Arbeitszeitgruppen wird deutlich, dass die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit mit zunehmender tatsächlicher Arbeitszeit immer größer wird. Im Bereich kurzer Teilzeit (10 bis 20 Std./Woche) liegt der Anteil der Beschäftigten, die sich eine Verkürzung ihrer Arbeitszeit wünschen bei 13 Prozent. Etwa doppelt so hoch (27 Prozent) ist der Anteil derjenigen, die ihre Arbeitszeit gerne verlängern würden.

Der Anteil derjenigen, die sich kürzere Arbeitszeiten wünschen, wächst mit steigender Arbeitszeit an. Bei den Vollzeitbeschäftigten mit 35 bis 40 Stunden pro Woche wünscht sich mehr als die Hälfte (55 Prozent) kürzere Arbeitszeiten. Fünf Prozent möchten gerne länger arbeiten.

Bei langen und überlangen Arbeitszeiten (mit mehr als 40 bzw. mehr als 48 Wochenstunden) wünschen sich jeweils mehr als 80 Prozent eine Verkürzung ihrer Arbeitszeit.

Wie groß ist die Lücke?

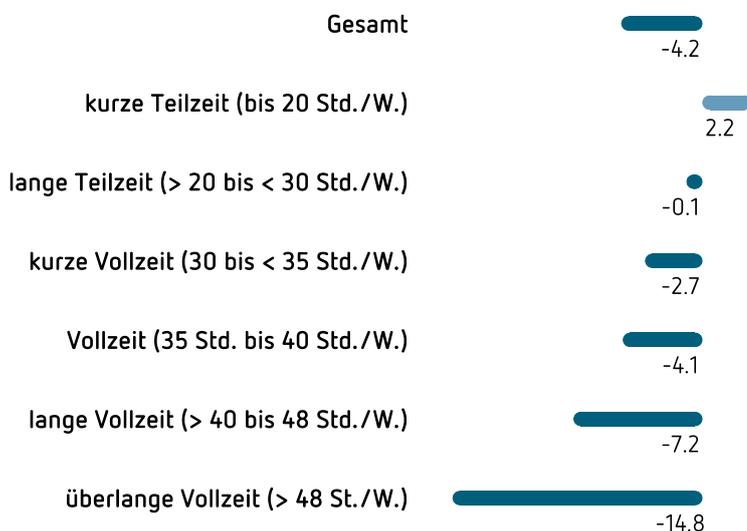
Der allgemeine Zusammenhang, dass Beschäftigte mit längeren Arbeitszeiten überwiegend eine Verkürzung ihrer Arbeitszeiten wählen würden, zeigt sich auch in der Diskrepanz zwischen der tatsächlichen und der gewünschten Arbeitszeit. Bezogen auf alle Befragten ergibt sich im Durchschnitt der Wunsch, die wöchentliche Arbeitszeit um 4,2 Stunden zu kürzen (Abb. 4).

Werden verschiedene Arbeitszeitvolumen betrachtet, zeigen sich deutliche Differenzierungen. In der Gruppe der Beschäftigten, die in „kurzer Teilzeit“ (10–20 Std./Woche) arbeiten, liegt die Wunscharbeitszeit im Mittel um 2,2 Stunden über der tatsächlichen Arbeitszeit. Diese Gruppe ist die einzige, die im Durchschnitt eine Verlängerung ihrer Arbeitszeit wünscht.

Bei den Beschäftigten mit „langer Teilzeit“ (mehr als 20 bis unter 30 Std./Woche) stimmen gewünschte und tatsächliche Arbeitszeit überein.

Abb. 4

Diskrepanz zwischen tatsächlicher und gewünschter Arbeitszeit (Mittelwert, in Stunden, nach Arbeitszeitgruppen)



Ein zunehmender Wunsch nach Verkürzung zeigt sich ab der Gruppe „kurze Vollzeit“ (30 bis unter 35 Std./Woche), in der die Arbeitszeit durchschnittlich um 2,7 Stunden reduziert werden würde. Je länger die tatsächliche Arbeitszeit ist, desto umfangreicher wird der Verkürzungswunsch. Bei „langer Vollzeit“ (mehr als 40 bis 48 Std.) sind es im Schnitt 7,2 Stunden. Beschäftigte, die „überlange Vollzeit“ von mehr als 48 Stunden pro Woche arbeiten, wünschen sich eine Verkürzung von 14,8 Stunden.

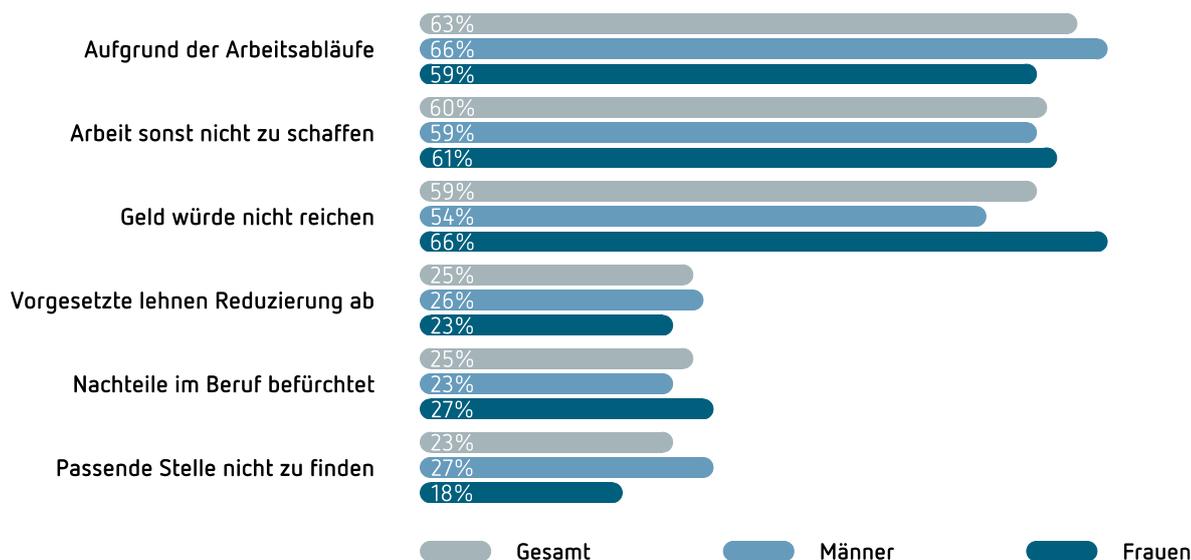
Warum nicht kürzer?

Die Lücke zwischen der tatsächlichen und der gewünschten Arbeitszeit hat verschiedene Gründe. Bei den Beschäftigten, die gerne kürzer arbeiten würden, als sie es tatsächlich tun, sind die häufigsten Gründe die konkrete betriebliche Arbeitsgestaltung, die große Arbeitsmenge sowie die mit einer Verkürzung verbundenen finanziellen Einbußen (Abb. 5).

Jeweils um die 60 Prozent der Befragten geben an, dass die Arbeitsabläufe bzw. die zu bewältigende Arbeitsmenge einer Reduzierung im Wege stehen. Ähnlich hoch (59 Prozent) ist der Anteil derjenigen, die sich aufgrund des geringeren Einkommens eine Verkürzung nicht leisten können.

Abb. 5

Warum arbeiten Sie mehr Stunden als von Ihnen gewünscht? (Mehrfachnennungen, nach Geschlecht)



Von den männlichen Beschäftigten wird als häufigster Grund für eine nicht realisierte Verkürzung ihrer Arbeitszeit die Beschaffenheit der Arbeitsabläufe genannt, die eine Verkürzung nicht ermöglichen (66 Prozent).

Bei den Arbeitnehmerinnen ist das geringere Einkommen das größte Hindernis für eine Arbeitszeitreduzierung. Zwei Drittel der weiblichen Befragten (66 Prozent) geben an, dass bei einer kürzeren Arbeitszeit das Geld nicht mehr ausreichen würde. Bei den Männern sind dies mit 54 Prozent deutlich weniger.

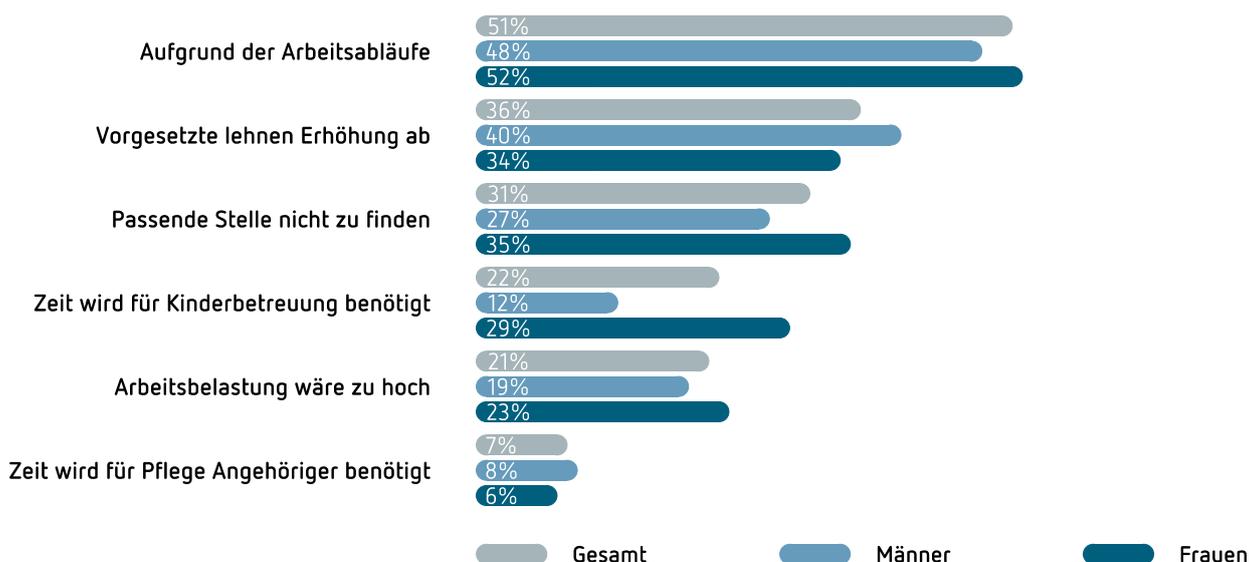
Warum nicht länger?

Sieben Prozent der Beschäftigten geben an, dass sie gerne länger arbeiten würden als sie es tatsächlich tun. Das am häufigsten genannte Hindernis für eine Verlängerung der Arbeitszeit besteht in den Arbeitsabläufen. Die Hälfte der Befragten (51 Prozent) führt solche betrieblichen Strukturen als Grund für den nicht realisierten Wunsch nach längeren Arbeitszeiten an (Abb. 6).

An zweiter Stelle folgt die Entscheidung von Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber, die einer längeren Arbeitszeit nicht zustimmen. Dies hindert mehr als ein Drittel der Befragten (36 Prozent) daran, mehr zu arbeiten.

Abb. 6

Warum arbeiten Sie weniger Stunden als von Ihnen gewünscht? (Mehrfachnennungen, nach Geschlecht)



Die genannten Gründe variieren zwischen Männern und Frauen. Am deutlichsten ist der Unterschied beim Thema Kinderbetreuung. 29 Prozent der weiblichen Beschäftigten gaben an, dass eine Verlängerung ihrer Arbeitszeit daran scheitert, dass sie die Zeit für die Kinderbetreuung benötigen. Von Männern wird dieser Grund wesentlich seltener genannt. Hier sind es lediglich 12 Prozent, die aufgrund von Kinderbetreuung ihre Arbeitszeit nicht verlängern können.

Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung

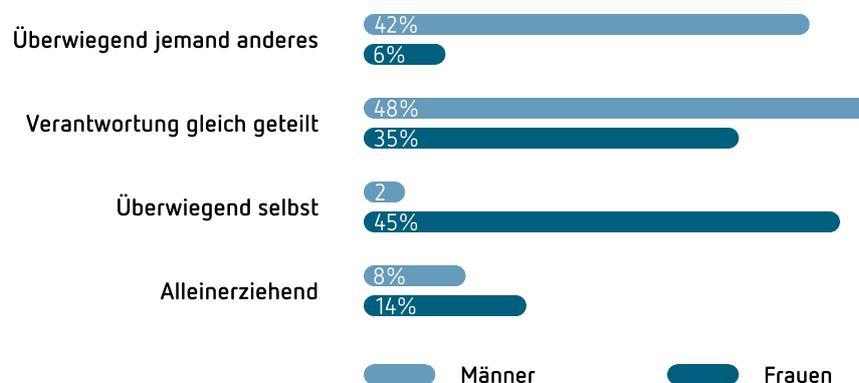
Der häufigste Grund, warum Beschäftigte in Teilzeit arbeiten, ist die Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen.² Um Sorgearbeiten leisten zu können, reduzieren vor allem Frauen ihre Arbeitszeiten. Diese traditionelle Aufgabenverteilung ist ein wesentlicher Grund für die hohe Teilzeitquote in Deutschland.

Am Beispiel der Kinderbetreuung wird deutlich, dass Sorgearbeit nach wie vor zu einem überwiegenden Teil von Frauen erbracht wird. Von den befragten Arbeitnehmerinnen gaben 42 Prozent an, ihre Erwerbstätigkeit mit Kinderbetreuung vereinbaren zu müssen. Bei den Männern waren es 36 Prozent.

Noch deutlicher wird die Geschlechterdifferenz, wenn die konkrete Aufgabenverteilung bei der Kinderbetreuung betrachtet wird (Abb. 7). Männer geben zu 48 Prozent an, dass die Verantwortung für die Kinderbetreuung zu gleichen Teilen auf beide Partner verteilt ist. Bei den Frauen sind es 35 Prozent.

Abb. 7

Kinderbetreuung – Aufgabenverteilung nach Geschlecht



42 Prozent der Männer berichten, dass „überwiegend jemand anderes“ für die Kinderbetreuung zuständig ist. Bei den Frauen ist dies nur bei 6 Prozent der Fall. Frauen sind dagegen am häufigsten „überwiegend selbst“ für die Kinderbetreuung zuständig (45 Prozent), bei den Männern geben dies lediglich 2 Prozent an.

Das bedeutet: Von den Erwerbstätigen, die für die Betreuung von Kindern überwiegend selbst verantwortlich sind, sind 96 Prozent Frauen und vier Prozent Männer.

² Die verschiedenen Gründe, warum Beschäftigte in Teilzeit arbeiten, wurden in der Befragung mit dem DGB-Index Gute Arbeit 2024 erhoben. Die Ergebnisse finden sich im „Report 2024. Fachkräftesicherung? Nur mit guten Arbeitsbedingungen“. Download: www.dgb-index-gute-arbeit.de

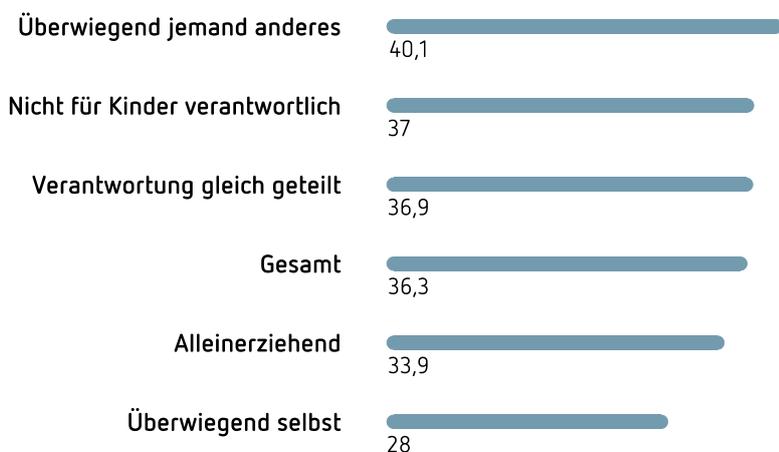
Arbeitszeiten bei Kinderbetreuung

Der enge Zusammenhang zwischen der Aufgabenverteilung bei der Kinderbetreuung und dem Umfang der Erwerbsarbeit zeigt sich bei den durchschnittlichen wöchentlichen Arbeitszeiten.

Im Durchschnitt aller Befragten arbeiten Beschäftigte in Deutschland 36,3 Stunden pro Woche (Abb. 8). Die längsten Arbeitszeiten weisen Beschäftigte auf, die zwar eine Verantwortung für ein oder mehrere Kinder tragen, bei der konkreten Übernahme der Betreuung jedoch nur eine untergeordnete Rolle spielen. Wenn „überwiegend jemand anderes“ für die Betreuung zuständig ist, arbeiten Beschäftigte im Durchschnitt 40,1 Stunden pro Woche. Dies liegt noch über dem Wert derjenigen, die nicht für Kinder verantwortlich sind (37 Std./W.).

Abb. 8

Tatsächliche wöchentliche Arbeitszeit (Mittelwert in Stunden; nach Verantwortung für Kinderbetreuung)



Wird die Verantwortung in gleichem Maße auf die Partner*innen verteilt, liegt die Wochenarbeitszeit mit 36,9 Stunden auf dem Niveau der kinderlosen Befragten.

In Teilzeit wird vor allem dann gearbeitet, wenn Beschäftigte die Hauptverantwortung für die Kinderbetreuung tragen. Alleinerziehende arbeiten im Durchschnitt 33,9 Stunden. Die geringsten durchschnittlichen wöchentlichen Arbeitszeiten weisen mit 28 Stunden die Beschäftigten auf, die Verantwortung überwiegend selbst tragen. Zu 96 Prozent sind das Frauen.

Methodische Hinweise

Die vorliegende Auswertung zum Thema „Wöchentliche Arbeitszeiten“ basiert auf den Daten der bundesweit repräsentativen Beschäftigtenbefragung „DGB-Index Gute Arbeit“. Mit dem DGB-Index Gute Arbeit werden in Deutschland beschäftigte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer (ohne Auszubildende) zur Qualität ihrer Arbeitsbedingungen befragt. Die jährliche telefonische Erhebung (CATI) beruht auf einer Zufallsstichprobe abhängig Beschäftigter mit einer Wochenarbeitszeit von mindestens 10 Stunden. Beschäftigte, die weniger als zehn Stunden pro Woche arbeiten – wie etwa geringfügig Beschäftigte – werden in der Auswertung daher nicht berücksichtigt.

Die Daten zur Arbeitszeit beruhen auf der Selbstauskunft der Befragten. Bei der Frage nach der tatsächlichen Arbeitszeit werden regelmäßige Überstunden, Mehrarbeit und Bereitschaftsdienste einbezogen. Die Frage nach der Wunscharbeitszeit lautet: „Und wenn Sie in ihrer aktuellen Lebenssituation Ihre Arbeitszeit selbst bestimmen könnten: wie viele Stunden pro Woche würden sie dann gerne arbeiten?“

Für die Auswertung wurden die Daten des Jahres 2025 verwendet. Im Befragungszeitraum von Januar bis Mai 2025 wurden 4.018 Arbeitnehmer*innen befragt. Arbeitszeit war das Schwerpunktthema der Befragung.

Wenn in der Darstellung von „Durchschnitt“ oder „Mittelwert“ gesprochen wird, ist immer das gewichtete arithmetische Mittel gemeint. Alle Ergebnisse wurden mit Hilfe von Gewichtungsfaktoren berechnet.

Die angegebenen Prozentzahlen sind auf ganze Zahlen aufgerundet. Die Rundung der Zahlen auf ganzzahlige Werte kann in einzelnen Fällen dazu führen, dass sich Prozentzahlen, z. B. bei Darstellungen von Häufigkeiten, nicht exakt zu 100 Prozent addieren.

Impressum

Wöchentliche Arbeitszeiten Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

DGB-Index Gute Arbeit Kompakt 05/2025
September 2025

Herausgeber:
Institut DGB-Index Gute Arbeit
Redaktion: Dr. Rolf Schmucker und Robert Sinopoli
Keithstr. 1
10787 Berlin
web: www.dgb-index-gute-arbeit.de
mail: index-gute-arbeit@dgb.de

Presserechtlich verantwortlich:
Oliver Suchy
Deutscher Gewerkschaftsbund
Keithstr. 1
10787 Berlin

Nachdruck von Texten und Grafiken nur mit Quellenangabe