

# Arbeitszeitreport Deutschland: Arbeitszeiten in der (Solo-)Selbstständigkeit

## baua: Fakten

Rund 7 Prozent der Befragten der BAuA-Arbeitszeiterhebung sind als Solo-Selbstständige oder als Selbstständige mit Mitarbeitenden tätig. Im Vergleich zu abhängig Beschäftigten haben Selbstständige häufiger lange Arbeitszeiten von mehr als 48 Stunden. Regelmäßige Wochenendarbeit ist für Selbstständige eher die Norm als die Ausnahme. Selbstständige können ihre Arbeitszeit zwar etwas häufiger selbst bestimmen, haben jedoch auch höhere Flexibilitätsanforderungen wie ständige Erreichbarkeit, Kontaktierung im Privatleben oder Arbeit auf Abruf als abhängig Beschäftigte.

### Selbstständigkeit in Deutschland

Neben der abhängigen Beschäftigung ist die Selbstständigkeit eine weitere Erwerbsform in Deutschland. Selbstständige können ihre Arbeit häufig eigenverantwortlich organisieren, da sie anders als abhängig Beschäftigte keinem Arbeitgeber untergeordnet sind. Für Selbstständige gelten die Regelungen des Arbeitszeitgesetzes (ArbZG), z. B. zu Höchstarbeitszeiten, Mindestruhezeiten oder Sonn- und Feiertagsarbeit nicht. Die Zahl der Selbstständigen in Deutschland liegt laut Statistischem Bundesamt bei ungefähr vier Millionen.

In der Selbstständigkeit lassen sich zwei Gruppen unterteilen: Selbstständige, die weitere Personen in ihrem Unternehmen beschäftigen, und Solo-Selbstständige, wobei Letztere auszeichnet, dass die Tätigkeit in eigener Regie und auf eigenes Risiko ausgeübt wird.

### Verbreitung

7 Prozent der Befragten der BAuA-Arbeitszeitbefragung geben an, selbstständig zu sein, darunter sind 3 Prozent Solo-Selbstständige und 4 Prozent Selbstständige mit Mitarbeitenden.

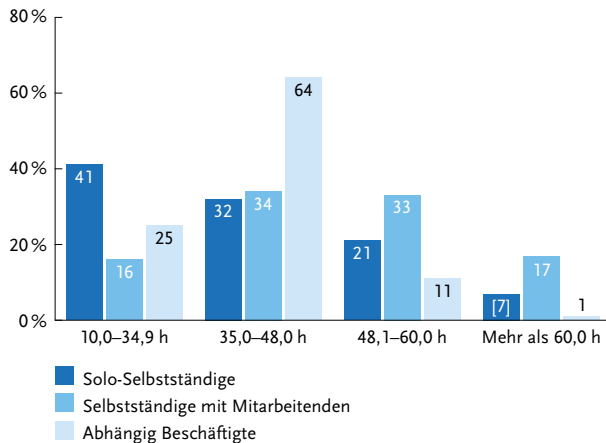
74 Prozent der Selbstständigen mit Mitarbeitenden und 59 Prozent der Solo-Selbstständigen sind Männer (unter abhängig Beschäftigten sind es 53 %). Entsprechend sind 41 Prozent der Solo-Selbstständigen und 26 Prozent der Selbstständigen mit Mitarbeitenden Frauen. Dabei ist der Frauenanteil bei Solo-Selbstständigkeit im Vergleich zur BAuA-Arbeitszeitbefragung 2015 leicht angestiegen. Ein großer Teil der Selbstständigen ist 55 Jahre oder älter (Solo-Selbstständige: 40 %; Selbstständige: 39 %) und verfügt häufiger über ein hohes Bildungsniveau (Solo-Selbstständige: 59 %; Selbstständige: 61 %) im Vergleich zu abhängig Beschäftigten (55 Jahre oder älter: 24 %, hohe Bildung: 42 %).

### BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021

An der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021 (vgl. Häring et al., 2022) haben etwa 20 000 Erwerbstätige teilgenommen. Hiervon waren etwa 13 500 Erstbefragte und 6 500 Befragte, die bereits an mindestens einer der vorangegangenen Befragungswellen teilgenommen hatten. In einem circa 40-minütigen Telefoninterview wurden Angaben zu verschiedenen Arbeitszeitmerkmalen und weiteren Arbeitsbedingungen erhoben. Außerdem standen die Themen Gesundheit und Zufriedenheit im Fokus der Befragung. Die Ergebnisse sind repräsentativ für Personen in Deutschland, die einer bezahlten Erwerbstätigkeit von mindestens zehn Stunden pro Woche nachgehen.

### Länge der Arbeitszeit

Selbstständige haben insgesamt häufiger sehr lange Arbeitszeiten (über 48 Stunden) als abhängig Beschäftigte (vgl. Abb. 1). Vor allem arbeiten Selbstständige mit Mitarbeitenden durchschnittlich deutlich mehr Stunden pro Woche (47,8 Stunden) als abhängig Beschäftigte (38,4 Stunden). Bei Solo-Selbstständigen ergeben sich hingegen durchschnittlich 37,7 Stunden pro Woche. Betrachtet man nur Erwerbstätige in Vollzeit (mindestens 35 Stunden Wochenarbeitszeit), dann arbeiten Selbstständige mit Mitarbeitenden 52,7 Stunden, Solo-Selbstständige 48,5 Stunden und abhängig Beschäftigte 43,0 Stunden pro Woche. Lange Arbeitszeiten sind daher häufig Realität bei Selbstständigen.



**Abb. 1** Tatsächliche Wochenarbeitszeit nach (Solo-)Selbstständigen und abhängig Beschäftigten (n = 19 718)  
 [ ] Fallzahl zu gering, Anteilswert ergibt sich aus der Abbildung

### Wochenendarbeit

Der Anteil der Selbstständigen (Solo-Selbstständige: 74 %, Selbstständige mit Mitarbeitenden: 72 %), die am Wochenende arbeiten, ist fast doppelt so groß wie der Anteil der abhängig Beschäftigten (39 %). Fast die Hälfte aller Selbstständigen gibt an, sowohl regelmäßig samstags als auch regelmäßig an Sonn- und Feiertagen zu arbeiten (Solo-Selbstständige: 46 %; Selbstständige mit Mitarbeitenden: 45 %). Betrachtet man die Häufigkeit von Samstags- und Sonntagsarbeit von Selbstständigen, zeigt sich, dass diese insgesamt weit verbreitet ist. 45 Prozent der Solo-Selbstständigen und 63 Prozent der Selbstständigen mit Mitarbeitenden mit Wochenendarbeit arbeiten drei oder mehr Samstage im Monat. Von den Solo-Selbstständigen mit Wochenendarbeit arbeitet ein Drittel an zwei bis drei Sonntagen im Monat und ein weiteres Drittel an mehr Sonntagen pro Monat. Etwa die Hälfte der Selbstständigen mit Wochenendarbeit und Mitarbeitenden arbeitet drei oder mehr Sonntage im Monat.

### Flexibilität, Pausen und Ruhezeiten

Eine Selbstständigkeit eröffnet viele zeitliche Handlungsspielräume, die Belastungen abfedern können und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Diese Flexibilität spiegelt sich auch in den Ergebnissen der BAuA-Arbeitszeitbefragung wider. Selbstständige verfügen über erhebliche zeitliche Handlungsspielräume bei der Festlegung ihrer Arbeitszeiten, sowohl hinsichtlich des

Arbeitsbeginns und -endes als auch bei der Entscheidung, wann sie Arbeitsstunden leisten, Urlaub oder freie Tage nehmen. Allerdings sind Selbstständige im Vergleich zu abhängig Beschäftigten deutlich häufiger auch von Flexibilitätsanforderungen betroffen. Arbeit auf Abruf kommt zum Beispiel zwei- bis dreimal so häufig in der Selbstständigkeit vor. Auch der Erwartung ständiger Erreichbarkeit sind Selbstständige (47 % Solo-Selbstständige; Selbstständige mit Mitarbeitenden 56 %) deutlich häufiger ausgesetzt als abhängig Beschäftigte (22 %). Ähnliches zeigt sich für verkürzte Ruhezeiten und Pausenausfälle, die bei Selbstständigen deutlich häufiger vorkommen als bei abhängig Beschäftigten.

### Zusammenfassung

Mit etwa 7 Prozent stellen Selbstständige einen kleinen, aber relevanten Anteil an Beschäftigten. In Hinblick auf die Arbeitszeiten ist festzuhalten, dass Selbstständige häufiger lange Arbeitszeiten haben, häufiger am Wochenende arbeiten, über mehr zeitliche Flexibilität verfügen, aber auch Flexibilitätsanforderungen häufiger ausgesetzt sind als abhängig Beschäftigte.

### Weiterführende Informationen

Häring, A., Schütz, H., Kleudgen, M., Nold, J., Vieten, L., Entgelmeier, I., & Backhaus, N. (2022). Methodenbericht und Fragebogen zur BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021 (baaa: Bericht). Dortmund/Berlin/Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. <https://doi.org/10.21934/baaa:bericht20220918>

Der vollständige Arbeitszeitreport ist online auf der Website der BAuA verfügbar:  
 BAuA (2022). Arbeitszeitreport Deutschland: Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. <https://doi.org/10.21934/baaa:bericht20221103>

Weitere Publikationen und Informationen zum Thema Arbeitszeit finden sich ebenfalls auf der Website der BAuA unter: [www.baaa.de/arbeitszeit](http://www.baaa.de/arbeitszeit)

### Zitiervorschlag

Nold, Johanna; Fassbender, Lana, 2023. Arbeitszeitreport Deutschland: Arbeitszeiten in der (Solo-)Selbstständigkeit. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. baaa: Fakten.