

# PRESSEDIENST

06.07.2026

Neue Studie des WSI

## **Wer Arbeit unterbricht und abends fortsetzt, wünscht sich kürzere Arbeitszeiten – kein Indiz für bessere Vereinbarkeit**

Beschäftigte, die ihre Erwerbsarbeit regelmäßig unterbrechen und abends fortsetzen, machen im Schnitt mehr Überstunden und wünschen sich kürzere Arbeitszeiten, zeigt eine breit angelegte Datenanalyse. Das spricht dagegen, dass die von der Bundesregierung diskutierte Deregulierung des Arbeitszeitgesetzes für mehr Flexibilität im Sinne von Beschäftigten sorgen oder das Arbeitsvolumen in Deutschland nachhaltig erhöhen kann. Möglich wäre sogar eine Verschärfung von Personalmängeln durch höhere Belastung, so eine neue Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung.\*

Für manche Menschen beginnt der Arbeitstag zweimal: Sie setzen sich nach einer längeren Unterbrechung später wieder an den Schreibtisch. Eine solche „Fragmentierung“ der Erwerbsarbeitszeit gilt Befürworter\*innen einer Deregulierung des geltenden Arbeitszeitgesetzes als Chance. Insbesondere Frauen und Mütter – so die These – könnten dadurch Erwerbsarbeit und Familie besser unter einen Hut bringen und daher ihre vertraglichen Arbeitszeiten ausweiten. Damit könne das Fachkräftepotenzial besser ausgeschöpft werden.

WSI-Forscherin Dr. Yvonne Lott hat empirisch untersucht, was an diesem Argument dran ist. Fazit der Arbeitszeitexpertin: „Die Ergebnisse zeigen, dass fragmentierte Erwerbsarbeitszeiten nicht mit einer Verlängerung der vertraglich vereinbarten Arbeitszeit, sondern mit höheren Überstunden verbunden sind. Wer den Arbeitstag unterbricht, wünscht sich kürzere Erwerbsarbeitszeiten. Das spricht eher für eine Mehrbelastung durch Fragmentierung als für Erholung und eine gute Work-Life-Balance“,

Für ihre Analyse hat die Sozialwissenschaftlerin Daten der Arbeitszeitbefragung der Bundesanstalt Arbeitsschutz für und Arbeitsmedizin (BAuA) ausgewertet. Diese stammen aus den Jahren 2019, 2021 und 2023 und beziehen sich auf Angaben von 21000 Beschäftigten, die teilweise an mehreren Befragungswellen teilgenommen haben. Schichtarbeitende wurden nicht berücksichtigt. Das Ausmaß der Arbeitszeit-Fragmentierung wurde erfasst über die Frage: „Wie oft kommt es vor, dass Sie die Arbeit aus privaten Gründen für mehrere Stunden unterbrechen und am Abend nach 19 Uhr weiterarbeiten?“

## **Was hilft wirklich? Echte Entlastung und digitale Erfassung von Arbeitszeiten statt Fragmentierung**

Ansprechpartner in der  
Hans-Böckler-Stiftung:

Prof. Dr. Bettina Kohlrausch  
Wissenschaftliche Direktorin WSI  
Telefon +49 211 7778-186  
bettina-kohlrausch@boeckler.de

Rainer Jung  
Leiter Pressestelle  
Telefon +49 211 7778-150  
rainer-jung@boeckler.de

WSI – Wirtschafts- und  
Sozialwissenschaftliches Institut  
der Hans-Böckler-Stiftung  
Georg-Glock-Straße 18  
40474 Düsseldorf

presse@boeckler.de  
www.boeckler.de  
www.wsi.de

Lotts Berechnungen zufolge, bei denen Faktoren wie Geschlecht, Beschäftigungsumfang oder Gesundheitszustand statistisch berücksichtigt wurden, gibt es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Fragmentierung und vertraglicher Arbeitszeit. Dagegen zeigt sich ein deutlicher Effekt auf Überstunden: Bei stärker fragmentierten Arbeitszeiten ist deren Zahl höher, ebenso wie die Diskrepanz zwischen gewünschter und tatsächlicher Arbeitszeit (mehr Daten in der Abbildung im Anhang und in der Studie; Link unten).

„Fragmentierte Arbeitszeiten erweisen sich damit nicht als nachhaltiges Instrument zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie“, so die WSI-Expertin. „Weil sie mit zusätzlichen Überstunden und dem Wunsch nach kürzeren Arbeitszeiten einhergehen, können sie auf Dauer nicht nur die Vereinbarkeit belasten, sondern auch die Gesundheit und das Wohlbefinden von Beschäftigten und ihre Bindung an den Arbeitgeber schwächen. Fragmentierte Arbeitszeiten können daher Fehlzeiten erhöhen und Personalmangel verschärfen.“

Für wirkliche Fortschritte in Sachen Vereinbarkeit sollte die Politik laut Lott durchsetzen, dass Arbeitszeit verlässlich digital erfasst wird, um Überstunden sichtbar zu machen. Es gelte, Erreichbarkeit am Abend zu begrenzen sowie für echte Entlastung zu sorgen, etwa durch den Ausbau des Kinderbetreuungsangebots und eine bessere Pflegeinfrastruktur. Selbstbestimmte Arbeitszeitmodelle wie Wahlarbeitszeit oder Optionszeit sollten gestärkt werden.

„Diese wichtigen empirischen Befunde zeigen einmal mehr, dass eine Abschaffung des 8-Stunden-Tages nicht zu einer Ausweitung der Erwerbsarbeitszeiten von Frauen führen würde. Politik, die das erreichen möchte, sollte die Vereinbarkeit von Familie und Beruf tatsächlich erleichtern, zum Beispiel durch verlässliche Kinderbetreuung“, sagt Prof. Dr. Bettina Kohlrusch, die wissenschaftliche Direktorin des WSI (weitere Forschungsergebnisse finden Sie unten verlinkt).\*\*

\*Yvonne Lott: Fragmentierte Arbeitszeiten bedeuten Überstunden und Wunsch nach kürzeren Arbeitszeiten, WSI Policy Brief Nr. 100, Juli 2026. Download: [https://www.wsi.de/de/faust-detail.htm?sync\\_id=HBS-009427](https://www.wsi.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-009427)

Forschungsergebnissen zur Arbeitszeit: <https://idw-online.de/de/news871715>

## **Kontakt in der Hans-Böckler-Stiftung**

### **Dr. Yvonne Lott**

WSI-Expertin für Arbeitszeit und für Geschlechterforschung

Tel.: 0211-7778-600

E-Mail: [Yvonne-Lott@boeckler.de](mailto:Yvonne-Lott@boeckler.de)

**Rainer Jung**

(verantwortlich)

Leiter Pressestelle

Tel.: 0211-7778-150

E-Mail: [Rainer-Jung@boeckler.de](mailto:Rainer-Jung@boeckler.de)

Georg-Glock-Straße 18

40474 Düsseldorf

Sie erhalten unsere Pressemitteilungen und Presseeinladungen als Mitglied unseres Presseverteilers. Unsere Pressematerialien können Sie jederzeit abbestellen. Kontaktieren Sie uns dazu gerne telefonisch oder senden Sie uns eine E-Mail an [presse@boeckler.de](mailto:presse@boeckler.de).

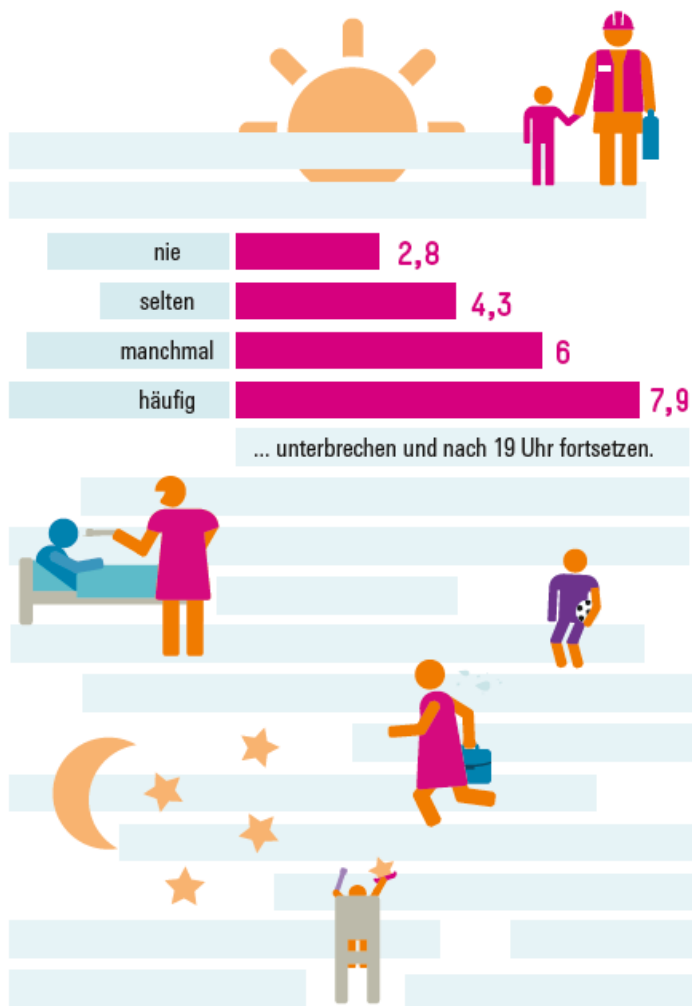
Weitere Informationen gem. Art. 13 & 14 DSGVO zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie unter:

[https://www.boeckler.de/datenschutz/DSGVO\\_Printmedien\\_Presse.pdf](https://www.boeckler.de/datenschutz/DSGVO_Printmedien_Presse.pdf)

## Abbildung

### Mehr Arbeit mit Unterbrechungen

So viele Überstunden pro Woche machen Beschäftigte im Schnitt, die ihre Arbeit ...



Quelle: Lott 2026

Hans Böckler  
Stiftung