

# Arbeitszeit im Fokus

## Herausforderungen und Chancen für eine zukunftsfähige Arbeitswelt



Prof. Dr. med. Simone Schmitz-Spanke

Foto: DGAUM/Scheere

Die Arbeitszeit ist ein zentraler Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens. Sie strukturiert nicht nur unsere berufliche Existenz, sondern prägt auch unser Privatleben, unsere sozialen Beziehungen und unsere Gesundheit. In einer Ära, die von Globalisierung, Digitalisierung und demografischem Wandel geprägt ist, gewinnt die flexible und bedarfsgerechte Gestaltung der Arbeitszeit zunehmend an Bedeutung.

Flexible und bedarfsgerechte Gestaltung der Arbeitszeit gewinnt heute zunehmend an Bedeutung

Die vorliegende Ausgabe der ASU beleuchtet die vielfältigen Facetten der Arbeitszeitgestaltung und bietet einen Überblick über aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen. Die Beiträge spiegeln dabei sowohl die Perspektive der Arbeitnehmenden als auch die der Arbeitgeber wider und präsentieren innovative Lösungsansätze, die den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden können.

### Arbeitszeiterfassung: Ein Fundament für Transparenz und Gesundheitsschutz

Den Auftakt bildet der Beitrag von **Hartmut Seifert und Martina Maas**, der die Bedeutung der Arbeitszeiterfassung für eine transparente und gesundheitsförderliche Arbeitswelt hervorhebt. Auf der Grundlage aktueller empirischer Befunde zeigt das Autorenteam, dass die Arbeitszeiterfassung in den meisten Betrieben bereits gängige Praxis ist und sowohl von Arbeitnehmenden als auch von Arbeitgebern überwiegend positiv bewertet wird. Sie trägt nicht nur zur Einhaltung gesetzlicher Arbeitszeitregelungen bei, sondern ermöglicht auch eine flexiblere Arbeitszeitgestaltung und fördert so die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.

### Betriebsmedizin: Ein unverzichtbarer Partner für gesunde Arbeitszeiten

Dass die Arbeitszeitgestaltung nicht nur eine Frage der Organisation, sondern auch der Gesundheit ist, betont der Beitrag von **Eva Aich**.

Sie plädiert für eine stärkere Einbindung der Betriebsmedizin in die Gestaltung gesunder Arbeitszeiten. Betriebsärztinnen und -ärzte können durch ihre Expertise dazu beitragen, die individuellen Bedürfnisse der Beschäftigten zu berücksichtigen und so gesundheitliche Risiken zu minimieren. Die betriebsmedizinische Praxis sollte sich daher intensiver mit dem Thema Arbeitszeit auseinandersetzen und aktiv an der Gestaltung gesunder Arbeitszeiten mitwirken.

### Innovative Arbeitszeitmodelle: Die Vier-Tage-Woche und agile Arbeitszeitgestaltung

Die Arbeitswelt befindet sich im Wandel, und mit ihr die Arbeitszeitmodelle. Die Beiträge von **Marc Sobisch et al.** sowie **Nika Perevalova** und **Stefan Gerlach** stellen zwei innovative Ansätze vor, die in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen könnten.

Die Vier-Tage-Woche, wie sie von **Marc Sobisch et al.** vorgestellt wird, ist ein Modell, das in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen hat. Die Reduzierung der Arbeitszeit bei vollem Lohnausgleich kann nicht nur die Work-Life-Balance der Beschäftigten verbessern, sondern auch die Produktivität und Motivation steigern. Allerdings ist die Vier-Tage-Woche nicht für alle Branchen und Betriebe gleichermaßen geeignet. Eine sorgfältige Analyse der betrieblichen Anforderungen und eine flexible Anpassung des Modells sind daher unerlässlich.

Ein noch relativ neues Konzept ist die agile Arbeitszeitgestaltung, die von **Nika Perevalova und Stefan Gerlach** vorgestellt wird. Dieses Modell ermöglicht es den Beschäftigten, ihre Arbeitszeiten selbstbestimmt und flexibel zu gestalten. Dies kann nicht nur die Zufriedenheit und Motivation der Beschäftigten erhöhen, sondern auch die Effizienz und Produktivität des Unternehmens steigern. Allerdings erfordert die agile Arbeitszeitgestaltung eine hohe Eigenverantwortung.

tung und Selbstorganisation der Beschäftigten sowie eine offene und transparente Kommunikation im Team. Das Autorenteam zeigt, wie wichtig es ist, die Mitarbeitenden bei der Einführung dieser neuen Arbeitszeitmodelle miteinzubeziehen.

### Schlaf und Schichtarbeit: Herausforderungen und Lösungsansätze

Ein wichtiger Aspekt der Arbeitszeitgestaltung, der in der vorliegenden Ausgabe der ASU ebenfalls beleuchtet wird, ist die Schichtarbeit. **Barbara Hirschwald et al.** zeigen in ihrem Beitrag, dass Schichtarbeit mit einer Reihe von gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann, insbesondere mit Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit. Um diesen Risiken entgegenzuwirken, ist es wichtig, die Arbeitszeiten so zu gestalten, dass sie den individuellen Bedürfnissen der Beschäftigten gerecht werden und ausreichend Zeit für Erholung und Schlaf lassen. Um dies zu erreichen, stellen sie das Online-Screening-Tool Schlafometer vor, das gleichzeitig Ratschläge zur Prävention und Reduktion der Beschwerden gibt.

### Selbstständige im Dilemma: Arbeiten oder erholen?

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Arbeitszeitgestaltung, ist die Situation von Selbstständigen. **Antonia Braun et al.** zeigen in ihrem Beitrag, dass Selbstständige häufig vor der Herausforderung stehen,

hohe zeitliche Arbeitsanforderungen und ausreichende Erholung in Einklang zu bringen. Die Ergebnisse einer Studie mit 255 Selbstständigen zeigen, dass Erholung eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden spielt, aber der Zusammenhang zwischen Erholung und Leistung komplexer ist. Die Autorinnen und Autoren betonen, dass Selbstständige aufgrund ihrer starken beruflichen Identifikation mit ihrem Unternehmen Schwierigkeiten haben können, sich emotional und kognitiv von der Arbeit zu distanzieren.

Die vorliegende Ausgabe der ASU zeigt, dass die Arbeitszeitgestaltung ein komplexes und vielschichtiges Thema ist, das sowohl für Arbeitnehmenden als auch für Arbeitgeber von großer Bedeutung ist. Es gibt keine Patentrezepte oder allgemeingültigen Lösungen, aber es gibt viele innovative Ansätze und Best-Practice-Beispiele, die Unternehmen dabei unterstützen können, ihre Arbeitszeitmodelle flexibler, bedarfsgerechter und gesundheitsförderlicher zu gestalten.

Ihre  
**Simone Schmitz-Spanke**  
Chefredakteurin ASU

Anzeige



Wählen Sie aus  
den vorhandenen  
Webinaren aus:

Gesundheitliche Wirkungen hochfrequenter  
elektromagnetischer Felder 18.09.2024

Gesundheitliche Eignung nach Fahrerlaubnis-  
verordnung (FeV) / Cannabisverordnung  
16.05.2024

Impfen im Betrieb 17.04.2024

uvm.

ASU Webinare

## Webinar verpasst?

Webinar-Aufzeichnungen ansehen.

Mit dem ASU Abo alle Webinare  
zum Vorteilspreis!



Alle Webinare in der Übersicht:  
[www.asu-arbeitsmedizin.com/webinare](http://www.asu-arbeitsmedizin.com/webinare)

Arbeitsmedizin | Sozialmedizin | Umweltmedizin

**ASU**  
Zeitschrift für medizinische Prävention

**Gentner**