

Was ist für Arbeitnehmer am besten – feste Bürozeiten, Gleitzeit oder völlige Selbstbestimmung ohne Zeitvorgaben? Selbstbestimmung klingt gut, ist aber auch eine Einladung zur Selbstausbeutung. Belegt wird dies nun auch wissenschaftlich von einer Studie der deutschen Hans-Böckler-Stiftung, auf Grundlage von Angaben von gut 10.000 Personen aus der Haushaltsbefragung „SOEP“ (Sozioökonomisches Panel). Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sind markant.

Wer im Homeoffice tätig ist, kann abends oft nicht abschalten. Die Wahrscheinlichkeit liegt bei 45 Pro-

„Eine totale Deregulierung der Arbeitszeiten kann sich für die Arbeitnehmerschaft als trojanisches Pferd entpuppen.“

zent und damit mehr als doppelt so hoch wie bei Beschäftigten, die nie zu Hause arbeiten. Offenbar verschwimmen die Grenzen zwischen den Lebensbereichen bei dieser Arbeitsform besonders leicht.

Bei völlig selbstbestimmten Arbeitszeiten fällt das Abschalten Berufstätigen schwerer als bei festen Zeiten. Interessanterweise ist dieser Effekt nur bei Männern zu beobachten. Die Wahrscheinlichkeit liegt bei 40 Prozent, dass diese abends nicht zur Ruhe kommen. Das sind elf Prozentpunkte mehr als bei Männern mit festen Arbeitszeiten.

Ein Mix aus selbstbestimmten und geregelten Arbeitszeiten - etwa Gleitzeit - scheint aus der Sicht der



Die Telearbeit und ihre Schattenseiten

Selbstbestimmte Arbeitszeiten im „Homeoffice“ sind nicht immer das Gelbe vom Ei. Das Abschalten gestaltet sich in diesen Fällen besonders schwierig.

Belastungen am vorteilhaftesten. Hier können Beschäftigte besser mit hohem Arbeitsdruck umgehen, was sich positiv auf die „Work-Life-Balance“ auswirkt.

Ein fester Arbeitsbeginn und eine feste Feierabendzeit sind wenig vorteilhaft, da sie mit anderen Verpflichtungen kollidieren können, etwa mit den Abholzeiten vom Kindergarten. Andererseits bieten

klare Regeln Planungssicherheit, was wiederum Stress reduziert.

Hoch ist die psychische Belastung bei Arbeitszeiten, die der Arbeitgeber kurzfristig ändert. Sie erschweren die Planung des Alltags deutlich, worunter vor allem Frauen leiden, die traditionell den größeren Teil der Haus-, Pflege- und Erziehungsarbeit übernehmen. Besonders groß ist der Stress in

Kombination mit hohem Arbeitsdruck.

Wer am Südtiroler Arbeitsmarkt gute Fachkräfte akquirieren bzw. von Konkurrenten abwerben will sollte sich bewusst sein, dass man durch einen unbefristeten Vertrag, einen fairen Lohn und Gleitzeit bereits einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil herausholen kann.

