

Arbeit und Erholung 2024

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter
1.202 Arbeitnehmer*innen im Alter ab 18 Jahren

Mai 2024

Untersuchungsansatz

Inhalt der Studie: Die Befragung „Arbeit und Erholung“ zeigt auf, wie sich das Arbeitsleben auf den Urlaub von Arbeitnehmer*innen auswirkt.

Untersuchungsdesign: Bundesweite Online-Befragung

Stichprobe: N = 1.202 Arbeitnehmer*innen (abhängig Beschäftigte) ab 18 Jahren, repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Bundesland, inklusive einer Aufstockung auf N = 400 18- bis 29-Jährige Arbeitnehmer*innen (GenZ)

Die Stichprobe wurde durch eine Gewichtung proportionalisiert, um eine repräsentative Struktur der Bevölkerung abzubilden.

Befragungszeitraum: April 2024

Management Summary 1/2

Jede*r Arbeitnehmer*in hat gesetzlichen Anspruch auf Urlaub. Dabei wird Urlaub nach dem Bundesurlaubsgesetz (BUrlG) eine Erholungsfunktion zugeschrieben. Diese ist bei vielen abhängig Beschäftigten jedoch nicht gegeben. So sind die Arbeitstage vor dem Urlaub häufig mit beruflicher Mehrbelastung verbunden, die von 60 % der Arbeitnehmer*innen als sehr oder eher stark empfunden wird. (S. 8) Im Durchschnitt sind es fast acht Stunden, die die Beschäftigten mehr arbeiten, um alles Notwendige vor dem Urlaub zu erledigen. Nur rund 10 % haben keinerlei urlaubsbedingte Mehrarbeit. (S. 10)

Besonders die Generation Z (GenZ) hat vor Urlaubsantritt mit zusätzlicher Belastung im Job zu kämpfen. Jede*r Vierte der unter 30-Jährigen empfindet diese Belastung als sehr stark, (S. 8) zumal in dieser Generation die

zusätzlich notwendigen Arbeitsstunden mit 8,8 Stunden überdurchschnittlich hoch sind. Nur bei den 30- bis 39-Jährigen ist der zusätzliche Arbeitsaufwand vor dem Urlaub mit knapp 10 Stunden noch höher. (S. 11) Mehr als jede*r dritte unter 30-Jährige musste den Urlaub schon einmal aufgrund der Arbeit verschieben. (S. 22) Fast jede*r Zweite ist schon häufiger direkt in den ersten Urlaubstagen krank geworden. (S. 13)

Ist der Urlaub gekommen, sieht die Mehrheit eigentlich keine Notwendigkeit für die Arbeit erreichbar zu sein. Dennoch ist bei mehr als der Hälfte der Beschäftigten die Bereitschaft vorhanden, kontaktiert zu werden – besonders in der GenZ. (S. 16) Allerdings fühlt sich auch gerade diese Generation vom Arbeitgeber unausgesprochen dazu gedrängt, auch während des Urlaubs erreichbar zu sein. (S. 17)

Management Summary 2/2

In der Tat werden zwei Drittel der Beschäftigten während des Urlaubs von den Kolleginnen und Kollegen kontaktiert. (S. 18) Dabei ist es vor allem die GenZ, die im Urlaub im Durchschnitt fast 3,7-mal auf einen beruflichen Anruf oder eine Nachricht reagieren muss. (S. 19)

Auf der anderen Seite beschäftigt sich die Hälfte der Arbeitnehmer*innen im Urlaub auch von sich aus mit der Arbeit, sei es das berufliche E-Mails gelesen werden oder sich in der Kollegschaft nach dem Stand von Projekten etc. erkundigt wird. (S. 20)

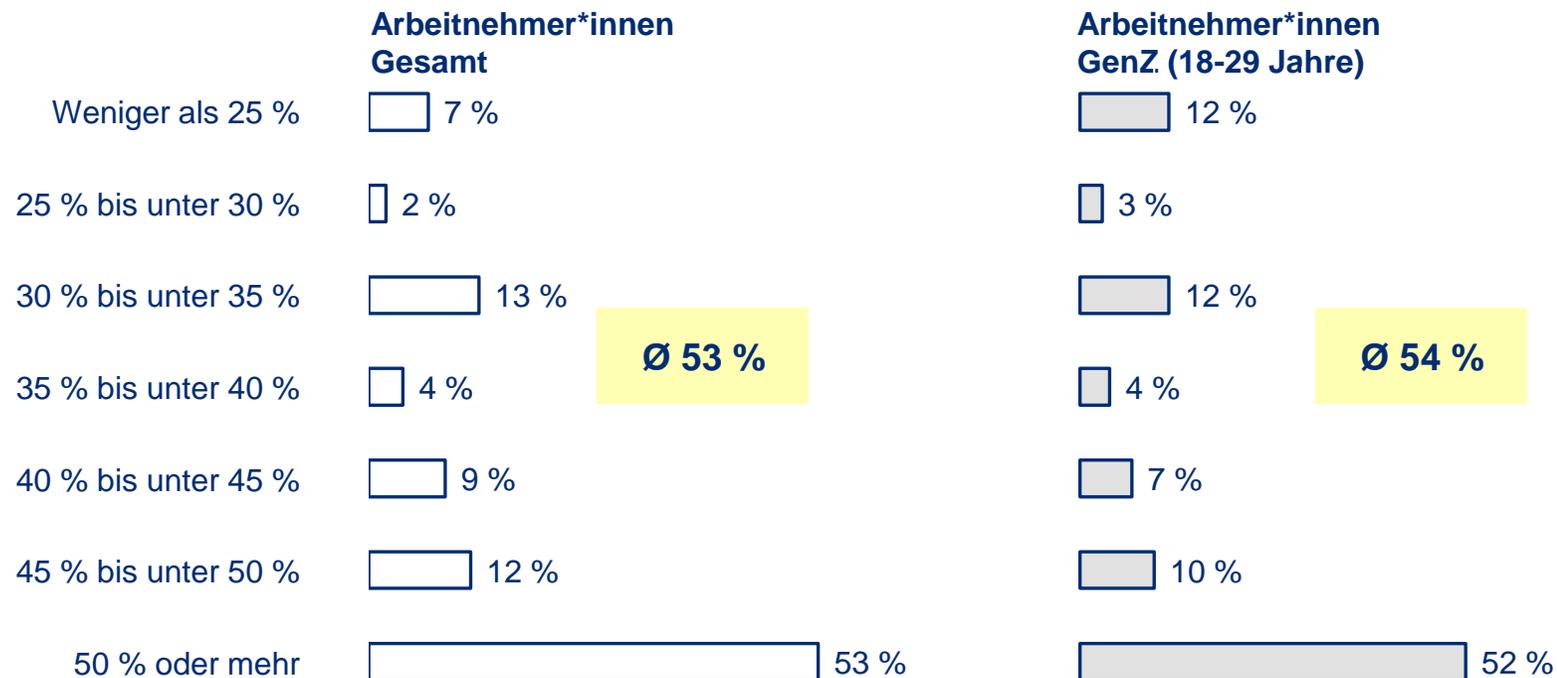
Mehr als sechs von zehn Arbeitnehmer*innen sind schon ein bis zwei Tage vor Ende des Urlaubs gedanklich wieder bei der Arbeit. (S. 13)

Nur jede*r Fünfte fühlt sich nach dem Urlaub sehr gut erholt, bei der GenZ ist der Anteil noch niedriger. (S. 23) Bei mehr als vier von zehn Beschäftigten hält die Erholung noch nicht einmal eine Woche an. (S. 24) Denn auch nach Rückkehr aus dem Urlaub sind für mehr als 90 % der Arbeitnehmer*innen Nacharbeiten und damit Mehrbelastung angesagt. (S. 10) Wiederum sind es die GenZ (8,7 Stunden) und die 30- bis 39-Jährigen (9,4 Stunden), die überdurchschnittlich viel nach der Wiederkehr an den Arbeitsplatz zu bewältigen haben. Jede*r zehnte dieser Altersgruppen muss sogar mehr als 20 Stunden zusätzlich arbeiten, um auf aktuellem Stand zu sein. (S. 12)

Ergebnisse "Arbeit und Erholung 2024"

Im Durchschnitt wird mehr als die Hälfte der verfügbaren Urlaubstage für den Haupturlaub genommen.

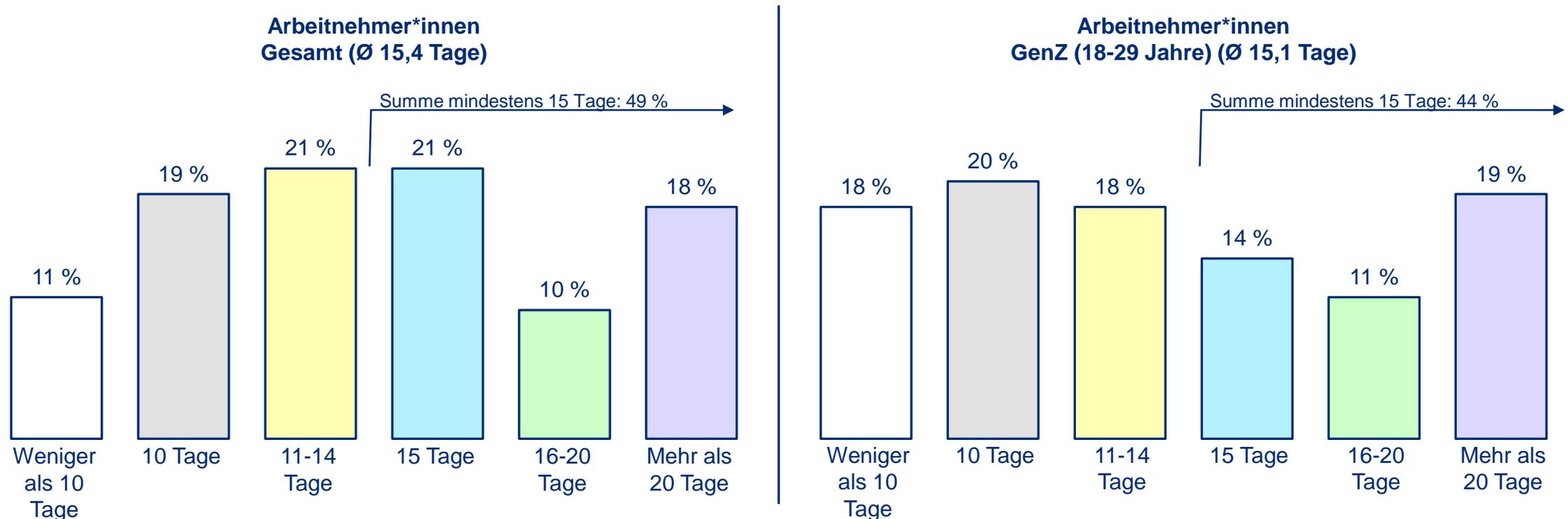
Anteil Urlaubstage für Haupturlaub am Gesamturlaub



Frage 1a/b: Wie viele Urlaubstage gewährt Ihnen Ihr Arbeitgeber insgesamt im Jahr? Und wie viele Arbeitstage umfasst normalerweise Ihr Haupturlaub?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Numerische Abfrage, nachträglich berechnet)

Die Hälfte der Arbeitnehmer*innen nimmt mindestens 15 Urlaubstage für den Haupturlaub.

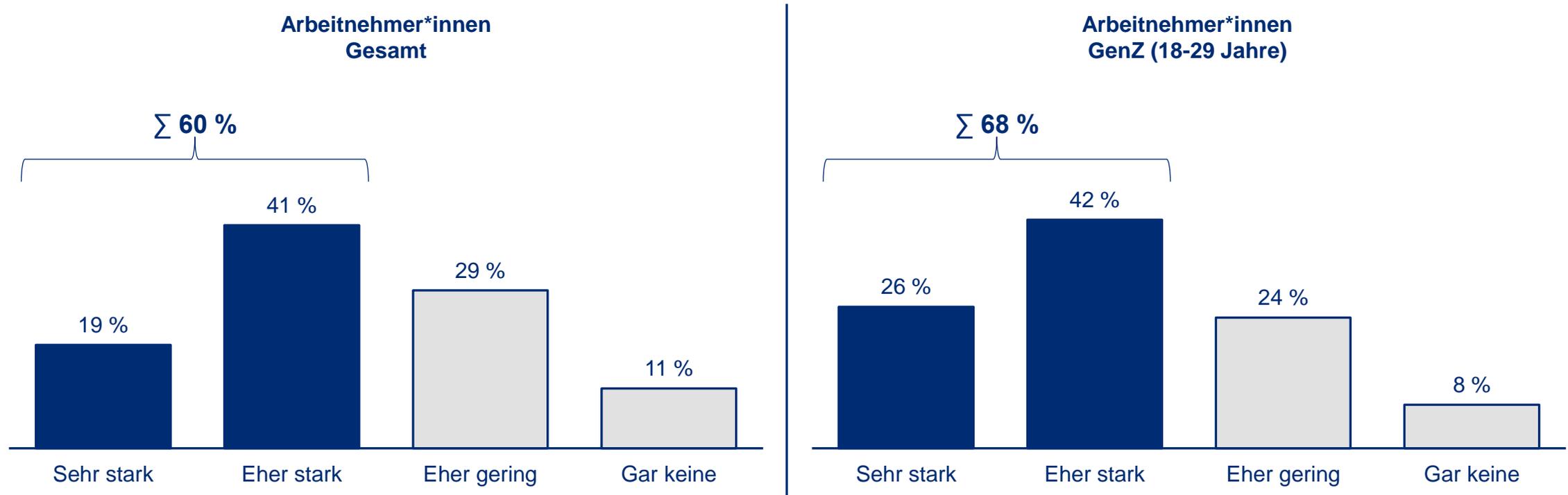
Anzahl durchschnittlich genommener Urlaubstage für den Haupturlaub



Frage 1b: Und wie viele Arbeitstage umfasst normalerweise Ihr Haupturlaub?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

Mehr als zwei Drittel der Arbeitnehmer*innen der GenZ empfinden eine starke Mehrbelastung vor dem Urlaub.

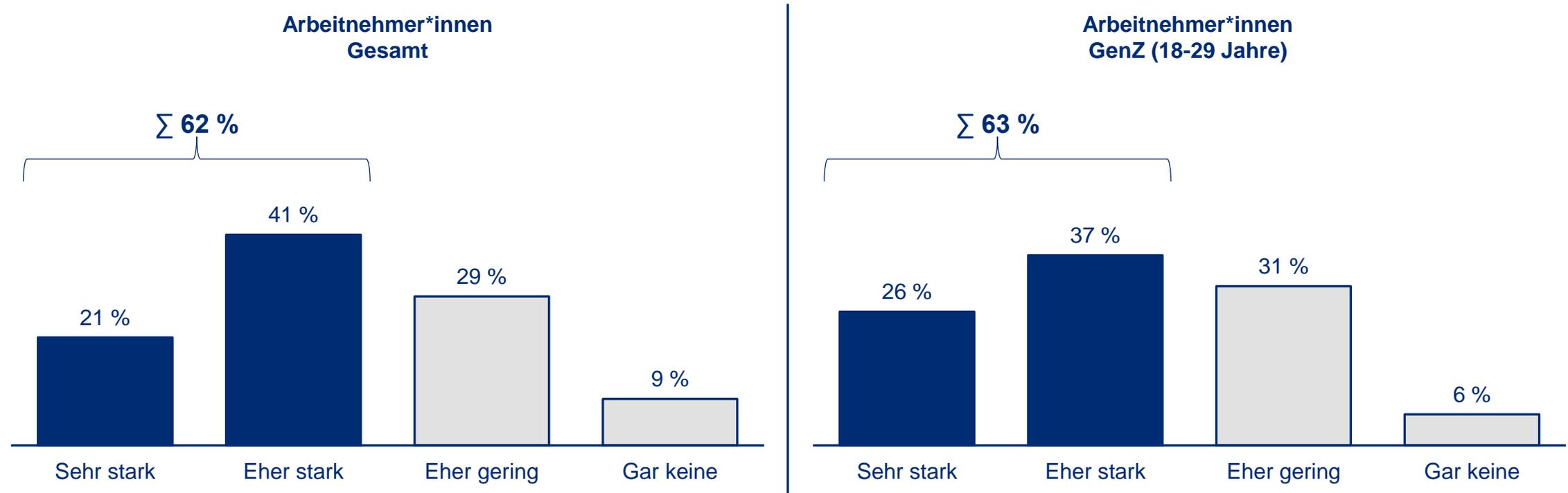
Berufliche Belastung vor Beginn des Urlaubs



Frage 2: Inwieweit ist für Sie Urlaub mit beruflicher Mehrarbeit verbunden, weil Sie vielleicht vor dem Urlaub Aufgaben noch fertigstellen mussten, Übergaben organisieren mussten oder nach dem Urlaub Dinge nacharbeiten müssen?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Skalierte Abfrage)

Auch nach Rückkehr aus dem Urlaub ist bei mehr als sechs von zehn Beschäftigten die urlaubsbedingte Belastung hoch.

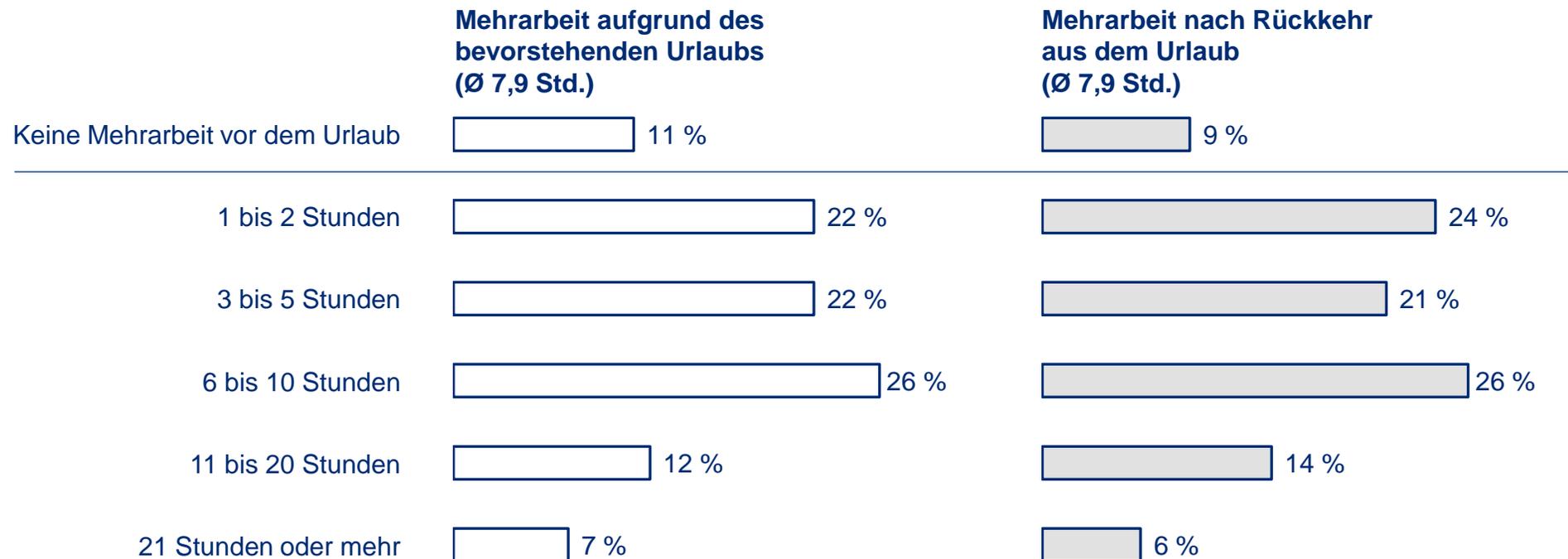
Berufliche Belastung nach Rückkehr aus dem Urlaub



Frage 2: Inwieweit ist für Sie Urlaub mit beruflicher Mehrarbeit verbunden, weil Sie vielleicht vor dem Urlaub Aufgaben noch fertigstellen mussten, Übergaben organisieren mussten oder nach dem Urlaub Dinge nacharbeiten müssen?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Skalierte Abfrage)

Mit Urlaub sind für Arbeitnehmer*innen im Durchschnitt fast acht zusätzliche Arbeitsstunden verbunden.

Urlaubsbedingte Mehrarbeit vor und nach dem Haupturlaub



Frage 3a/b: Wie viele Stunden müssen Sie im Normalfall aufgrund Ihres bevorstehenden Urlaubs mehr arbeiten? Wie viele Stunden müssen Sie im Normalfall aufgrund Ihres Urlaubs nach Ihrer Rückkehr mehr arbeiten?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

Besonders bei unter 40-Jährigen ist die Mehrarbeit vor Antritt des Urlaubs hoch.

Mehrarbeit aufgrund des bevorstehenden Urlaubs

	Gesamt	Alter der Arbeitnehmer*innen				
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60+ Jahre
Basis (ungewichtet)	1.202	400	228	209	254	111
Keine Mehrarbeit vor dem Urlaub	11 %	8 %	6 %	12 %	14 %	18 %
1 bis 2 Stunden	22 %	17 %	19 %	22 %	27 %	30 %
3 bis 5 Stunden	22 %	27 %	21 %	22 %	19 %	21 %
6 bis 10 Stunden	26 %	27 %	30 %	26 %	26 %	20 %
11 bis 20 Stunden	12 %	13 %	13 %	10 %	12 %	7 %
21 Stunden oder mehr	7 %	8 %	11 %	8 %	2 %	4 %
Durchschnittliche Mehrarbeit vor dem Urlaub	7,9 Std.	8,8 Std.	9,9 Std.	8,1 Std.	6,3 Std.	5,7 Std.

Frage 3a/b: Wie viele Stunden müssen Sie im Normalfall aufgrund Ihres bevorstehenden Urlaubs mehr arbeiten? Wie viele Stunden müssen Sie im Normalfall aufgrund Ihres Urlaubs nach Ihrer Rückkehr mehr arbeiten?
 Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

Jede*r zehnte Arbeitnehmer*in unter 40 Jahren muss nach Rückkehr aus dem Urlaub mehr als 20 Stunden mehr arbeiten.

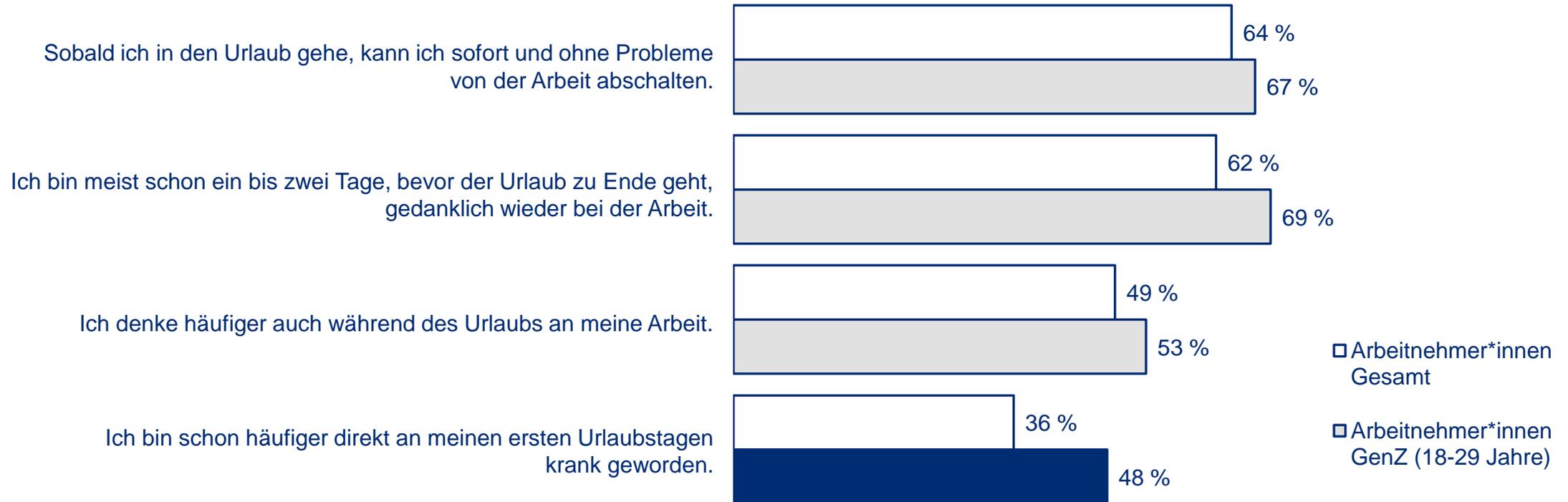
Mehrarbeit nach Rückkehr aus dem Urlaub

	Gesamt	Alter der Arbeitnehmer*innen				
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60+ Jahre
Basis (ungewichtet)	1.202	400	228	209	254	111
Keine Mehrarbeit nach Rückkehr aus dem Urlaub	9 %	6 %	6 %	10 %	11 %	15 %
1 bis 2 Stunden	24 %	19 %	20 %	24 %	29 %	31 %
3 bis 5 Stunden	21 %	24 %	22 %	22 %	17 %	19 %
6 bis 10 Stunden	26 %	28 %	28 %	23 %	27 %	18 %
11 bis 20 Stunden	14 %	14 %	13 %	17 %	13 %	13 %
21 Stunden oder mehr	6 %	9 %	11 %	4 %	3 %	4 %
Durchschnittliche Mehrarbeit nach Rückkehr aus dem Urlaub	7,9 Std.	8,7 Std.	9,4 Std.	7,8 Std.	6,6 Std.	6,2 Std.

Frage 3b: Wie viele Stunden müssen Sie im Normalfall aufgrund Ihres Urlaubs nach Ihrer Rückkehr mehr arbeiten?
 Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

Knapp jede*r zweite Berufstätige der GenZ ist schon häufiger direkt zu Beginn des Urlaubs erkrankt.

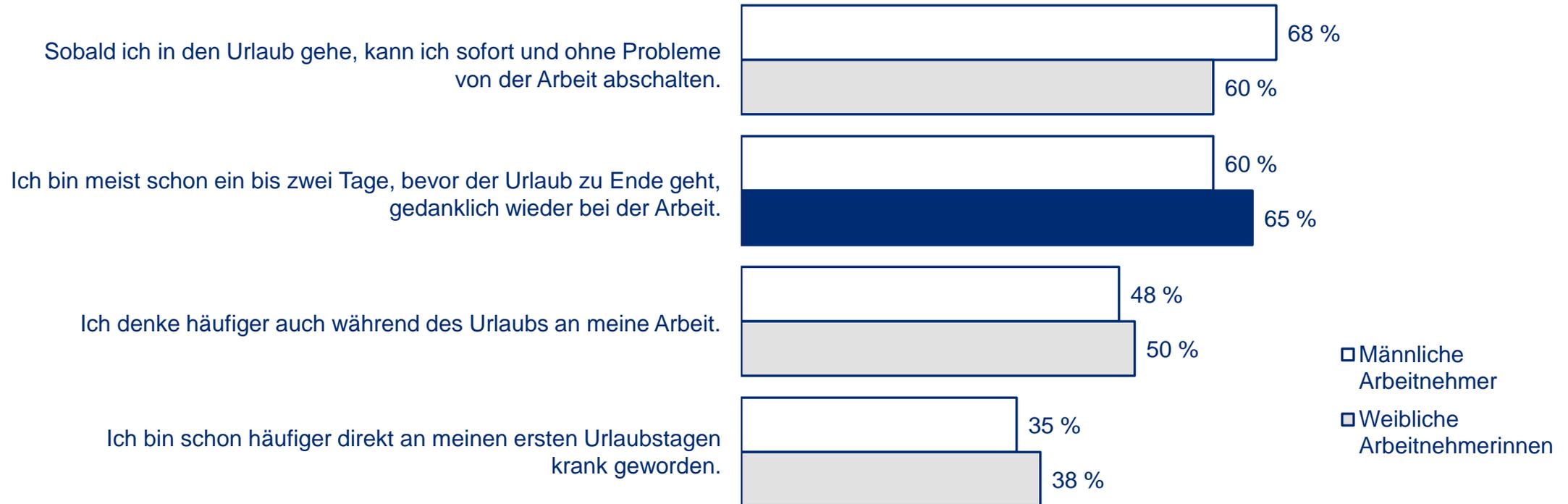
Abschalten während des Urlaubs



Frage 4: Wie schnell können Sie während eines Urlaubs von der Arbeit abschalten? Welchen dieser Aussagen stimmen Sie zu?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Skalierte Abfrage: Stimme zu/Stimme nicht zu; hier ausgewiesen: Stimme zu)

Zwei Drittel der weiblichen Arbeitnehmerinnen sind schon vor Ende des Urlaubs gedanklich wieder bei der Arbeit.

Abschalten während des Urlaubs



Frage 4: Wie schnell können Sie während eines Urlaubs von der Arbeit abschalten? Welchen dieser Aussagen stimmen Sie zu?
Basis: Arbeitnehmer*innen, davon N = 628 Männer bzw. N = 527 Frauen (Skalierte Abfrage: Stimme zu/Stimme nicht zu; hier ausgewiesen: Stimme zu)

Je höher die Stellung im Unternehmen ist, desto häufiger wird auch während des Urlaubs an die Arbeit gedacht.

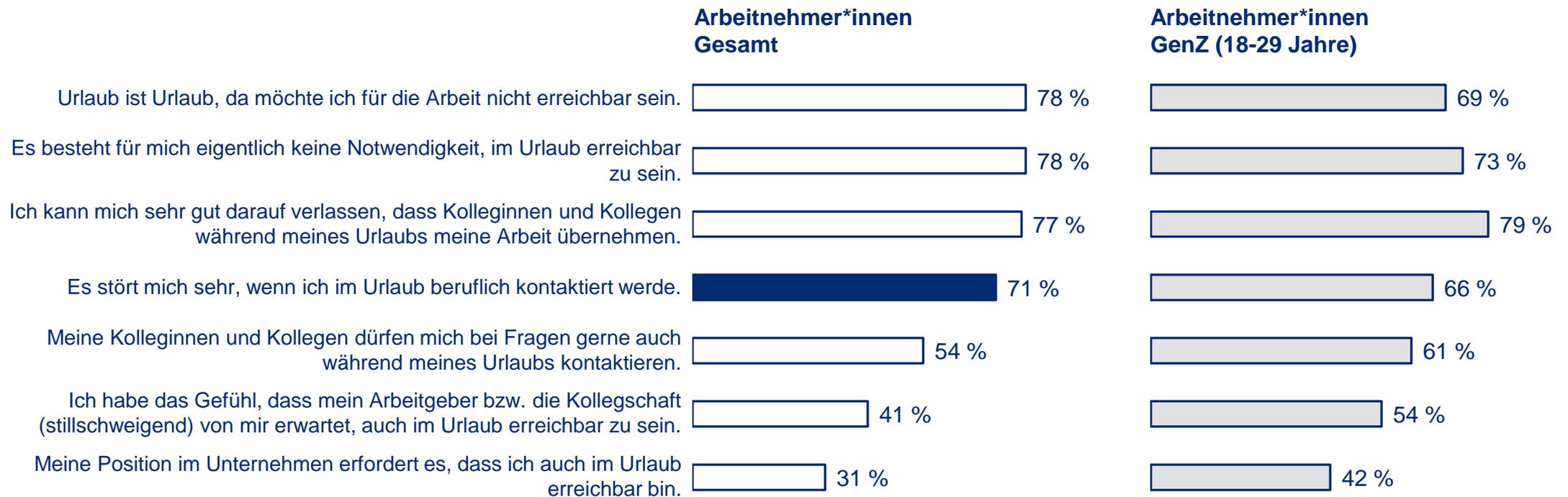
Abschalten während des Urlaubs

	Gesamt	Position im Unternehmen			
		Führungs-ebene	Mittleres Management	Fachkraft, Projektleitung	Sonstige Position
Basis (ungewichtet)	1.202	140	297	451	210
Sobald ich in den Urlaub gehe, kann ich sofort und ohne Probleme von der Arbeit abschalten.	64 %	63 %	65 %	64 %	67 %
Ich bin meist schon ein bis zwei Tage, bevor der Urlaub zu Ende geht, gedanklich wieder bei der Arbeit.	62 %	75 %	67 %	59 %	50 %
Ich denke häufiger auch während des Urlaubs an meine Arbeit.	49 %	71 %	54 %	45 %	36 %
Ich bin schon häufiger direkt an meinen ersten Urlaubstagen krank geworden.	36 %	46 %	40 %	33 %	28 %

Frage 4: Wie schnell können Sie während eines Urlaubs von der Arbeit abschalten? Welchen dieser Aussagen stimmen Sie zu?
 Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Skalierte Abfrage: Stimme zu/Stimme nicht zu; hier ausgewiesen: Stimme zu) *ohne Auszubildende und "Keine Angabe"

71 % der Arbeitnehmer*innen stört es sehr, wenn sie im Urlaub beruflich kontaktiert werden.

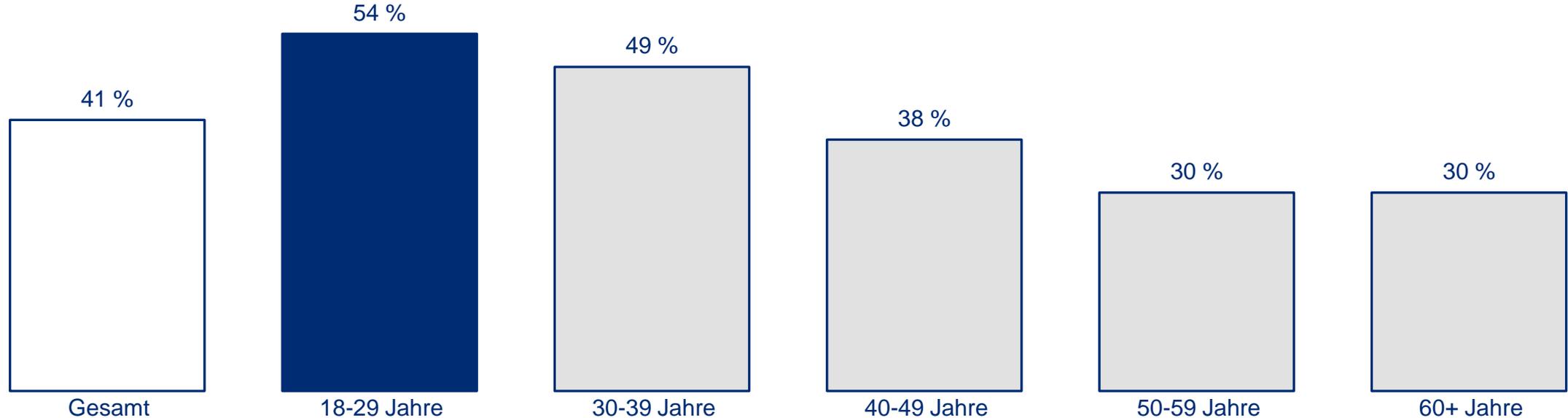
Erreichbarkeit während des Urlaubs



Frage 5: Sind Sie für Ihren Arbeitgeber oder Ihre Kolleginnen und Kollegen während Ihres Urlaubs erreichbar? Welchen dieser Aussagen stimmen Sie zu?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Skalierte Abfrage: Stimme zu/Stimme nicht zu; hier ausgewiesen: Stimme zu)

Besonders Arbeitnehmer*innen der GenZ fühlen sich gedrängt, auch während des Urlaubs erreichbar zu sein.

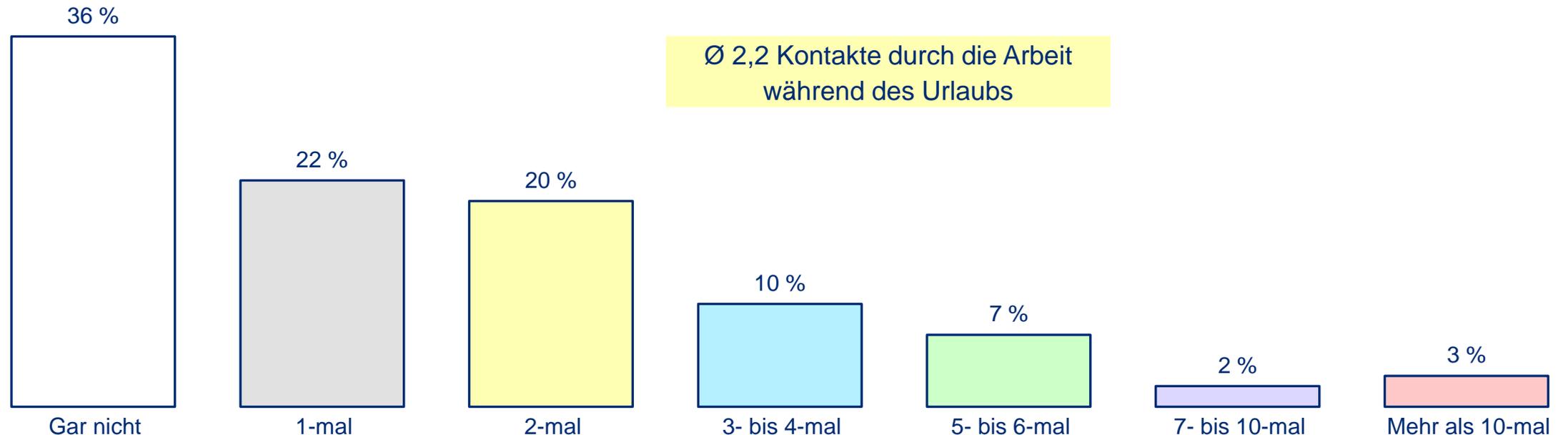
Ich habe das Gefühl, dass mein Arbeitgeber bzw. die Kollegschaft (stillschweigend) von mir erwartet, auch im Urlaub erreichbar zu sein.



Frage 5: Sind Sie für Ihren Arbeitgeber oder Ihre Kolleginnen und Kollegen während Ihres Urlaubs erreichbar? Welchen dieser Aussagen stimmen Sie zu?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Skalierte Abfrage: Stimme zu/Stimme nicht zu; hier ausgewiesen: Stimme zu)

Zwei Drittel der Berufstätigen werden während des Urlaubs von der Arbeit kontaktiert – im Durchschnitt 2,2-mal.

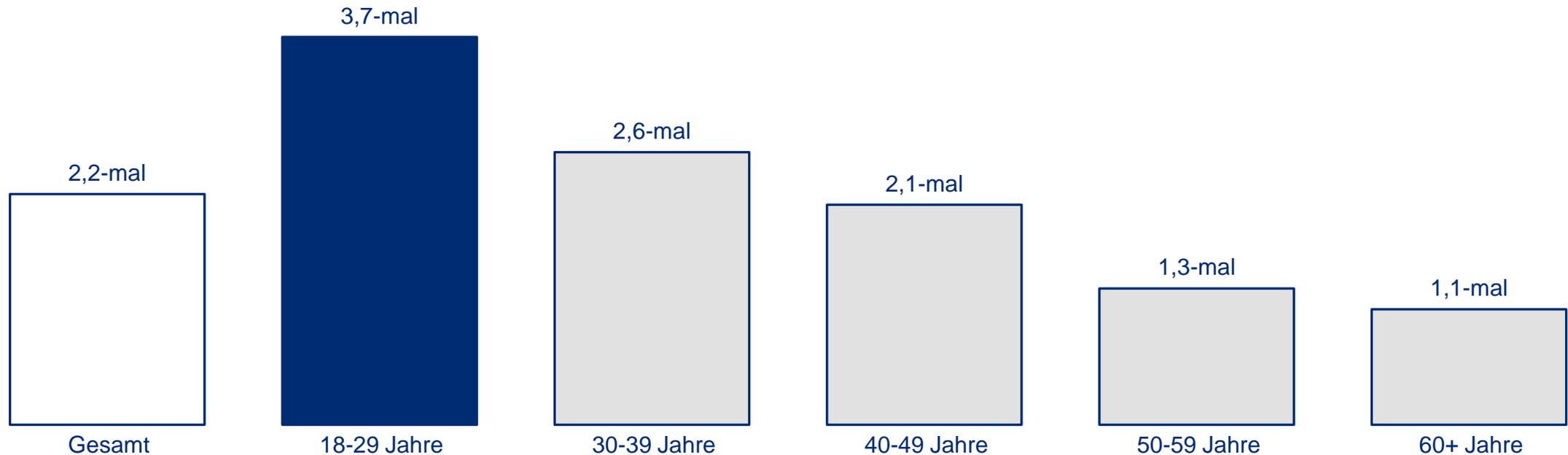
Häufigkeit der Kontaktaufnahme durch die Arbeit während des Urlaubs



Frage 6: Wie häufig werden Sie im Durchschnitt in Ihrem Urlaub von der Arbeit kontaktiert? Damit meinen wir einen direkten Anruf oder eine Nachricht von der Arbeit, auf die Sie reagieren müssen.
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt) (Numerische Eingabe, nachträglich kategorisiert)

Mit durchschnittlich 3,7 Kontakten werden Berufstätige der GenZ besonders häufig von der Arbeit im Urlaub kontaktiert.

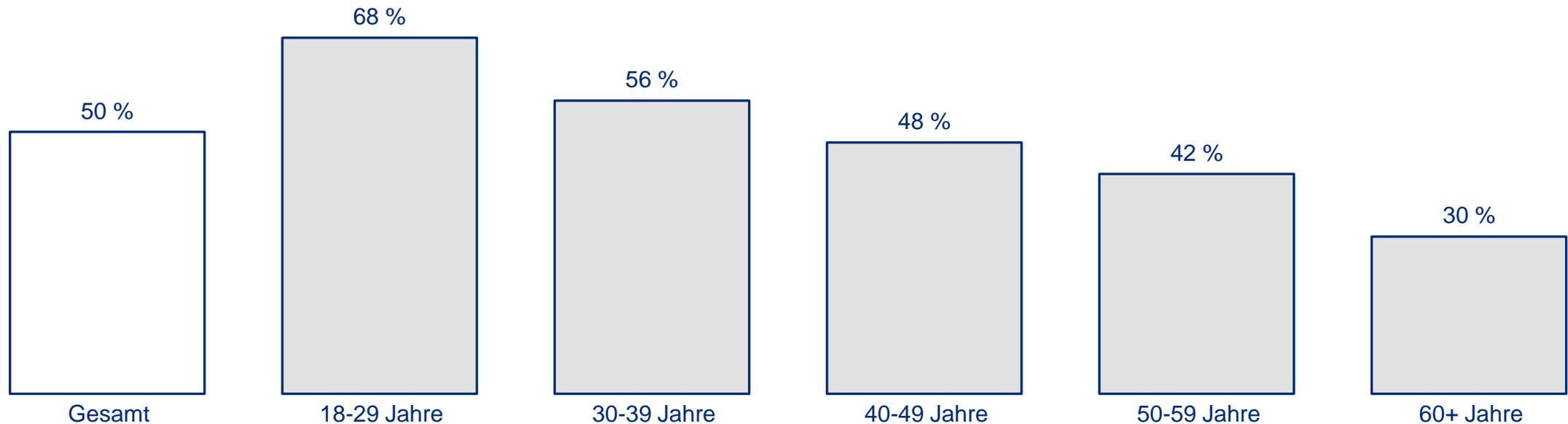
Durchschnittliche Anzahl der Kontaktaufnahmen durch die Arbeit während des Urlaubs nach Alter



Frage 6: Wie häufig werden Sie im Durchschnitt in Ihrem Urlaub von der Arbeit kontaktiert? Damit meinen wir einen direkten Anruf oder eine Nachricht von der Arbeit, auf die Sie reagieren müssen.
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202, davon N = 400 GenZ (18-29 Jahre) (Numerische Eingabe, nachträglich kategorisiert)

Die Hälfte der Arbeitnehmer*innen checkt von sich aus im Urlaub berufliche E-Mails oder beschäftigt sich mit der Arbeit.

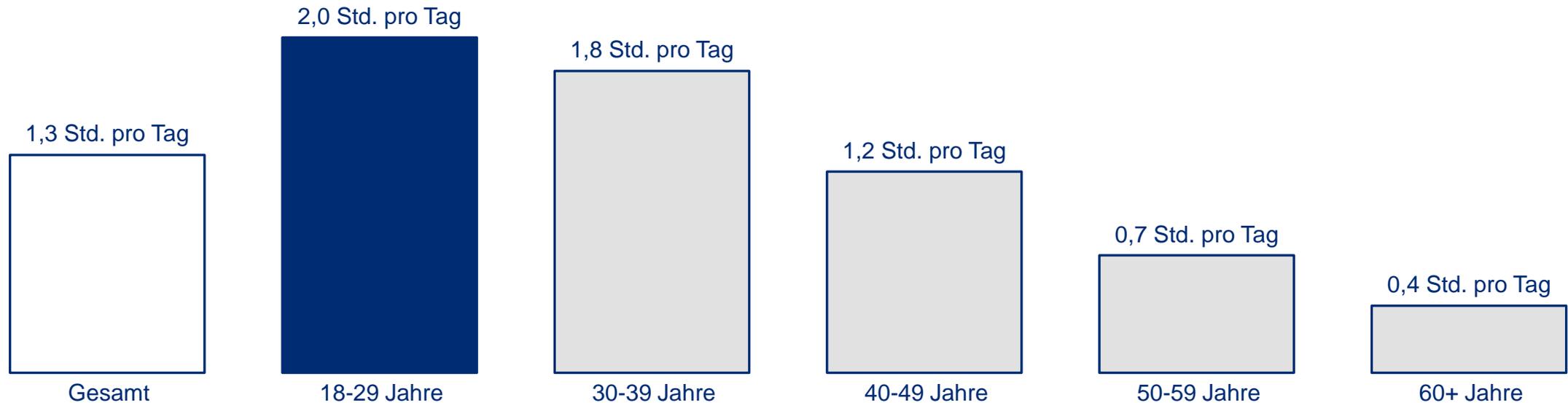
Anteil der Arbeitnehmer*innen, die von sich aus Zeit im Urlaub der Arbeit widmen



Frage 7: Wie viele Stunden pro Tag verbringen Sie während Ihres Urlaubs von sich aus damit, sich mit der Arbeit zu beschäftigen, sei es, dass Sie Ihre beruflichen E-Mails lesen, sich bei Kolleginnen oder Kollegen nach dem aktuellen Stand von Projekten erkundigen etc.?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Numerische Eingabe, nachträglich kategorisiert)

Im Durchschnitt wird mehr als eine Stunde pro Urlaubstag ungefragt der Arbeit gewidmet. Bei der GenZ sind es sogar zwei.

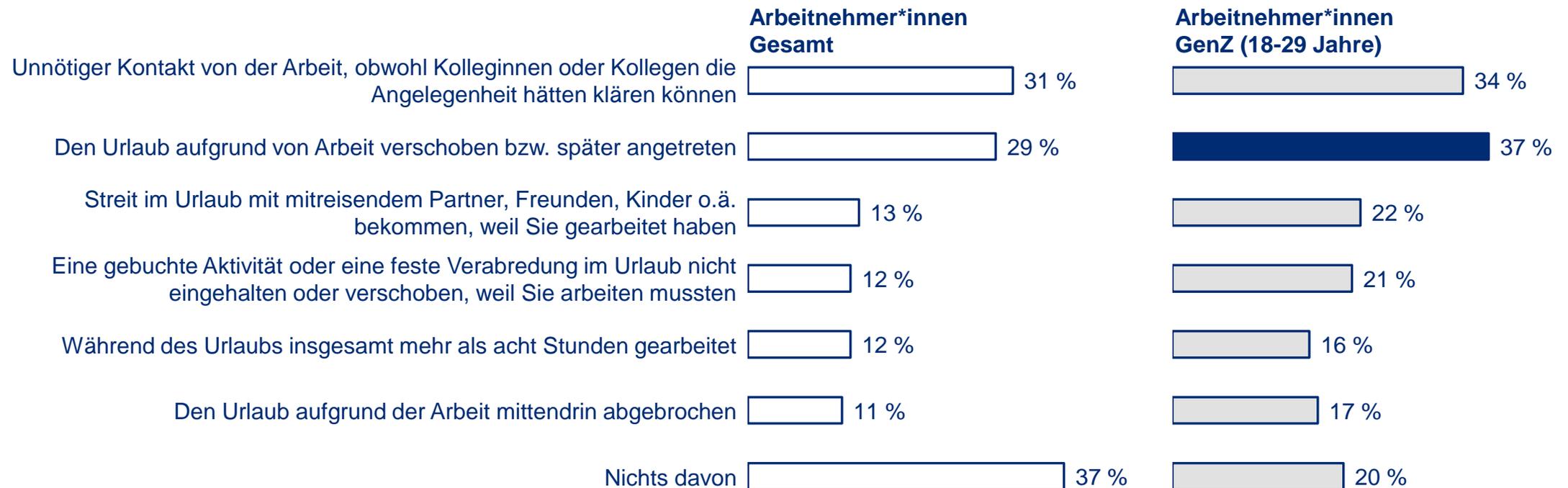
Durchschnittliche Zeit, mit der man sich von sich aus im Urlaub mit der Arbeit beschäftigt



Frage 7: Wie viele Stunden pro Tag verbringen Sie während Ihres Urlaubs von sich aus damit, sich mit der Arbeit zu beschäftigen, sei es, dass Sie Ihre beruflichen E-Mails lesen, sich bei Kolleginnen oder Kollegen nach dem aktuellen Stand von Projekten erkundigen etc.?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Numerische Eingabe, nachträglich kategorisiert)

Mehr als jede*r dritte Arbeitnehmer*in unter 30 Jahren hat den Urlaub schon berufsbedingt verschoben.

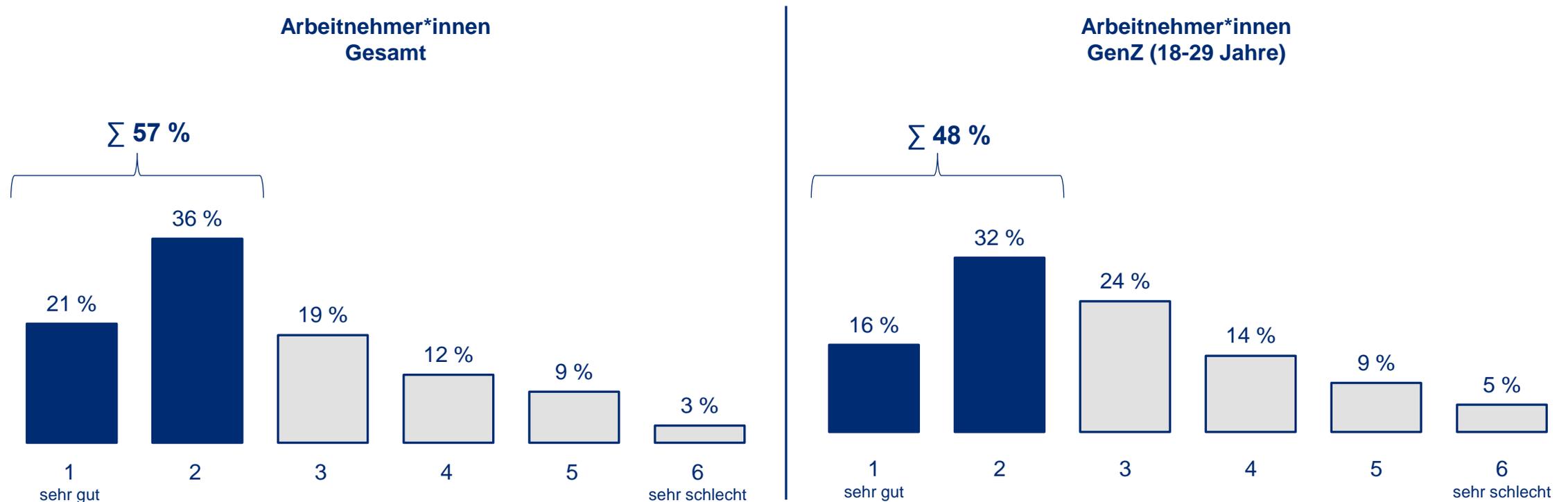
Vorkommnisse in Zusammenhang mit dem Urlaub



Frage 8: Welche der folgenden Dinge sind schon einmal in Zusammenhang mit Ihrem Urlaub vorgekommen?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Mehrfachnennungen)

Unter 30-jährige Berufstätige fühlen sich nach ihrem Haupturlaub deutlich weniger erholt als der Durchschnitt.

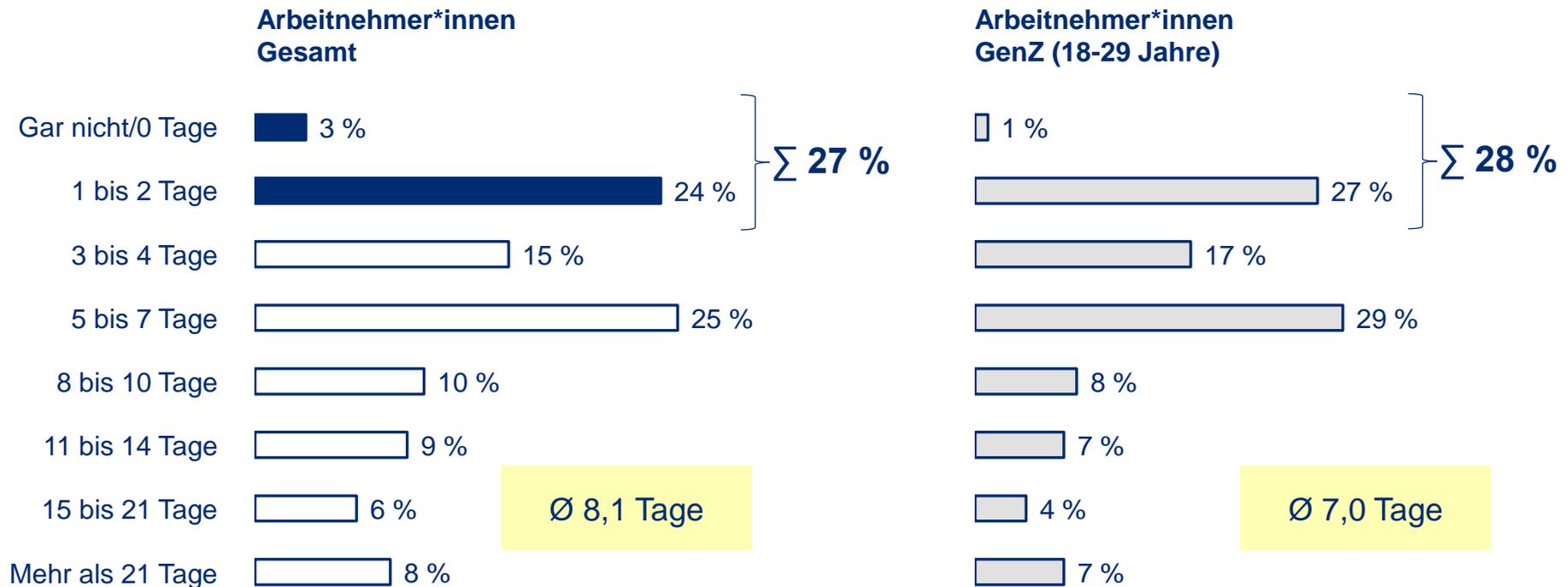
Erholungsgrad nach dem Urlaub



Frage 10: Alles in allem gesehen: Wie erholt fühlen Sie sich auf einer Schulnotenskala von 1 = sehr gut bis 6 = sehr schlecht normalerweise nach Ihrem Haupturlaub?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Skalierte Abfrage)

Bei mehr als einem Viertel der Arbeitnehmer*innen hält die Erholung nach dem Urlaub noch nicht einmal drei Tage an.

Dauer der Erholung nach Beendigung des Haupturlaubs



Frage 11: Und wie viele Tage hält bei Ihnen normalerweise die Erholung nach dem Haupturlaub an?
Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Gesamt), davon N = 400 (GenZ) (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

Statistik

Geschlecht

Männlich	52 %
Weiblich	48 %

Alter

18 bis 29 Jahre	20 %
30 bis 39 Jahre	23 %
40 bis 49 Jahre	21 %
50 bis 59 Jahre	25 %
60 bis 69 Jahre	10 %
70+ Jahre	1 %

Haushaltsgröße

1 Person	22 %
2 Personen	33 %
3 Personen	23 %
4 Personen und mehr	22 %

Familienstand

Ledig, mit Partner	22 %
Ledig, ohne Partner	20 %
Verheiratet/eheähnliche Gemeinschaft	48 %
Geschieden/verwitwet/getrennt lebend mit Partner	5 %
Geschieden/verwitwet/getrennt lebend ohne Partner	5 %

Kinder im Haushalt*

Ja, Kind(er) im Alter von 0 bis 2 Jahren	7 %
Ja, Kind(er) im Alter von 3 bis 5 Jahren	10 %
Ja, Kind(er) im Alter von 6 bis 9 Jahren	12 %
Ja, Kind(er) im Alter von 10 bis 13 Jahren	11 %
Ja, Kind(er) im Alter von 14 bis 17 Jahren	12 %
Nein, keine Kinder unter 18 Jahren im Haushalt	61 %

Höchster Bildungsabschluss

Volks-/Hauptschulabschluss	10 %
Mittlere Reife oder gleichwertiger Abschluss	33 %
Abitur/Fachhochschulreife	29 %
Abgeschlossenes Studium	27 %
Ich habe keinen Abschluss.	0 %
Keine Angabe	1 %

Haushaltsnettoeinkommen

Unter 1.000 Euro	2 %
1.000 bis unter 2.000 Euro	14 %
2.000 bis unter 3.000 Euro	27 %
3.000 bis unter 4.000 Euro	24 %
4.000 Euro und höher	28 %
Keine Angabe	5 %

Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202 (Einfachnennung, *Mehrfachnennungen)

Statistik

Berufsgruppe

Arbeiter*in oder Angestellte*r	89 %
Beamter/Beamtin	5 %
Auszubildende*r	4 %
In Elternzeit / Mutterschutz mit einem bestehenden Arbeitsverhältnis	2 %

Art der Beschäftigung

Vollzeitbeschäftigung	77 %
Teilzeitbeschäftigung	21 %
Keine Angabe	2 %

Position im Unternehmen

Geschäftsführung/Vorstand/Mitglied der Geschäftsleitung	3 %
Führungskraft/oberes Management	8 %
Mittleres Management, Teamleitung	25 %
Fachkraft, Projektleitung	39 %
In Ausbildung	4 %
Sonstige Position	18 %
Keine Angabe	3 %

Unternehmensgröße

Weniger als 10 Mitarbeitende	7 %
10 bis 50 Mitarbeitende	15 %
51 bis 100 Mitarbeitende	16 %
101 bis 250 Mitarbeitende	13 %
251 bis 500 Mitarbeitende	12 %
501 bis 1.000 Mitarbeitende	11 %
Mehr als 1.000 Mitarbeitende	22 %
Keine Angabe	4 %

Tätigkeitsort

Am Schreibtisch	57 %
Am Schalter (z. B. Bank, Post)	3 %
In einer Fertigungshalle	12 %
In Verkaufsräumen (z. B. Supermarkt)	12 %
Draußen (z. B. auf einer Baustelle)	8 %
Als Servicekraft in der Gastronomie	3 %
Unterwegs / auf Reisen (z. B. Außendienst)	5 %

Bundesland

Baden-Württemberg	14 %
Bayern	17 %
Berlin	4 %
Brandenburg	3 %
Bremen	1 %
Hamburg	2 %
Hessen	7 %
Mecklenburg-Vorpommern	2 %
Niedersachsen	10 %
Nordrhein-Westfalen	21 %
Rheinland-Pfalz	5 %
Saarland	1 %
Sachsen	5 %
Sachsen-Anhalt	2 %
Schleswig-Holstein	3 %
Thüringen	3 %

Basis: Arbeitnehmer*innen, N = 1.202

Kontakt und Impressum

Kontakt

Nina Remor

Unternehmenskommunikation

Postanschrift

67058 Ludwigshafen

Hausanschrift

Horst-Henning-Platz 1

51373 Leverkusen

Fon: 0214 32296 2305

Fax: 0214 32296 8305

Nina.Remor@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der pronova BKK.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form.

Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.