



Universität
Marburg

Hast Du etwas Zeit für Dich?

Gender (Frei-)Zeit Gap

Stefanie Riedasch & Dr. Stefanie Wittich
Büro der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten
22.05.2026

Unsichtbare Arbeitszeit



Sekretariatsstudie 2021



3/4

Auf $\frac{3}{4}$ aller Sekretariatsstellen fallen regelmäßig Überstunden an.



1/4

$\frac{1}{3}$ der Sekretariatsbeschäftigten arbeitet auf mehreren Stellen gleichzeitig.

„Die Aufgaben werden nicht halbiert. Nur die Zeit.“

Der Mythos des genialen Geistes

Always on.

**Keine Grenzen. Keine Kinder.
Keine Pflege. Keine Pause.**



Heerschop, Hendrick, 1626 – 1690, Scholar in his study

BERLINER ZEITUNG · FEB. 2026

„Kein Rechtsanspruch auf Lifestyle-Teilzeit“ – CDU rudert zurück

LTO · JAN. 2026

Merz: „Ich würde wahrscheinlich das Arbeitszeitgesetz streichen“

ZDF HEUTE · JAN. 2026

Merz stellt Telefonkrankschreibung infrage: „Ist das wirklich notwendig?“

TAZ · JAN. 2026

„Zu wenig Erholung macht krank“ – Merz irrt

VER.DI · JUNI 2025

„Von wegen faul!“ – Beschäftigte gegen Abschaffung der Höchstarbeitszeit

HANS-BÖCKLER · FEB. 2026

Teilzeit-Debatte: „Sorgearbeit nach wie vor ungleich verteilt“

DGB-INDEX · 2025

72 % wollen max. 8 Stunden täglich – 98 % nicht mehr als 10 Stunden

BÖCKLER/WSI · JULI 2025

Längere Arbeitstage: ¾ der Beschäftigten befürchten Gesundheitsschäden

HESSENSCHAU · JAN. 2026

DAK: Hoher Krankenstand – Ursache liegt woanders

NZZ · 2025

„Lifestyle-Teilzeit“ als Unwort des Jahres nominiert

IG BAU · APRIL 2026

„Frechheit und Schlag ins Gesicht“ – Beschäftigte antworten Merz

WSI · SEPT. 2025

Abschaffung der täglichen Höchstarbeitszeit: Frauen besonders betroffen

VER.DI · 2025

13-Stunden-Tag möglich – „Wichtige Schutzregelungen

KOALITIONSVERTRAG · MAI 2025

Wöchentliche statt tägliche Höchstarbeitszeit – Reform geplant

Academic Housework

- Gremien
- Protokolle
- Betreuung
- Koordination
- Mentoring
- Gleichstellung
- Onboarding

Unsichtbar.
Unbewertet.
Überproportional von Frauen*.

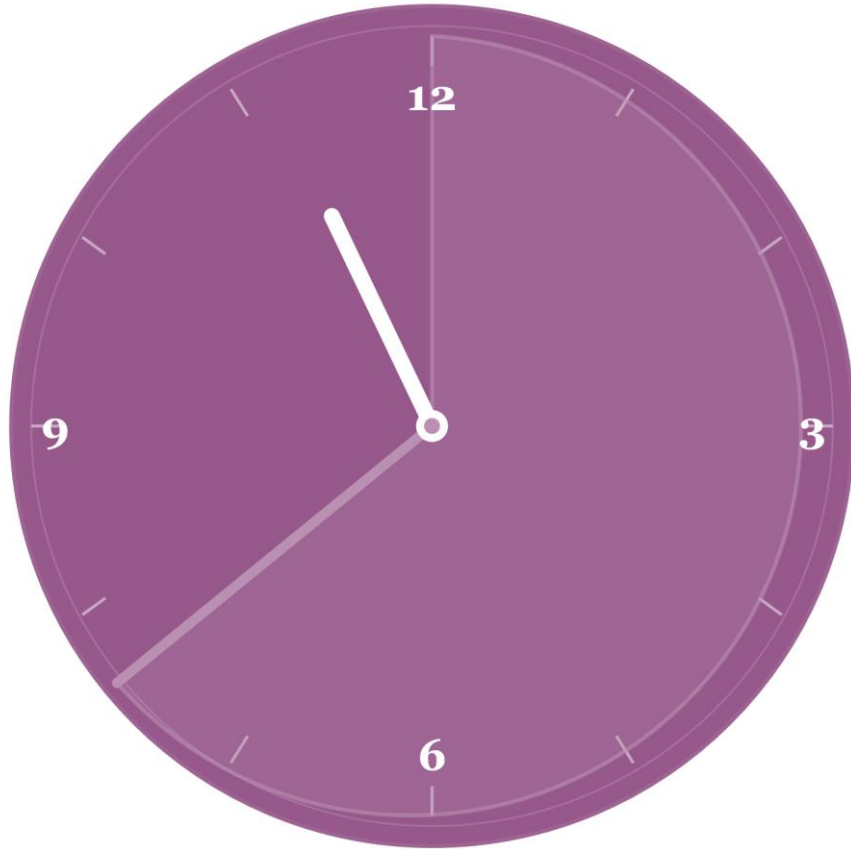


Gender Leisure Gap



**Alle haben Hobbies,
nur die Mama,
die hat keine!**

Freizeitlücke



Frauen haben täglich 38 Minuten weniger Freizeit als Männer.

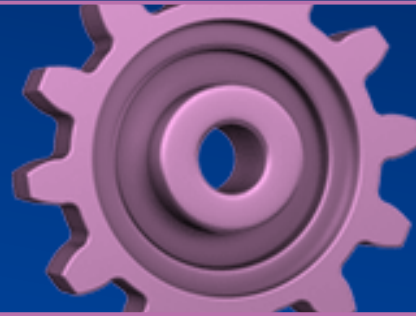


Frauen leisten täglich 1h und 19 Minuten mehr unbezahlte Arbeit als Männer.

Drei Arten von Zeit



Care
Time



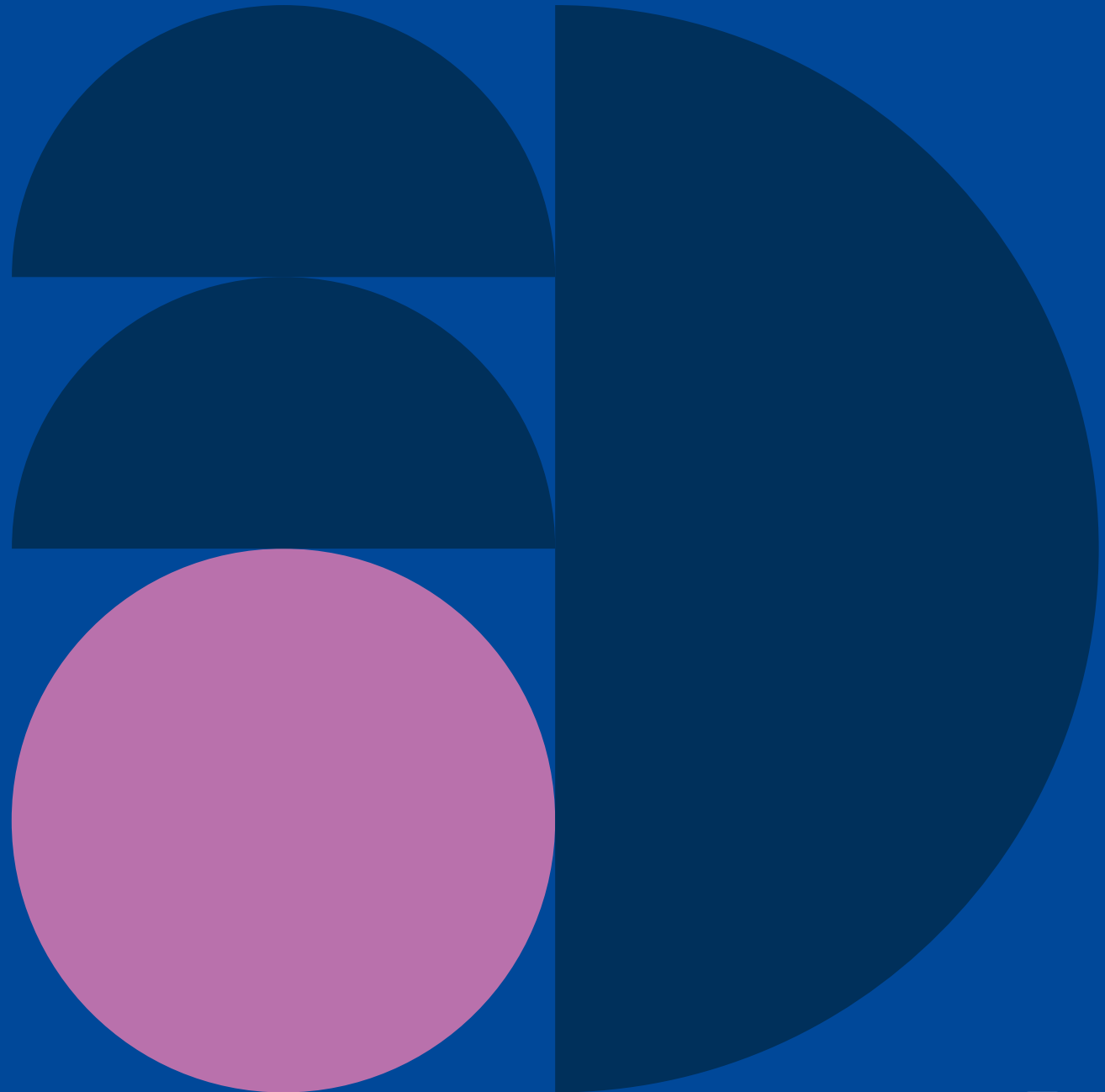
Orga
Time



Grow
Time

Hast Du etwas Zeit für Dich?

Ein Quiz



Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

Frage 1

Ich habe einen guten Überblick darüber, welche Aufgaben und Zeitfenster meinen Arbeitsalltag prägen – und wann es besonders intensiv wird.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

Frage 2

Trotz vieler paralleler Anforderungen gelingt es mir meist, strukturiert zu arbeiten, ohne dauerhaft im Gefühl von Zeitdruck zu sein.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

Frage 3

Meine Arbeit und der damit verbundene Aufwand werden von anderen ausreichend wahrgenommen und wertgeschätzt.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

Frage 4

Ich kann zusätzliche Aufgaben auch einmal ablehnen, wenn meine Zeit bereits stark ausgelastet ist.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

Frage 5

Ich nehme mir bewusst Zeit für Erholung, Sport, Freundschaften oder eigene Interessen – ohne mich dafür zu rechtfertigen.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

Frage 6

Meine Zeit zuhause gestalte ich weitestgehend selbstbestimmt.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich?

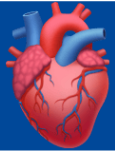
Frage 7

Meine Zeitverwendung entspricht weitestgehend meinen eigenen
Prioritäten.

Bitte bewerten Sie spontan:

- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Quiz – Hast Du etwas Zeit für Dich? Auswertung. Was ist Ihr Motto?



7 – 11 Pkt.: **„Unsichtbar Tragen“** Sie halten unglaublich viel am Laufen – für andere, für das große Ganze. Das braucht Kraft, die oft nicht gesehen wird. Was Sie leisten, ist real und wertvoll. Vielleicht können Sie sich selbst auch mal auf die Liste zu setzen. Nicht als Aufgabe – sondern als Recht.



12 – 17 Pkt.: **„Verlässlich sein“** Auf Sie ist Verlass – das spüren alle um Sie herum. Gleichzeitig kennen Sie das Gefühl, wenn die eigenen Wünsche als letzte drankommen. Sie wissen, was Sie brauchen – aber finden selten den Moment, es einzufordern. Sie dürfen mehr erwarten und mehr fordern.



18 – 23 Pkt.: **„Jonglieren“** Sie koordinieren vieles gleichzeitig – mit bemerkenswerter Routine. Manchmal gelingt es, eigene Prioritäten zu beachten, manchmal nicht. Sie kennen beides. Sie wissen wie Sie Grenzen ziehen – auch wenn es nicht immer klappt. Nutzen Sie dieses Wissen als Werkzeug.



24 – 29 Pkt.: **„Navigieren“** Sie haben ein gutes Gespür dafür, wohin Ihre Zeit fließt – und beginnen zunehmend, das zu steuern. Sie setzen Prioritäten, auch wenn der Alltag dazwischenfunkt. Stärken Sie die Momente, in denen Sie Nein sagen – vertrauen Sie auf Ihren Selbstrespekt.



30 – 35 Pkt.: **„Zeit Gestalten“** Sie schaffen aktiv Räume für das, was Ihnen wichtig ist – können Grenzen setzen, ohne sich dafür zu rechtfertigen. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis von Klarheit und Übung. Was Sie haben, können Sie schützen – und an andere weitergeben.

Bildnachweise

Seite 01: Foto von [Aron Visuals](#) auf [Unsplash](#). Bearbeitet von SW

Seite 02: Foto von [Jakub Żerdzicki](#) auf [Unsplash](#)

Seite 04: Heerschop, Hendrick, 1626 – 1690, Scholar in his study, Oil on panel: 41 x 35.5 cm, Dating: 1640-1672. [Museum Bredius](#)

Seite 05: Eigene Darstellung, erstellt mit Claude (Anthropic), Mai 2026

Seite 06: © NCST Studio - stock.adobe.com <https://www.tuwien.at/alle-news/news/wer-organisiert-die-wissenschaft-geschlechterungleichheit-durch-academic-housework>

Seite 07: Foto von [Vitaly Gariev](#) auf [Unsplash](#)

Seite 08: Eigene Darstellung, erstellt mit Claude (Anthropic), Mai 2026

