

# Übersicht Arbeitsbedingungen –

## Kategorie 2: Arbeitszeiten

Diese Übersicht gehört zu Lektion 3, S. 13–17 in Heft „Orientieren, Informieren und Bewerben in 7 Lektionen“. Hier siehst du, welche Arbeitszeiten in verschiedenen Berufen und Branchen möglich sind. Gleiche sie mit deinen persönlichen Vorlieben und Wünschen ab, um den passenden Beruf zu finden.



### Feste Zeiten

- Feste Zeiten sind ähnlich wie in der Schule: Du kommst und gehst zu vereinbarten Zeiten.
- Dadurch ist dein Arbeitstag sehr berechenbar. Du weißt, wann die Arbeit losgeht und wann sie wieder vorbei ist.
- Allerdings bist du nicht flexibel. Einfach mal später kommen oder früher gehen, ist nicht drin.



### Flexible Zeiten

- Bei flexiblen Zeiten kannst du deine Arbeitszeit bis zu einem gewissen Grad selbst bestimmen.
- Üblich ist es, zwischen 08:00 und 10:00 Uhr anzufangen und nach 8 bis 10 Stunden Arbeit in den Feierabend zu gehen.
- Ein Sonderfall ist die Vertrauensarbeitszeit: Hier wird deine Arbeitszeit nicht kontrolliert. Stattdessen trägst du sie eigenständig in eine Liste ein.
- „Flexible Zeiten“ klingt gut, führt aber nicht selten zu Mehrarbeit, damit man keine Stunden „vergisst“.



## Nachtarbeit

- Als Nachtarbeit gilt in Deutschland die Zeit zwischen 23:00 und 06:00 Uhr.
- Eine große Herausforderung der Nachtarbeit ist die Belastung für den Körper, insbesondere wenn sie über längere Zeit erfolgt.
- Als Ausgleich werden häufig Zuschläge gewährt. Diese sind bis zu gewissen Grenzen sogar steuerfrei.
- Im Jugendschutzgesetz ist festgehalten, dass Jugendliche erst ab 18 Jahren nachts arbeiten dürfen.



## Schichtdienst

- Beim Schichtdienst wechseln sich Früh-, Spät- und Nachtschicht ab.
- Typische Arbeitszeiten wären für die Frühschicht von 06:00 bis 14:00 Uhr, für die Spätschicht von 14:00 bis 22:00 Uhr und für die Nachtschicht von 22:00 bis 06:00 Uhr.
- Für manche ist es ein Vorteil, dass bei der Frühschicht bereits ab 14:00 Uhr Feierabend ist.
- Ein Nachteil ist die gesundheitliche Belastung durch den Schichtdienst (wechselnde Schlafenszeiten).



## Bereitschaftsdienst

- Während des Bereitschaftsdienstes muss man nicht zwingend am Arbeitsplatz sein.
- Man hält sich „bereit“ und muss mit der Arbeit innerhalb kürzester Zeit beginnen können.
- Bereitschaftsdienst ist gesundheitlich weniger belastend als Nachtarbeit.



## Samstagsarbeit

- Wer samstags arbeitet, hat in der Regel einen Tag unter der Woche frei.
- Die einen finden es nicht gut arbeiten zu müssen, während die meisten anderen frei haben.
- Andere empfinden es als Vorteil, dass beim Einkaufen, bei Freizeitaktivitäten usw. weniger los ist als am Wochenende.



## Sonn- und Feiertagsarbeit

- Sonntagsarbeit ist in Deutschland streng gesetzlich geregelt.
- Von Ausnahmen abgesehen soll am Sonntag nicht gearbeitet werden. Geschieht es dennoch, muss als Ersatz ein freier Tag unter der Woche gewährt werden.
- Finanziell kann sich Sonntagsarbeit lohnen, da als Ausgleich häufig ein Zuschlag gezahlt wird.
- Der Staat stellt Zuschläge auf Sonntagsarbeit bis zu gewissen Grenzen von der Steuer frei.