

Innovation.
On site.
On demand.
www.solcom.de



SOLCOM MARKTSTUDIE

STRESSFAKTOR FREIBERUFLICHKEIT



WWW.SOLCOM.DE

SOLCOM MARKTSTUDIE

STRESSFAKTOR FREIBERUFLICHKEIT

Über diese Umfrage

Zwischen März und Mai 2017 hatten wir 9.983 Abonnenten des SOLCOM Freiberufler Magazins gebeten, an der Marktstudie „Stressfaktor Freiberuflichkeit“ teilzunehmen. Dazu wollten wir von den Teilnehmern u. a. wissen, wie hoch ihre Arbeitsbelastung ist, was die größten Stressfaktoren sind und welche Maßnahmen sie gegen Überlastung ergreifen. Hier möchten wir Ihnen die Ergebnisse aus der Auswertung von 674 Teilnehmern vorstellen.

Auswertung vom: 09. Mai 2017
Abonnentenzahl: 9.983
Teilnehmerzahl: 674



Das SOLCOM Freiberufler Magazin

Das SOLCOM Freiberufler Magazin stellt Freiberuflern wissenswerte Informationen rund um das Projektgeschäft zur Verfügung. Für das Magazin schreiben ausgesuchte Spezialistenteams aus renommierten Anwälten, Steuerberatern, Coaches und anderen Experten unterschiedlicher Fachrichtungen, die eine hohe Qualität und Aktualität garantieren. Dabei werden beispielsweise Themen wie Marktentwicklungen, rechtliche und steuerliche Veränderungen speziell für Freiberufler oder juristische Aspekte behandelt.

Unter www.solcom.de können Sie sich kostenlos als Empfänger anmelden.

Das Unternehmen

SOLCOM gehört zu den führenden Technologiedienstleistern in den Bereichen Softwareentwicklung, IT und Engineering. Als Partner global operierender Unternehmen realisiert SOLCOM weltweit anspruchsvollste Projekte über alle Branchen, Themen und Märkte hinweg. Mit über 20 Jahren Erfahrung und Tausenden erfolgreich abgewickelter Projekten ist SOLCOM ein ausgewiesener Experte für den Markt und das Thema Freiberuflichkeit.

SOLCOM MARKTSTUDIE

STRESSFAKTOR FREIBERUFLICHKEIT

Kernaussagen

Hohe Anzahl Wochenstunden

Mehrarbeit ist nicht ungewöhnlich für Freiberufler. So arbeiten neun von zehn Freiberuflern mehr als 40 Stunden die Woche und ein Teil davon sogar deutlich darüber. Gleichzeitig fühlen sich vier von zehn Umfrageteilnehmer in ihrer Tätigkeit über die Maßen gestresst und jeder Dritte zumindest manchmal.

Entsprechend sieht sich mehr als die Hälfte in ihrer selbstständigen Tätigkeit größerem Stress ausgesetzt als in einer Festanstellung. Jeder Dritte hingegen empfindet die Rolle als Arbeitnehmer anstrengender und etwa 15 Prozent sehen hier keinen Unterschied.

Zahlreiche Stressfaktoren

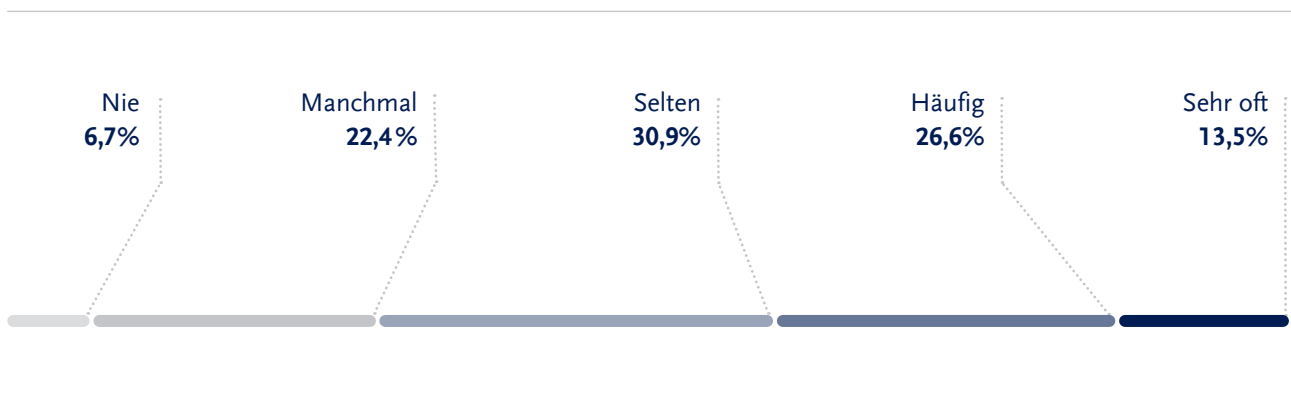
Knapp 10 Prozent der Befragten hat schon einmal, aufgrund von Überlastung, professionelle Hilfe in Anspruch genommen oder tut dies momentan. Zudem hat jeder Fünfte bereits darüber nachgedacht. Die größten Stressfaktoren sind dabei vor allem der Zeit- und Ergebnisdruck sowie die wirtschaftliche Unsicherheit einer selbstständigen Tätigkeit.

Die meistgenutzten Maßnahmen zum Ausgleich sind laut den Umfrageteilnehmern die sozialen Kontakte mit Freunden und Familie sowie Sport. Unter zwei Prozent der Befragten greifen auf Arzneimittel zurück.



SOLCOM **STRESSFAKTOR** MARKTSTUDIE **FREIBERUFLICHKEIT**

01. Wie oft in den letzten Monaten fühlten Sie sich über die Maßen gestresst?

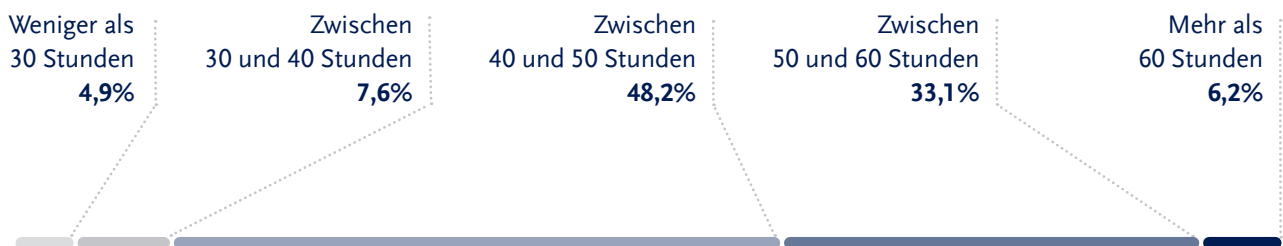


Zusammengenommen mehr als 40 Prozent der befragten Freiberufler fühlten sich in den letzten Monaten in ihrer Tätigkeit über ein Normalniveau gestresst, 13,5 Prozent sogar sehr oft. Etwa jeder Dritte erlebt dieses Gefühl

zumindest manchmal. Nur 6,7 Prozent gaben an, sich niemals überlastet zu fühlen und circa jeder Fünfte hat selten eine solche Situation.

SOLCOM **STRESSFAKTOR**
MARKTSTUDIE **FREIBERUFLICHKEIT**

02. Wie viele Wochenstunden arbeiten Sie durchschnittlich als Freiberufler?

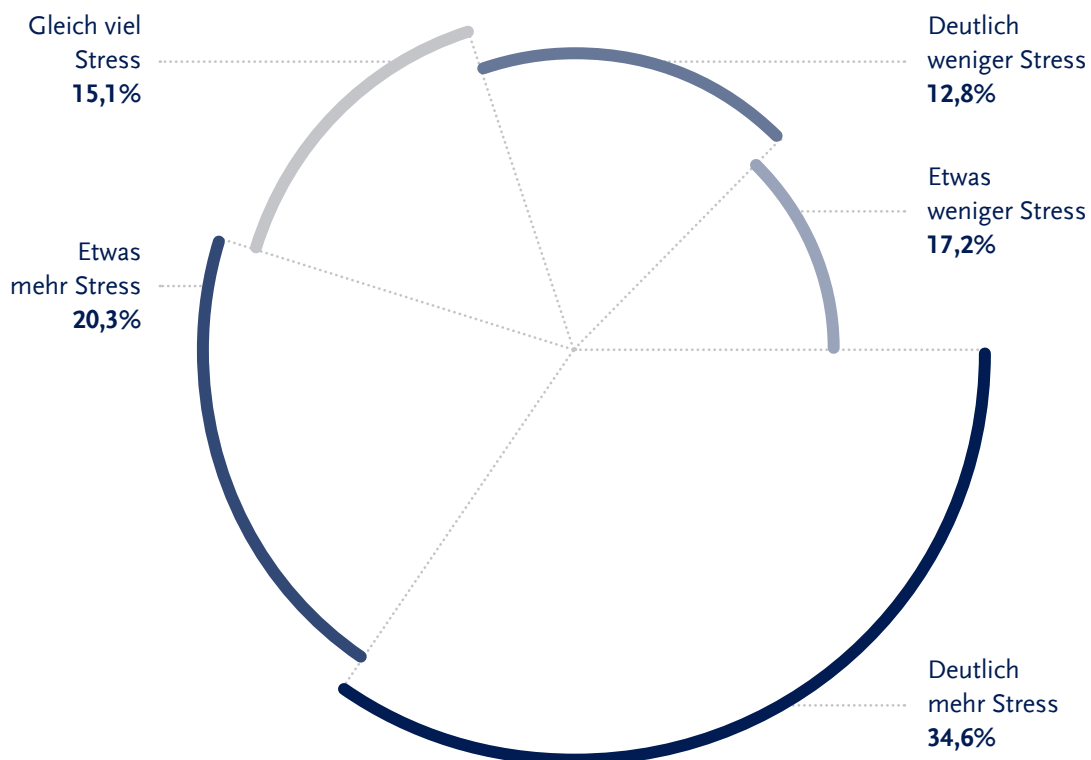


Mit kumuliert 87,5 Prozent arbeitet die große Mehrheit der Befragten mehr als 40 Stunden die Woche. Bei knapp der Hälfte sind es dabei zwischen 40 und 50 Stunden. Noch einmal ein Drittel sind zwischen 50 und 60

Stunden beruflich tätig und 6,2 Prozent sogar mehr. Knapp über zehn Prozent haben weniger als 40 Wochenstunden, davon jeder Zwanzigste unter 30.

SOLCOM **STRESSFAKTOR**
MARKTSTUDIE **FREIBERUFLICHKEIT**

03. Fühlen Sie sich in Ihrer Tätigkeit als Freiberufler höherem Stress ausgesetzt als in einer Festanstellung?

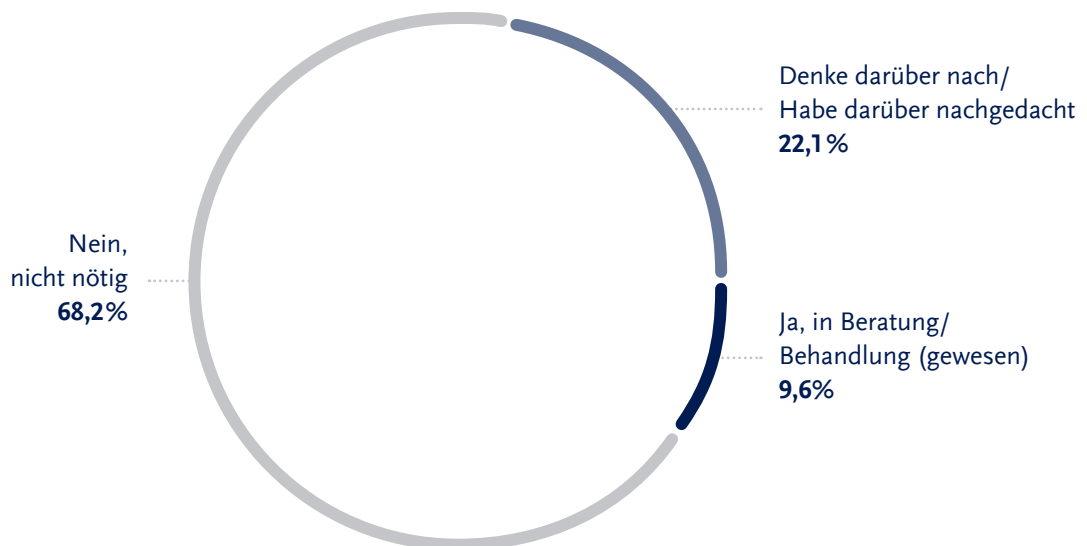


15,1 Prozent der Befragten sehen ihr Stresslevel als Freiberufler auf dem gleichem Niveau wie in einer Festanstellung. Ein Drittel empfindet dagegen deutlich mehr Stress in seiner selbständigen Tätigkeit, jeder Fünfte geht von etwas mehr aus. Kumuliert sind dies 54,9 Prozent und

damit mehr als die Hälfte. Weniger Stress als mit einem festen Arbeitsvertrag sehen zusammengenommen etwa drei von zehn der Umfrageteilnehmer, 12,8 Prozent davon sogar deutlich weniger.

SOLCOM **STRESSFAKTOR**
MARKTSTUDIE **FREIBERUFLICHKEIT**

04. Haben Sie schon einmal aufgrund von Stress professionelle Hilfe in Anspruch genommen oder nehmen Sie diese aktuell in Anspruch bzw. haben Sie darüber nachgedacht?



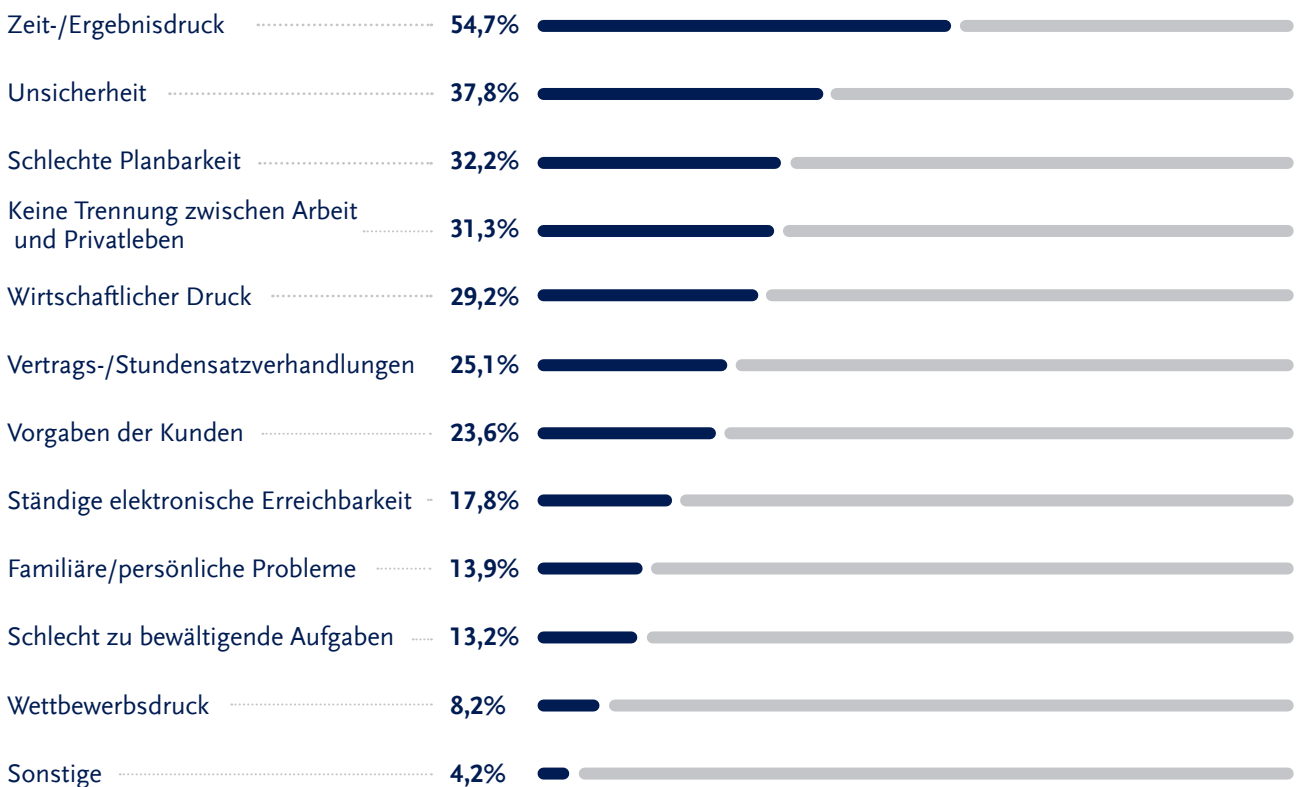
Fast jeder zehnte Freiberufler nimmt oder nahm schon einmal professionelle Hilfe aufgrund von Stress in Anspruch. Zudem hat mit 22,1 Prozent mehr als jeder Fünfte zumindest darüber nachgedacht oder tut dies

im Moment. Mit 68,2 Prozent gaben jedoch mehr als zwei Drittel der Umfrageteilnehmer an, dass dies für sie nicht nötig ist.

SOLCOM **STRESSFAKTOR** MARKTSTUDIE **FREIBERUFLICHKEIT**

05. Was sind die größten Stressfaktoren?

(Mehrfachnennungen möglich)



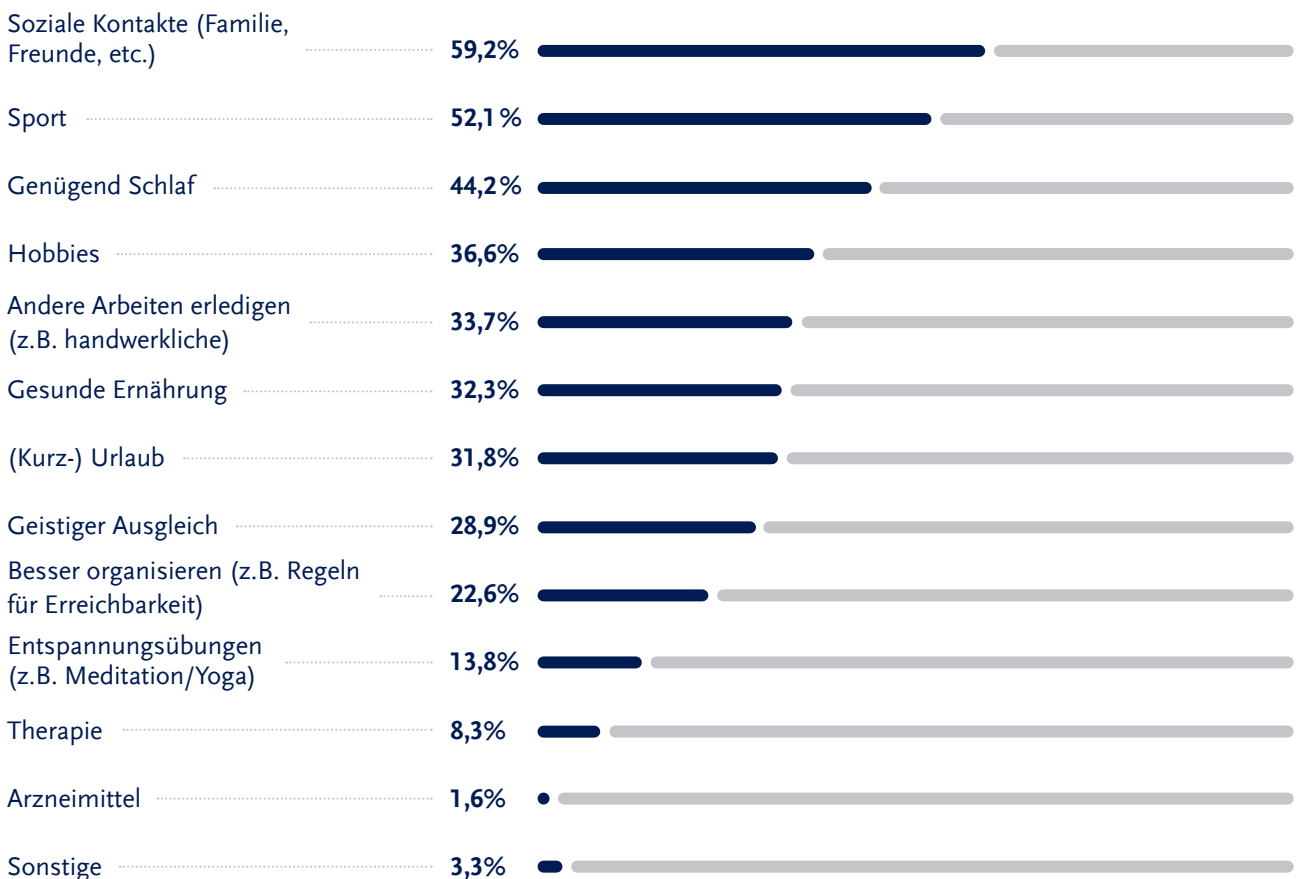
Größter Stressfaktor für Freiberufler ist laut Umfrageteilnehmern Zeit- bzw. Ergebnisdruck, mit 54,7 Prozent gab dies mehr als die Hälfte an. Etwa ein Drittel der Befragten nannten auf Platz zwei und drei Unsicherheit (37,8 Prozent) bzw. schlechte Planbarkeit der selbständigen Tätigkeit (32,2 Prozent) als Grund für Stress. Für knapp ein Drittel sind zudem die Faktoren wirtschaftlicher Druck und die mangelnde Trennung zwischen Arbeit

und Privatleben Gründe für Überlastung, ein Viertel der Umfrageteilnehmer nannte als Antwort die Vertrags- bzw. Stundensatzverhandlungen oder die Vorgaben der Kunden. Eher geringer gewertet werden die Faktoren ständige Erreichbarkeit, familiäre bzw. persönliche Probleme sowie schlecht zu bewältigende Aufgaben und Wettbewerbsdruck. Die Möglichkeit, Freitextantworten zu hinterlegen, wurde nur marginal genutzt und wird aus diesem Grund nicht gesondert ausgeführt.

SOLCOM **STRESSFAKTOR** MARKTSTUDIE **FREIBERUFLICHKEIT**

06. Welche Maßnahmen ergreifen Sie gegen Stress?

(Mehrfachnennungen möglich)



Die wichtigsten Maßnahmen für Freiberufler gegen Stress sind soziale Kontakte und sportliche Betätigung – mehr als die Hälfte gab dies an. Die ersten drei Plätze komplettiert mit 44,2 Prozent der ausreichende Schlaf. Knapp dahinter und bei etwa jedem Dritten der Befragten zum Ausgleich beliebt sind Hobbies (36,6 Prozent), andere Arbeiten (33,7 Prozent), gesunde Ernährung (32,3 Prozent), der

Urlaub (31,8 Prozent) und ein geistiger Ausgleich (28,9 Prozent). Weniger genutzt werden eine verbesserte Organisation der eigenen Tätigkeit und Entspannungsübungen wie Yoga. Korrespondierend zu Frage 4 nutzt knapp jeder Zehnte Therapiemaßnahmen und etwa 2 Prozent greifen zu Arzneimitteln. Unter Sonstiges gaben 1,8 Prozent der Teilnehmer an, keinen Ausgleich zu benötigen.

Innovation.
On site.
On demand.
www.solcom.de



MEHR ZUM UNTERNEHMEN WWW.SOLCOM.DE

SOLCOM

E-Mail: info@solcom.de
Webseite: www.solcom.de

Tel.: +49 (0) 7121/1277-0
Fax: +49 (0) 7121/1277-490



SOLCOM-News auf Twitter:
www.twitter.com/solcom_de



Wissenswertes für Freiberufler:
www.freiberufler-blog.de



SOLCOM auf LinkedIn:
www.linkedin.com/company/solcom-gmbh



SOLCOM-Projektangebote auf Twitter:
www.twitter.com/SOLCOM_projekte



SOLCOM auf Youtube
www.solcom.de/youtube



SOLCOM auf XING
www.xing.com/company/solcom