

ERWERBSARBEIT

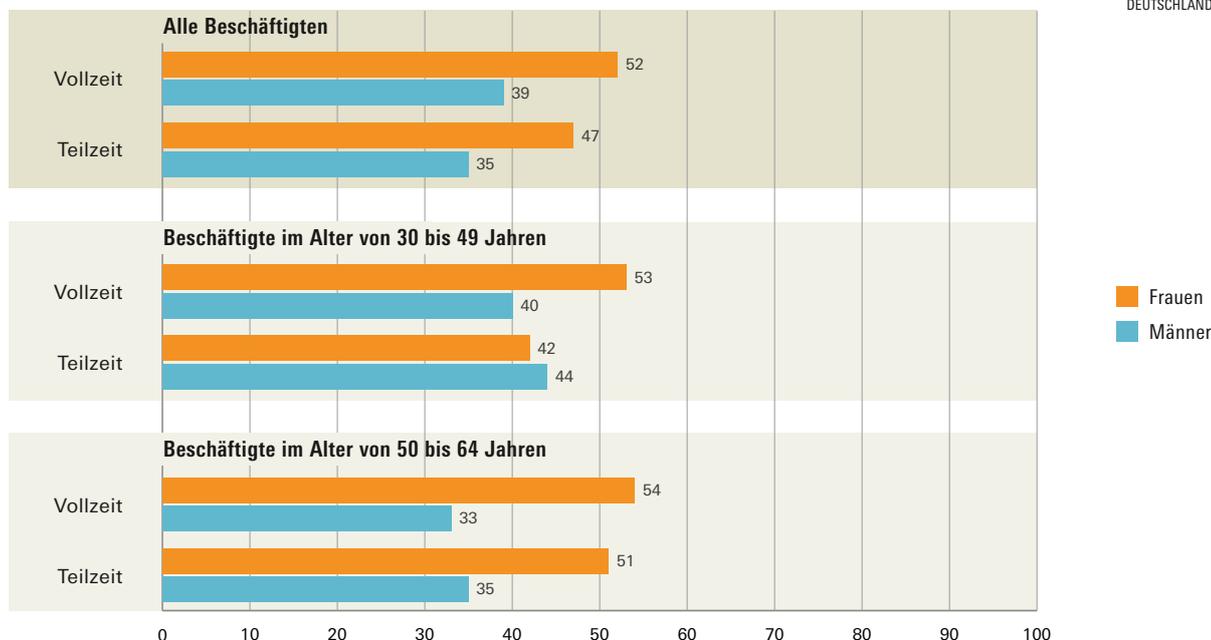
ERSCHÖPFUNG NACH DER ARBEIT BEI FRAUEN UND MÄNNERN 2024

Bearbeitung: Svenja Pfahl, Eugen Unrau

Vollzeitbeschäftigte Frauen besonders von Erschöpfung betroffen

Grafik Erschöpfung-01

Erschöpfung nach der Arbeit¹ von abhängig beschäftigten Frauen und Männern nach Erwerbsumfang und Alter in **Deutschland** (2024), in Prozent²



¹ Fragentext in der Erhebung: „Wie häufig kommt es vor, dass Sie nach der Arbeit zu erschöpft sind, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern?“
² Abgebildet wird jeweils der Anteil der Beschäftigten, die die Frage mit „sehr häufig“ oder „oft“ beantwortet haben.

Abhängig beschäftigte **Frauen** sind in Deutschland **im Jahr 2024** nach der Arbeit häufiger als Männer zu erschöpft, um sich anschließend noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern (zum Erschöpfungsbegriff vgl. Glossar). So sind mit 49 Prozent knapp die Hälfte aller abhängig beschäftigten Frauen „sehr häufig“ bzw. „oft“ nach der Arbeit erschöpft, gegenüber einem reichlichen Drittel bei den Männern (38 Prozent) (vgl. Tabelle).

Der Anteil an erschöpften Frauen und Männern variiert – neben dem Geschlecht – auch mit dem **Umfang der eigenen Erwerbsarbeitszeit**. Teilzeitbeschäftigte sind jeweils etwas seltener nach der Arbeit zu erschöpft für Familie oder andere Angelegenheiten, was vor allem darin liegt, dass sie weniger Stunden in der bezahlten Erwerbsarbeit verbringen als Vollzeitbeschäftigte.^{1/2} Eine Abstufung der Erschöpfung nach Erwerbsarbeitszeitdauer bestätigt sich jedoch vor allem für Frauen:

- Mehr als die Hälfte der vollzeitbeschäftigten **Frauen** (52 Prozent) berichtet von erschöpfungsbedingten Einschränkungen nach der Arbeit – gegenüber 47 Prozent bei den teilzeitbeschäftigten Frauen.
- Demgegenüber ist nur ein gutes bzw. reichliches Drittel der **Männer** nach der Arbeit zu erschöpft für private oder familiäre Aktivitäten. Dies trifft auf vollzeit- (39 Prozent) wie teilzeitbeschäftigte Männer (35 Prozent) in vergleichbarem Ausmaß zu.

Ein solcher Zusammenhang zwischen Erschöpfung und dem Umfang der Erwerbsarbeitszeit bestätigt sich auch in der aktuellen Arbeitszeitbefragung der **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin** (BAuA 2023, ohne Grafik): Mit zunehmender Dauer der Erwerbsarbeitszeit nimmt bei Frauen die „Müdigkeit und Erschöpfung“ zu, sie betrifft zwischen der Hälfte (Teilzeit) und zwei Drittel (Vollzeit) der abhängig beschäftigten Frauen. Männer sind dagegen seltener betroffen als Frauen, erst ab einer Erwerbsarbeitszeit von 48 und mehr Stunden berichtet eine Mehrheit der abhängig beschäftigten Männer über „Müdigkeit und Erschöpfung“.³

Der Anteil der von Erschöpfung betroffenen Beschäftigten verändert sich zudem auch mit dem Lebensalter (vgl. Grafik 1). In der **mittleren Lebensphase zwischen 30 und 49 Jahren** – häufig auch als Rushhour des Lebens bezeichnet (vgl. Glossar) – steigt der Anteil an teilzeitbeschäftigten Frauen, vor allem auf Grund von Familiengründung und Kinderbetreuung, deutlich an: Zwischen einem Drittel und knapp der Hälfte der Frauen zwischen 30 und 49 Jahren (je nach exaktem Altersjahr) sind teilzeitbeschäftigt.⁴ Bei den Männern zwischen 30 und 49 Jahren geht der Anteil an Teilzeitbeschäftigten in dieser Phase hingegen (noch weiter) zurück.⁵

1 Lange Erwerbsarbeitszeiten erschweren die Fähigkeit, von der Arbeit abschalten zu können (was eine der Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden darstellt). Teilzeitbeschäftigte mit Erwerbsarbeitszeiten von weniger als 35 Wochenstunden können zwar nur geringfügig besser von der Arbeit abschalten (60 Prozent) als Vollzeitbeschäftigte mit 35 bis 41 Wochenstunden (59 Prozent), aber deutlich besser als Beschäftigte in überlanger Vollzeit mit mehr als 41 Wochenstunden (44 Prozent). Vgl. Wendsche, Johannes et al (2023): Mentale Erholung von der Arbeit: Abschalten lernen. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 14.

2 Wem das Abschalten von der Arbeit nicht gelingt, der ist deutlich häufiger von starker Erschöpfung betroffen. Vgl. Wendsche, Johannes et al (2023): Mentale Erholung von der Arbeit: Abschalten lernen. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 16.

3 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2023): Arbeitszeitreport Deutschland: Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021, 2. korrigierte Auflage 2023. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 187.

4 Vgl. Pfahl, Svenja/Unrau, Eugen (2025): Erwerbsumfang nach Alter 2024 (Grafik 1). In: WSI GenderDatenPortal.

5 Vgl. Pfahl, Svenja/Unrau, Eugen (2025): Erwerbsumfang nach Alter 2024 (Grafik 2). In: WSI GenderDatenPortal.

- Trotz ihrer (familienbedingt) verkürzten Wochenstunden geht das Level an Erschöpfung für die teilzeitbeschäftigten **Frauen** in dieser Lebensphase nur leicht zurück (auf 42 Prozent). Die vergleichsweise wenigen in Teilzeit tätigen **Männer** der mittleren Lebensphase sind sogar verstärkt von Erschöpfung betroffen (zu 44 Prozent).
- Vollzeitbeschäftigte in der mittleren Lebensphase bleiben in vergleichbarem Umfang erschöpft wie alle abhängig Beschäftigten. Dies gilt für Frauen wie Männer.

Im **höheren Erwerbsalter zwischen 50 und 64 Jahren** arbeiten rund die Hälfte der abhängig beschäftigten Frauen in Teilzeit, genauso wie rund ein Zehntel der Männer (je nach exaktem Altersjahr).⁶ Abhängig beschäftigte Frauen und Männer im höheren Erwerbsalter berichten zu sehr unterschiedlichen Anteilen von Erschöpfung:

- **Frauen** zwischen 50 und 64 Jahren sind grundsätzlich häufiger als gleichaltrige Männer nach der Arbeit zu erschöpft, um anschließend noch private oder familiäre Angelegenheiten zu übernehmen. Dies gilt für eine knappe Mehrheit der jeweils teilzeit- oder vollzeitbeschäftigten Frauen. Insgesamt sind 52 Prozent der Frauen im Alter von 50 bis 64 Jahren Frauen erschöpft.
- **Männer** im höheren Erwerbsalter sind hingegen deutlich seltener als gleichaltrige Frauen oder als Männer zwischen 30 und 49 Jahren erschöpft (insgesamt: 33 Prozent).

Die **Ursachen** für die bei Frauen häufiger auftretende Erschöpfung nach der Arbeit ergeben sich in erster Linie aus der geschlechterspezifischen Arbeitsteilung als auch aus den spezifischen Erwerbsarbeitsbereichen, in denen Frauen tätig sind (horizontale Segregation):⁷

- Frauen in Deutschland übernehmen weiterhin den Hauptanteil an **unbezahlter Arbeit** in den Familien, also Haus- und Sorgearbeit. Daher weisen Frauen, die mit Kindern im Haushalt zusammenleben, genauso hohe Gesamtarbeitszeiten auf wie Männer, selbst wenn sie ihre Erwerbsarbeitszeit verkürzen und in Teilzeit arbeiten. Männer übernehmen stattdessen einen größeren Anteil der bezahlten Arbeit als Frauen.⁸
- Zusätzlich zu den praktisch-manuellen Aufgaben im Haushalt sind Frauen in Partnerschaften auch verstärkt für die Organisation und Planung des gemeinsamen (Familien-)Alltags zuständig. Diese nicht-sichtbaren Managementaufgaben werden auch als **Mental Load** bezeichnet (vgl. Glossar), da sie nicht nur Zeit kosten, sondern auch eine emotionale Belastung darstellen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Mental Load in Partnerschaften überwiegend durch die Frau getragen wird, liegt dreimal so hoch, als dass er überwiegend beim Mann liegt.⁹
- Zugleich sind abhängig beschäftigte Frauen überdurchschnittlich häufig in sog. versorgungsrelevanten **Berufsbereichen** tätig. Dazu gehören etwa Sozial- und Erziehungsberufe, Gesundheits- und Pflegeberufe sowie weitere Dienstleistungsberufe (vgl. Glossar). Beschäftigte im versorgungsrelevanten Berufsbereich weisen seltener einen (sehr) guten Gesundheitszustand auf (64 Prozent, gegenüber nicht-versorgungsrelevanten Berufen: 72 Prozent) sowie seltener eine (sehr) gute Vereinbarkeitssituation (77 Prozent, gegenüber nicht-versorgungsrelevanten Berufen: 82 Prozent). Insbesondere sind dort sogar 60 Prozent der Beschäftigten von Erschöpfung nach der Arbeit betroffen (gegenüber nicht-versorgungsrelevanten Berufen: 53 Prozent).¹⁰

6 Vgl. Pfahl, Svenja/Unrau, Eugen (2025): Erwerbsumfang nach Alter 2024. In: WSI GenderDatenPortal.

7 Zur horizontalen Segregation in Deutschland vgl. Pfahl, Svenja/Wittmann, Maike (2023): Horizontale Segregation des Arbeitsmarktes 2022. In: WSI GenderDatenPortal.

8 Vgl. Pfahl, Svenja /Unrau, Eugen (2024): Zeitaufwand für bezahlte und unbezahlte Arbeit 2022. In: WSI GenderDatenPortal.

9 Vgl. Lott, Yvonne/Bünger, Paula (2023): Mental Load - Frauen tragen die überwiegende Last. WSI Report Nr. 87. Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung, S. 6 und 8f.

10 Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2023): Arbeitszeitreport Deutschland: Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021, 2. korrigierte Auflage 2023. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 162.

- Schließlich hat auch die **Arbeitsqualität** einen Einfluss auf den Grad der Erschöpfung nach der Arbeit. Insbesondere folgende Faktoren tragen zu erschöpfungsbedingten Einschränkungen nach der Arbeit bei: lange Wochenarbeitszeiten mit 45 und mehr Stunden, eine häufig oder ständig erwartete Erreichbarkeit in der arbeitsfreien Zeit sowie ein (sehr) häufiges Arbeiten mit Kundenkontakt.¹¹

Glossar

Erschöpfung nach der Arbeit

Arbeitsbedingte Erschöpfung wird im DGB-Index Gute Erfahrung mit folgender Fragestellung erfasst: „Wie häufig kommt es vor, dass Sie nach der Arbeit zu erschöpft sind, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern?“¹²

Mental Load

Mental Load ist das Denken, Planen, Terminieren und Organisieren von notwendigen Alltagsaufgaben sowie das Gefühl, sich um den reibungslosen Ablauf des Alltags kümmern zu müssen bzw. dafür verantwortlich zu sein.

Frauen wenden mehr Zeit als Männer für Arbeit im Haushalt und für Sorgearbeit in der Familie auf: Dies gilt aber nicht nur für praktisch-manuelle Tätigkeiten wie Kochen, Aufräumen oder Putzen, sondern auch für die Planung und Organisation des gemeinsamen Alltags. Diese unsichtbare Denk- und Planungsarbeit umfasst Tätigkeiten wie etwa: Einkaufslisten machen, Abendessen planen, den Nachwuchs vom Kindergarten abholen, Termin für die Vorsorgeuntersuchung bei der Kinderärztin machen, zwischendurch den kranken Schwiegervater anrufen und an die Unterlagen für die Steuererklärung denken. Es geht um Voraus- und Mitdenken, den Überblick wahren, Wege finden, um das scheinbar Unvereinbare vereinbar zu machen.

Diese Alltagsorganisation, die neben der Erwerbsarbeit geleistet wird, kostet Zeit und Nerven – und stellt daher eine mentale/kognitive Belastung (mental load) dar. Die Datenanalysen von Lott/Bünger (2023) auf Basis der WSI-Erwerbspersonenbefragung zeigen, dass Frauen bzw. Mütter den größten Teil des Mental Loads tragen. Mental Load erweist sich daher als eine weitere Dimension geschlechterspezifischer Ungleichheit.¹³

Rushhour des Lebens

Mit der Rushhour des Lebens wird der mittlere Lebensabschnitt bezeichnet, in der sich für Frauen wie Männer auf Grund der Gleichzeitigkeit von Familiengründung/Leben mit kleinen Kindern und dem Berufsalltag bzw. dem Streben nach beruflicher Weiterentwicklung eine besondere Doppelbelastung ergibt, mit vielen Stunden für Erwerbsarbeit, Haus- und Sorgearbeit.

11 Vgl. Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017): DGB-Index Gute Arbeit. Der Report 2017, Abb. 4, S. 7.

12 Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017): DGB-Index Gute Arbeit. Der Report 2017 - Themenschwerpunkt: Arbeit, Familie, private Interessen – wodurch die Vereinbarkeit behindert wird und wie sie zu fördern ist. Berlin: Institut DGB-Index Gute Arbeit, S. 5.

13 Vgl. Lott, Yvonne/Bünger, Paula (2023): Mental Load - Frauen tragen die überwiegende Last. WSI Report Nr. 87. Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung.

„Es gibt Phasen im Leben, in denen Beruf- und Familienarbeit sehr geballt vorkommen und viele Paare überlastet sind. Diese werden als Rushhour des Lebens bezeichnet [...] Empirisch lässt sich die Rushhour des Lebens anhand von Zeitverwendungsdaten nachvollziehen, wobei das Alter des jüngsten Kindes sich als entscheidender Faktor gezeigt hat. Wenn Mütter oder Väter mit mindestens einem Kind unter drei Jahren zusammenleben, liegt die durchschnittliche Gesamtarbeitszeit – die Summe aus Erwerbs-, Fürsorge- und Hausarbeit – nach Berechnungen des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) bei 62 bis 65 Stunden pro Woche.“¹⁴

Teilzeit

Als Teilzeitbeschäftigte gelten in den vorliegenden Analysen alle Arbeitnehmer*innen mit einer vertraglich vereinbarten Arbeitszeit von weniger als 35 Stunden pro Woche.¹⁵

Vollzeit

Als Vollzeitbeschäftigte gelten in den vorliegenden Analysen alle Arbeitnehmer*innen mit einer vertraglich vereinbarten Arbeitszeit von mindestens 35 Stunden pro Woche.¹⁶

Versorgungsrelevante Berufsbereiche

Rund 30 Prozent der abhängig Beschäftigten arbeiten in sog. versorgungsrelevanten Berufen. Die Unterscheidung orientiert sich an gesetzlichen Regelungen zur kritischen Infrastruktur, welche zur allgemeinen Versorgung benötigt wird und deren Ausfall oder Beeinträchtigung unmittelbar zu erheblichen Versorgungsengpässen oder Gefährdungen der öffentlichen Sicherheit führen würde.

Zum versorgungsrelevanten Berufsbereich gehören 22 Berufsgruppen, so etwa: Erziehungs- und Sozialberufe (5 Prozent aller Beschäftigten), Verwaltungsberufe (4 Prozent), Gesundheits- und Pflegeberufe (6 Prozent), Berufe in Lagerwirtschaft/Post/Zustellung (3 Prozent), Fahrzeugführung im Straßenverkehr (2 Prozent), Verkaufsberufe Lebensmittel (2 Prozent), Arzt- und Praxishilfen (1 Prozent), medizinische Berufe (1 Prozent). Der Frauenanteil ist in diesen Berufen mit 59 Prozent besonders hoch (andere Berufe: 41 Prozent), genauso fällt auch der Anteil an Teilzeitbeschäftigten mit 32 Prozent hier besonders hoch aus (andere Berufe: 21 Prozent).¹⁷

¹⁴ Bujard, Martin (2025): Rushhour des Lebens. Familien und Erwerbsarbeit im Lebensverlauf. In: Familienpolitische Informationen 01/2025. Berlin: evangelische arbeitsgemeinschaft familie e. V., S. 3.

¹⁵ Vgl. Institut des DGB-Index Gute Arbeit (2024): Jahresbericht 2024, Ergebnisse der Beschäftigtenbefragung zum DGB-Index Gute Arbeit 2024. Berlin: Institut DGB-Index Gute Arbeit, S. 20.

¹⁶ Vgl. a. a. O.

¹⁷ Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2023): Arbeitszeitreport Deutschland: Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021, 2. korrigierte Auflage 2023. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 157ff.

Datentabelle zur Grafik

Tabelle Erschöpfung-01

Erschöpfung nach der Arbeit ¹⁾ von abhängig beschäftigten Frauen und Männern nach Erwerbsumfang und Alter in Deutschland (2024), in Prozent				
Erwerbsumfang	Geschlecht	sehr häufig/ oft	selten/nie	Insgesamt
Alle Beschäftigten (im Alter von 15 bis 64 Jahren)				
Vollzeit	Frauen	52	48	100
	Männer	39	61	100
Teilzeit	Frauen	47	53	100
	Männer	35	65	100
Insgesamt	Frauen	49	51	100
	Männer	38	62	100
Beschäftigte im Alter von 30 bis 49 Jahren				
Vollzeit	Frauen	53	47	100
	Männer	40	60	100
Teilzeit	Frauen	42	58	100
	Männer	44	56	100
Insgesamt	Frauen	47	53	100
	Männer	40	60	100
Beschäftigte im Alter von 50 bis 64 Jahren				
Vollzeit	Frauen	54	46	100
	Männer	33	67	100
Teilzeit	Frauen	51	49	100
	Männer	35	65	100
Insgesamt	Frauen	52	48	100
	Männer	33	67	100
Datenquelle: DGB-Index "Gute Arbeit", auf Anfrage, eigene Berechnung				
Bearbeitung: WSI GenderDatenPortal 2025				
Anmerkung:				
1) Fragentext in der Erhebung: „Wie häufig kommt es vor, dass Sie nach der Arbeit zu erschöpft sind, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern?“				

Methodische Anmerkungen

Die vorliegenden Analysen zu den Arbeitsbedingungen und -belastungen von abhängig beschäftigten Frauen und Männern basieren auf den Daten des DGB-Index Gute Arbeit aus dem Jahr 2024. Der DGB-Index Gute Arbeit ist eine repräsentative Befragung von Arbeitnehmer*innen der Altersgruppe 15 bis unter dem gesetzlichen Renteneintrittsalter (2024: 66 Jahre) aus allen Branchen- und Beschäftigungsgruppen. Seit 2012 wird die Befragung im jährlichen Turnus mit einem jeweils identischen Fragebogen durchgeführt. Bei der Erhebung werden abhängig Beschäftigte (ohne Auszubildende) mit einer Wochenarbeitszeit von 10 Stunden und mehr befragt.¹⁸

Ziel der Befragung ist es, die Qualität der Arbeit aus der Sicht der Beschäftigten zu bestimmen. Dazu werden Ressourcen, Einkommen, Belastungen und Sicherheit der beruflichen Tätigkeiten jeweils aus der subjektiven Perspektive der Beschäftigten erhoben.¹⁹

Die Häufigkeit von Erschöpfung nach der Arbeit wird in der Erhebung mit folgender Frage erfasst: „Wie häufig kommt es vor, dass Sie nach der Arbeit zu erschöpft sind, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern?“. Die in den Grafiken abgebildeten Werte stellen dabei die Summe aus den Antwortkategorien „oft“ und „sehr häufig“ dar.

Die Repräsentativität und Qualität der Daten wird durch eine Zufallsauswahl bei der Stichprobenziehung sowie durch die anschließende Gewichtung der Fälle gewährleistet. Dabei werden unter anderem auch die entstandenen Oversamplings bei der Verteilung der Erwerbsbevölkerung auf die Bundesländer (also wenn etwa überproportional viele Beschäftigte aus einem Bundesland erreicht wurden) „mithilfe von Designgewichten“ wieder auskorrigiert.²⁰

18 Institut des DGB-Index Gute Arbeit (2024): Jahresbericht 2024, Ergebnisse der Beschäftigtenbefragung zum DGB-Index Gute Arbeit 2024, S.86.

19 A. a. O., S.81.

20 A. a. O., S.86.

Literatur

Bujard, Martin (2025): Rushhour des Lebens. Familien und Erwerbsarbeit im Lebensverlauf. In: Familienpolitische Informationen 01/2025. Berlin: evangelische arbeitsgemeinschaft familie e.V.,

https://www.eaf-bund.de/sites/default/files/2025-03/250304_FPI_1_2025_END.pdf,
letzter Zugriff 24.07.2025.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2023): Arbeitszeitreport Deutschland: Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021, 2. korrigierte Auflage  2023. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin,
www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2507-3, letzter Zugriff 22.07.2025.

Institut des DGB-Index Gute Arbeit (2024): Jahresbericht 2024. Ergebnisse der Beschäftigtenbefragung zum DGB-Index Gute Arbeit 2024. Berlin: Institut DGB-Index Gute Arbeit,
https://index-gute-arbeit.dgb.de/veroeffentlichungen/copy_of_jahresreports,
letzter Zugriff: 24.07.2025.

Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017): DGB-Index Gute Arbeit. Der Report 2017 – Themenschwerpunkt: Arbeit, Familie, private Interessen – wodurch die Vereinbarkeit behindert wird und wie sie zu fördern ist. Berlin: Institut DGB-Index Gute Arbeit,
<https://index-gute-arbeit.dgb.de/++co++614dfaea-bee1-11e7-98bf-52540088cada>,
letzter Zugriff: 24.07.2025.

Lott, Yvonne/Bünger, Paula (2023): Mental Load – Frauen tragen die überwiegende Last. WSI Report Nr. 87. Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung,
https://www.boeckler.de/fpdf/HBS-008679/p_wsi_report_87_2023.pdf,
letzter Zugriff: 24.07.2025.

Pfahl, Svenja/Unrau, Eugen/Lindhorn, Anika (2025): Teilzeitquoten der abhängig Beschäftigten 1991–2023. In: WSI GenderDatenPortal.

Pfahl, Svenja /Unrau, Eugen (2024): Zeitaufwand für bezahlte und unbezahlte Arbeit 2022. In: WSI GenderDatenPortal.

Pfahl, Svenja/Unrau, Eugen (2025): Erwerbsumfang nach Alter 2024. In: WSI GenderDatenPortal.

Pfahl, Svenja/Wittmann, Maike (2023): Horizontale Segregation des Arbeitsmarktes 2022. In: WSI GenderDatenPortal.

Wendsche, Johannes et al. (2023): Mentale Erholung von der Arbeit: Abschalten lernen. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A112>, letzter Zugriff: 24.07.2025.

www.wsi.de/genderdatenportal