

Freelancer-Umfrage zeigt: Drei Viertel nicht von Burnout betroffen

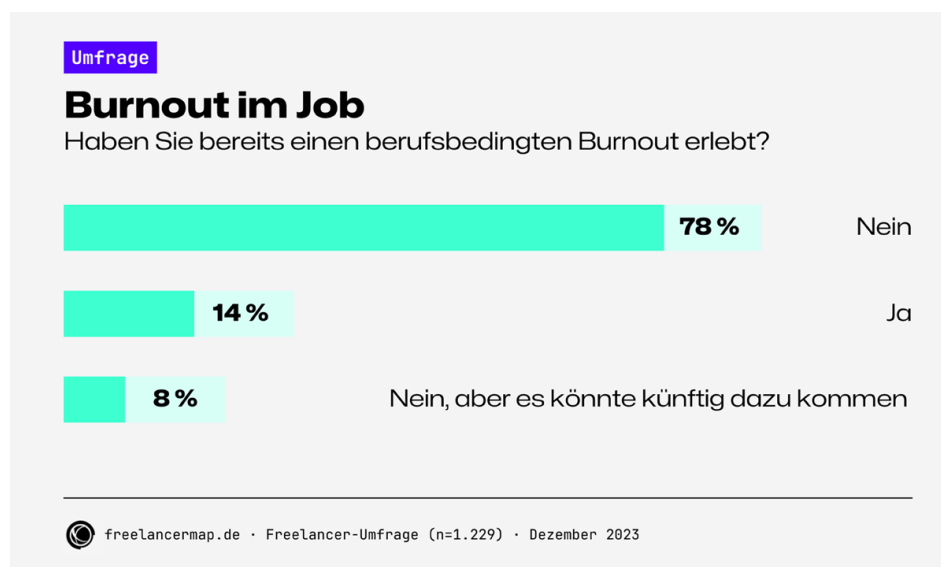
Selbständige sind weniger häufig von Burnout betroffen als Angestellte

- 78 Prozent der befragten Freelancer haben keine Anzeichen von Burnout – 14 Prozent geben an, selbst betroffen zu sein
- Selbstbestimmung schafft Zufriedenheit und fördert Gesundheit
- Strategien zur Prävention: Fast die Hälfte der Freelancer nimmt sich bewusst Auszeiten, um Burnout zu vermeiden

Nürnberg, 06. Dezember 2023 – Das Jahr neigt sich dem Ende zu und es kommt die Zeit, Bilanz zu ziehen. Trotz der viel beschworenen besseren Work-Life-Balance leiden viel zu viele Menschen an berufsbedingtem Burnout. Besonders Selbständigen wird hier oft unterstellt, dass sie zu viel arbeiten und sich keine Auszeiten gönnen – im wahrsten Sinne des Wortes also „selbst und ständig“ sind. Aber stimmt das wirklich? Eine Umfrage unter mehr als 1.000 Freelancern der Plattform freelancermap bringt überraschende Ergebnisse.

Work-Life-Balance vs. Burnout

Auch wenn im gesellschaftlichen Diskurs dieses Jahr immer wieder die mangelnde Arbeitsmoral der Gen Z und der Einführung einer Vier-Tage-Woche Thema waren, so haben sich für viele Arbeitnehmer:innen aufgrund des Fachkräftemangels der Druck bei der Arbeit und das Arbeitsvolumen eher verstärkt. Eine Studie der Techniker Krankenkasse zeigt, dass sich Krankenstand und Burnout unter Angestellten im vergangenen Jahr deutlich erhöht haben. Rund 70 Prozent der befragten Personalverantwortlichen prognostizieren, dass Burnout und Co. in drei Jahren eine „große Bedeutung“ in Unternehmen haben werden. Andererseits zeigt eine Umfrage unter mehr als 1.000 Freelancern der Plattform freelancermap, dass sich dieser Trend nicht auf das freie Projektgeschäft übertragen lässt. 78 Prozent der Befragten haben keinerlei Anzeichen von Burnout und nur 14 Prozent geben an, selbst betroffen (gewesen) zu sein.



Selbstbestimmtheit schafft Zufriedenheit

Dieses Ergebnis überrascht nur auf den ersten Blick. Zwar ist es richtig, dass Angestellte mehr soziale und finanzielle Sicherheit genießen als Freelancer. Aber den meisten Befragten sind Freiheit und Selbstbestimmtheit wichtiger. Freelancer Klaus Wiedenmann war früher selbst angestellt. Er sagt: „Mein Wunsch nach Freiheit ist größer als die Angst vor Versorgungslücken. Im besten Fall kann ich als Selbständiger nur drei Tage arbeiten und dasselbe verdienen wie als Angestellter in fünf. Und ich kann selbst entscheiden, woran ich arbeite.“ Selbständige haben außerdem die Möglichkeit, die Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit mit Kund:innen selbst festzulegen und eigene Grenzen zu ziehen. „So treffe ich die Entscheidung, was ich wirklich machen möchte. Dabei lerne ich auch weitaus mehr als ein Angestellter, denn ich befasse mich gezielt mit Themen, die für den Markt interessant sind“, so Klaus Wiedenmann.

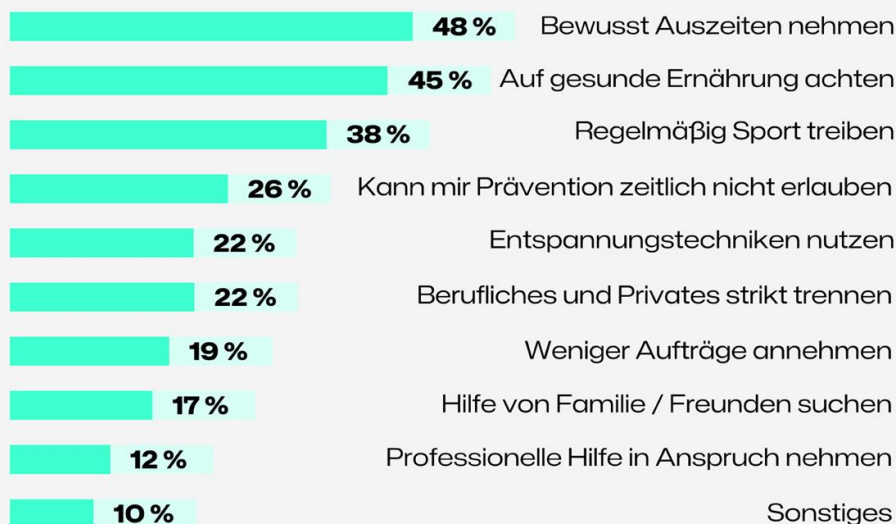
Selbstfürsorge als Prävention

Dennoch müssen auch Freelancer gerade am Anfang darauf achten, sich nicht zu übernehmen. Erfahrene Selbständige erinnern sich noch an die Anfangsphase, in der es gilt, sich zu etablieren und Kundenvertrauen aufzubauen. Trotzdem ist es wichtig, die eigene psychische und physische Gesundheit im Blick zu behalten. Fast die Hälfte der befragten Freelancer nimmt sich deshalb bewusst Auszeiten, 38 Prozent machen regelmäßig Sport, 45 Prozent achten auf eine gesunde Ernährung. Auch andere Maßnahmen, wie die strikte Trennung von Beruflichem von Privatem sowie das Ablehnen von Aufträgen, gehören bei vielen zur Selbstfürsorge. Wichtig für das seelische Wohlbefinden ist vor allem, dass man gerne arbeitet. Wenn das bedeutet, nicht jedes Projekt anzunehmen, so ist das eine Entscheidung, die man als Freelancer selbstbestimmt treffen kann.

Umfrage

Burnout im Job

Was tun Sie gegen übermäßigen Stress?



Wer richtig freelanced, fühlt sich besser

Dennoch ist ein Burnout auch bei Freelancern möglich. In erster Linie können die finanzielle Unsicherheit, beispielsweise in Krisenzeiten, und die fehlende Absicherung im Krankheitsfall belastend sein. Thomas Maas, Gründer der Plattform [freelancermap](#), hört das häufig. „Auf unserem Blog geben wir Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen. Unserer Erfahrung nach sind diverse Akquisekanäle besonders wichtig, um das Risiko von Projektflauten maximal gering zu halten. Profile auf Projektplattformen helfen beispielsweise beim Generieren von Sichtbarkeit und dem Ausbau eines stabilen Kundennetzwerks.“ Freelancer Markus sieht es so: „Ich denke, die Gefahr eines Burnouts ist für Freiberufler und Angestellte ungefähr identisch. Und dann bin ich doch lieber Freiberufler, vor allem wegen der finanziellen Vorteile, der Selbstbestimmung und der zeitlichen Flexibilität.“ Obwohl Freelancer seltener unter Burnout leiden als Festangestellte, sollten sie sich für 2024 eine extra Portion Selbstfürsorge zum Vorsatz nehmen. Denn einem Burnout vorzubeugen ist allemal leichter, als sich aus einem Burnout herauszuarbeiten.



Über Thomas Maas:

Thomas Maas ist Geschäftsführer der offenen Projektplattform [freelancermap](#) und Herausgeber der repräsentativen Marktstudie [Freelancer-Kompass](#), die jährlich relevante Entwicklungen des freien Projektgeschäfts der IT- und Engineering-Branche abbildet.

Über freelancermap:

Als größte Karriereplattform für Freelancer im deutschsprachigen Raum sorgt [freelancermap](#) seit 2005 dafür, dass die einzigartigen Fähigkeiten von Freelancern entdeckt, gefördert und gezeigt werden und so auf die passenden Projekte von Unternehmen treffen. Dabei setzt die Plattform auf intuitive Tools, Datenexpertise und Leidenschaft für die Arbeitswelt der Zukunft. Mit mehr als 450.000 Mitgliedern und über 2.000 neuangemeldeten Freelancern pro Monat wächst freelancermap beständig und wurde mehrfach von FOCUS BUSINESS als Top-Karriereportal und dem Deutschen Institut für Service Qualität als bestes Online-Portal in der Kategorie Spezialjobbörsen ausgezeichnet. Zusätzlich liefert freelancermap jährlich mit dem [Freelancer-Kompass](#) repräsentative Trends und Entwicklungen der Freelancer-Branche.

Pressekontakt: Johanna Thompson | Hartzkom GmbH | presse@freelancermap.de