



Arbeitszeit gestalten: Gemeinsam für Sicherheit und Gesundheit

27. und 28. Januar 2026 • DGUV Akademie • Dresden

Programm

Dienstag, 27. Januar 2026

Moderation: Sandra Stridde, DGUV

12:00 Uhr	Check-In und Imbiss
13:00 Uhr	Begrüßung Sieglinde Ludwig, DGUV und Sabine Sommer, BAuA
13:15 Uhr	Keynote: Arbeitszeitrecht im Fokus aktueller rechtlicher und politischer Debatten Professor Dr. Rüdiger Krause, Georg-August-Universität Göttingen
14:00 Uhr	Arbeitszeit in Bewegung Verantwortliche der Workshops (siehe unten)
14:30 Uhr	Pause
15:00 Uhr	Workshops 1 Mehr als nur Zeit: Arbeitszeit im Zusammenspiel mit anderen psychischen Belastungsfaktoren Dr. Nils Backhaus, BAuA und Betty Willingstorfer, BG RCI 2 Herausforderungen und gesundheitliche Aspekte von Schichtarbeit Frank Brenscheidt, BAuA und Susanne Neisecke, BGHM 3 Länger, kürzer, dichter? – Die Länge der Arbeitszeit in der Diskussion Johanna Nold, BAuA und Dr. Hanna Zieschang, DGUV Akademie 4 Erholung sicher und gesund gestalten – Pausen und Ruhezeiten im Fokus Johannes Wendsche, BAuA und Tobias Belz, VBG 5 Wer bestimmt über unsere Zeit? Selbst- und Fremdbestimmung in der Arbeitszeitgestaltung Ines Entgelmeier, BAuA und Franka Gerber, UK RLP
16:00 Uhr	Kaffee trifft Netzwerk
16:45 Uhr	Keynote: Arbeitszeit als Einflussfaktor im Unfallgeschehen – Erkenntnisse für den Arbeitsschutz Dr. Anna Arlinghaus, XIMES GmbH
17:30 Uhr	Abschluss Moderation
18:00 – 21:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen



Mittwoch, 28. Januar 2026

Leitung und Moderation: Sandra Stridde, DGUV

08:30 Uhr	Check-In und Kaffee
09:00 Uhr	Begrüßung
09:15 Uhr	Praxisbeispiele Elisabeth Seifert, SKS Steuerberater Sonkin, Seifert und Partner mbB Claudia Hesse, Mobile Haus-Krankenpflege Kröber GmbH Kay Gläser, Dresdner Verkehrsbetriebe AG
10:15 Uhr	Pause
10:45 Uhr	Workshops 1 Mehr als nur Zeit: Arbeitszeit im Zusammenspiel mit anderen psychischen Belastungsfaktoren Dr. Nils Backhaus, BAuA und Betty Willingstorfer, BG RCI 2 Herausforderungen und gesundheitliche Aspekte von Schichtarbeit Frank Brenscheidt, BAuA und Susanne Neisecke, BGHM 3 Länger, kürzer, dichter? – Die Länge der Arbeitszeit in der Diskussion Johanna Nold, BAuA und Dr. Hanna Zieschang, DGUV Akademie 4 Erholung sicher und gesund gestalten – Pausen und Ruhezeiten im Fokus Johannes Wendsche, BAuA und Tobias Belz, VBG 5 Wer bestimmt über unsere Zeit? Selbst- und Fremdbestimmung in der Arbeitszeitgestaltung Ines Entgelmeier, BAuA und Franka Gerber, UK RLP
11:45 Uhr	Rückkehr ins Plenum
12:00 Uhr	Keynote: Frohes Schaffen – Zurück zur Zeit, die uns Arbeit schenkt Dr. Hans Rusinek, Universität St. Gallen
12:45 Uhr	Abschluss Projektgruppe, DGUV und BAuA
13:00 Uhr	Imbiss



Keynotes

1

Arbeitszeitrecht im Fokus aktueller rechtlicher und politischer Debatten

Wann: Dienstag, 27. Januar 2026, 13:15 Uhr

Referent: Professor Dr. Rüdiger Krause, Georg-August-Universität Göttingen

Die Reform des Arbeitszeitrechts ist erneut in der Diskussion. Während einige den Achtstundentag als überholt ansehen, wollen andere daran festhalten. Der Koalitionsvertrag von CDU, CSU und SPD sieht eine Flexibilisierung vor, etwa durch die Einführung einer wöchentlichen statt einer täglichen Höchstarbeitszeit. Parallel dazu sorgen aktuelle Urteile des EuGH und BAG für Bewegung, insbesondere bei der Einstufung von Rufbereitschaftszeiten als Arbeitszeit. Auch Fragen zu Reise- und Fortbildungszeiten sowie zur Arbeitszeiterfassung sind weiterhin umstritten.

Der Vortrag beleuchtet den rechtlichen Rahmen des Arbeitszeitrechts, bestehende Flexibilisierungsmöglichkeiten, Grauzonen wie Rufbereitschaft und periphere Tätigkeiten sowie die aktuelle Reformdebatte. Dabei wird insbesondere auf die Auswirkung der jüngsten Rechtsprechung auf die Praxis eingegangen.



Professor Dr. Rüdiger Krause ist Professor für Bürgerliches Recht und Arbeitsrecht sowie Direktor des Instituts für Arbeitsrecht der Juristischen Fakultät der Universität Göttingen. Er ist u.a. Vertreter der Arbeitsrechtswissenschaft im Verbandsausschuss des Deutschen Arbeitsgerichtsverbandes.

2

Arbeitszeit als Einflussfaktor im Unfallgeschehen – Erkenntnisse für den Arbeitsschutz

Wann: Dienstag, 27. Januar 2026, 16:45 Uhr

Referentin: Dr. Anna Arlinghaus, XIMES GmbH

Die Arbeitszeitgestaltung ist ein zentraler Hebel für Sicherheit, Gesundheit und soziale Teilhabe und damit ein Kernthema für alle, die im Arbeitsschutz Verantwortung tragen. Ob Schichtarbeit, verlängerte Arbeitszeiten, verkürzte Ruhezeiten oder flexible Modelle: Unterschiedliche Arbeitszeitformen wirken sich nachweislich auf das Unfallrisiko aus.

Diese Keynote gibt einen Überblick über aktuelle Erkenntnisse aus Forschung und Praxis: Wann steigt das Unfallrisiko im Tages- und Wochenverlauf? Welche Rolle spielen neue Arbeitszeittrends wie mehr Autonomie, mobile Arbeit und flexible Schichtsysteme? Und wie lassen sich Sicherheitsrisiken frühzeitig erkennen und vermeiden? Im Fokus steht die Frage, wie moderne Arbeitszeitgestaltung mit wirksamem Unfall- und Gesundheitsschutz in Einklang gebracht werden kann, und welche Handlungsansätze sich daraus für die Praxis ergeben.



Dr. Anna Arlinghaus ist Co-CEO der XIMES GmbH in Wien, Vorstandsmitglied der Arbeitszeitgesellschaft und der Working Time Society. Mit langjähriger Expertise in Forschung und Beratung rund um die Arbeitszeitgestaltung unterstützt sie Unternehmen dabei, Wirtschaftlichkeit und gute Arbeitsbedingungen zu vereinbaren.

3

Frohes Schaffen – Zurück zur Zeit, die uns Arbeit schenkt**Wann:** Dienstag, 27. Januar 2026, 12:00 Uhr**Referent:** Dr. Hans Rusinek, Universität St. Gallen

Arbeit – Zeitdiebstahl oder Zeitgeschenk? Wenn wir an Arbeit denken, dominieren Begriffe wie Eile, Druck und Zeitmangel. Trends wie „Quiet Quitting“ oder die Fantasie einer 1-Tage-Woche zeigen: Viele wollen sich von Arbeit distanzieren. Doch was, wenn wir Arbeit neu denken – nicht als Last, sondern als schöpferischen Raum?

In seiner Keynote lädt Arbeitsforscher Hans Rusinek dazu ein, Zeit als wertvolle Ressource zu begreifen. Arbeit ist mehr als das Absitzen von Stunden: Sie ist Ausdruck von Kreativität, Anpassungsfähigkeit und Sinn. In einer Welt voller digitaler Überkommunikation und permanenter Erreichbarkeit zeigt Rusinek, wie wir Zeiträume des „Frohen Schaffens“ zurückerobern können.

Warum ist Zeit heute so zerbrechlich? Wie finden wir eine Balance zwischen Toolset (Dürfen), Skillset (Können) und Mindset (Wollen), um Arbeit nicht nur effizient, sondern lebendig und zeitsouverän zu gestalten? Mit interaktiven Elementen, überraschenden Studien und praxisnahen Cultural Hacks eröffnet Rusinek neue Perspektiven: Zeit nicht als Taktgeber, sondern als Potenzial für Inspiration und Aufbruch in der Arbeitswelt.



Dr. Hans Rusinek arbeitet an der Universität St. Gallen und ist Mitglied des Verwaltungsrats einer Beratung für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Beratung zu Arbeitsweltwandel, Sinn, Produktivität, KI und Transformation unterstützt er Organisationen dabei, Mitarbeitende, Performance und gesellschaftlichen Impact zu stärken.



Workshops

1

Mehr als nur Zeit: Arbeitszeit im Zusammenspiel mit anderen psychischen Belastungsfaktoren

Moderation: Betty Willingstorfer, BG RCI und Nils Backhaus, BAuA

Der Workshop beleuchtet wie Arbeitszeit und psychische Belastung zusammenwirken und wie sie sich gemeinsam in der Gefährdungsbeurteilung erfassen lassen.

Ziel ist zum einen, dass die Teilnehmenden ein geschärftes Verständnis für die kombinierte Belastung aus Arbeitszeit und psychischen Faktoren entwickeln. Zum anderen sollen sie neben aktuellen Erkenntnissen aus der Forschung konkrete Impulse erhalten, wie sie diese in ihrer Aufsichtspraxis oder betrieblichen Rolle in die Gefährdungsbeurteilung integrieren und Verbesserungen initiieren können.



2

Herausforderungen und gesundheitliche Aspekte von Schichtarbeit

Moderation: Susanne Neisecke, BGHM und Frank Brenscheidt, BAuA

Im Workshop werden rechtliche Grundlagen und praktische Gestaltungshinweise für eine gesundheitsförderliche Schichtplanung dargestellt. Zudem werden die Rolle und Möglichkeiten der Einflussnahme der Aufsicht betrachtet.

Die Teilnehmenden sollen für die Aspekte von Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten in Schichtarbeit sensibilisiert werden. Die Kompetenz im Beratungsprozess soll gestärkt werden und gleichzeitig soll die Effizienz und Rechtssicherheit der Schichtplanung für Betriebe verbessert werden.



3

Länger, kürzer, dichter? – Die Länge der Arbeitszeit in der Diskussion

Moderation: Johanna Nold, BAuA und Dr. Hanna Zieschang, DGUV Akademie

Nicht erst durch den Koalitionsvertrag wird für Deutschland diskutiert, ob eine Aufhebung der täglichen 8-Stunden-Grenze eine Maßnahme gegen Arbeitskräftemangel ist. Ist in Deutschland die tägliche Höchstarbeitszeit gesetzlich auf acht Stunden (mit Ausnahmen) begrenzt, legt die europäische Arbeitszeitrichtlinie hingegen eine wöchentliche Grenze der Arbeitsstunden fest. Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung zeigen jedoch, dass sich viele Beschäftigte eher kürzere Arbeitszeiten wünschen.

In diesem Workshop werden die Auswirkungen von kürzeren oder längeren Arbeitszeiten hinsichtlich Sicherheit und Gesundheit diskutiert.



4

Erholung sicher und gesund gestalten – Pausen und Ruhezeiten im Fokus

Moderation: Johannes Wendsche, BAuA und Tobias Belz, VBG

Wie wirken Pausen und Ruhezeiten im Arbeitsalltag und was bedeutet das für den Arbeitsschutz und die Aufsicht? In diesem interaktiven Workshop geht es um kompakte fachliche Impulse und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Die Teilnehmenden sollen praxisrelevantes Wissen stärken, ihre Netzwerke pflegen und neue Perspektiven für ihre berufliche Tätigkeit gewinnen. Es soll gemeinsam reflektiert werden, welche Hebel im Betrieb wirken und wo der größte Bedarf besteht.



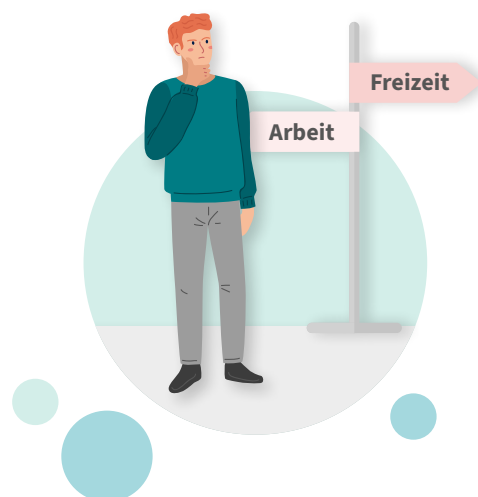
5

Wer bestimmt über unsere Zeit? Selbst- und Fremdbestimmung in der Arbeitszeitgestaltung

Moderation: Ines Entgelmeier, BAuA und Franka Gerber, UK RLP

Bei der Arbeitszeit spielt es eine zentrale Rolle, wer sie gestaltet. Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Auswirkungen von Selbst- und Fremdbestimmung der Arbeitszeit auf die Gesundheit, Zufriedenheit und Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben von Beschäftigten.

Ziel ist es, gemeinsam die Chancen und Herausforderungen verschiedener Gestaltungsformen von Arbeitszeit, die Bedeutung von Autonomie und Kontrolle sowie die Verantwortung für eine gesundheitsförderliche und lebensphasenorientierte Arbeitszeitpraxis zu diskutieren.



Impressum

Fachliche Koordination

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.
Abteilung: Gesundheit
Alte Heerstraße 111
53757 Sankt Augustin

Karina Weinert
Telefon: 030 13001-4556
➔ karina.weinert@dguv.de

Organisation

DGUV Akademie
Abteilung: Veranstaltungen und
Kongresse
Königsbrücker Landstr. 2
01109 Dresden

Eva Windemuth
Telefon: 030 13001-2423
➔ eva.windemuth@dguv.de

Veranstaltungsort

DGUV Akademie
Haus 2 – Tagungszentrum
Königsbrücker Landstr. 2
01109 Dresden

Titelbild: © pikisuperstar, macrovector/Freepik
Gestaltung: DGUV Akademie 08/2025