

# Pausen, Ruhezeit, Höchstarbeitszeit: Was das Arbeitszeitgesetz dir heute garantiert

Wie lange du arbeiten darfst, wann dir Pausen zustehen und warum die geplante Reform noch kein geltendes Recht ist

Durcharbeiten ohne Pause, Spätschicht und am nächsten Morgen wieder früh antreten: Für viele ist das Alltag. Erlaubt ist es oft nicht.

Das Arbeitszeitgesetz legt fest, wie lange du am Tag arbeiten darfst, wann du Pause machen musst und wie viel Ruhe zwischen zwei Arbeitstagen liegt. Eine Reform mit wöchentlicher statt täglicher Höchstarbeitszeit gibt es bisher nur als Entwurf.

Dieses Freebie zeigt dir die geltenden Regeln und was du tun kannst, wenn dein Arbeitgeber sich nicht daran hält.

## Die wichtigsten Gesetze, einfach erklärt

### § 3 ArbZG

Werktags darfst du höchstens 8 Stunden arbeiten. Bis zu 10 Stunden sind erlaubt, wenn innerhalb von 6 Kalendermonaten oder 24 Wochen im Durchschnitt 8 Stunden pro Werktag nicht überschritten werden.

### § 4 ArbZG

Bei mehr als 6 bis zu 9 Stunden Arbeit stehen dir mindestens 30 Minuten Pause zu, bei mehr als 9 Stunden mindestens 45 Minuten. Die Pause darf in Abschnitte von mindestens 15 Minuten geteilt werden. Länger als 6 Stunden am Stück darfst du nicht ohne Pause arbeiten.

### § 5 ArbZG

Nach Arbeitsende brauchst du mindestens 11 Stunden ununterbrochene Ruhezeit. In einigen Bereichen, etwa Krankenhäusern oder Gaststätten, darf sie verkürzt werden, wenn das später ausgeglichen wird.

### § 16 Abs. 2 ArbZG

Der Arbeitgeber muss die Arbeitszeit aufzeichnen, die über 8 Stunden am Werktag hinausgeht.

### § 22 ArbZG

Verstöße gegen Höchstarbeitszeit, Pausen und Ruhezeit kann die Aufsichtsbehörde mit einem Bußgeld ahnden.

## Sofortmaßnahmen zum Abhaken

- ☐ Ab heute Beginn, Ende und Pausen jedes Arbeitstags aufschreiben.
- ☐ Auch Pausen notieren, in denen du weiterarbeiten musstest.
- ☐ Prüfen, ob zwischen Schichtende und nächstem Schichtbeginn 11 Stunden liegen.
- ☐ Tage mit mehr als 10 Stunden Arbeit markieren.
- ☐ Dienstpläne, Schichtpläne und Nachrichten mit Arbeitsanweisungen speichern.
- ☐ Kolleginnen und Kollegen fragen, ob sie ähnliche Zeiten haben.
- ☐ Deine Pause nehmen, auch wenn viel zu tun ist.

## Diese Fragen solltest du dir stellen

- 1 Arbeite ich regelmäßig mehr als 8 Stunden am Tag?
- 2 Wird längere Arbeit innerhalb von 6 Monaten wieder ausgeglichen?
- 3 Bekomme ich spätestens nach 6 Stunden eine Pause?
- 4 Kann ich meine Pause frei nutzen, oder muss ich nebenbei arbeiten?
- 5 Liegen zwischen zwei Schichten mindestens 11 Stunden?
- 6 Zeichnet mein Arbeitgeber meine Arbeitszeit über 8 Stunden auf?

## Typische Fehler von Arbeitgebern

- ✗ Pausen stehen im Plan, im Alltag arbeiten alle durch.
- ✗ Die erste Pause kommt erst nach mehr als 6 Stunden Arbeit.
- ✗ Zwischen Spät- und Frühschicht liegen weniger als 11 Stunden.
- ✗ Lange Tage mit bis zu 10 Stunden werden nie ausgeglichen.
- ✗ Die Arbeitszeit über 8 Stunden wird nicht aufgezeichnet.
- ✗ Der Arbeitgeber beruft sich auf ein neues Arbeitszeitgesetz, das es bisher nur als Entwurf gibt.

## Schritt für Schritt

- 1 Deine Arbeitszeiten über mehrere Wochen lückenlos dokumentieren.
- 2 Den Arbeitgeber schriftlich auf konkrete Verstöße hinweisen und die Einhaltung verlangen.
- 3 Den Betriebsrat einbeziehen, falls es einen gibt.
- 4 Bei anhaltenden Verstößen die zuständige Aufsichtsbehörde für Arbeitsschutz informieren.
- 5 Bei Streit über Arbeitszeit oder Bezahlung das Arbeitsgericht einschalten.

- 6 Dich vorher anwaltlich oder gewerkschaftlich beraten lassen.

## Wichtig zum Schluss

Solange die Reform nicht beschlossen ist, gelten die tägliche Höchstarbeitszeit, die Pausenregeln und die 11 Stunden Ruhezeit wie bisher. Deine eigenen Aufzeichnungen sind dabei dein stärkstes Beweismittel. Viele Betroffene haben deutlich bessere Chancen, als sie zunächst glauben.



DEIN ANSPRECHPARTNER

## Dr. Baran Kizil

Fachanwalt für Arbeitsrecht · Partner bei LTMK Recht & Steuern, Köln

Du hast eine Kündigung bekommen, wirst unter Druck gesetzt oder weißt nicht, welche Frist gerade läuft? Schick mir deine Unterlagen. Ich sage dir ehrlich, welche Chancen du hast und was jetzt zu tun ist.

**Telefon** 0221 955 88 50

**E-Mail** [kizil@ltmk.de](mailto:kizil@ltmk.de)

**Online** [ltmk.de/arbeitsrecht-fuer-arbeitnehmer](https://ltmk.de/arbeitsrecht-fuer-arbeitnehmer)



Scannen und  
Termin anfragen

Rechtlicher Hinweis: Dieses Freebie dient der allgemeinen Information und ersetzt keine Rechtsberatung im Einzelfall.  
Rechtsstand Oktober 2026, ohne Gewähr. Arbeitsrecht kompakt, Folge 20, Stichwort PAUSE.