

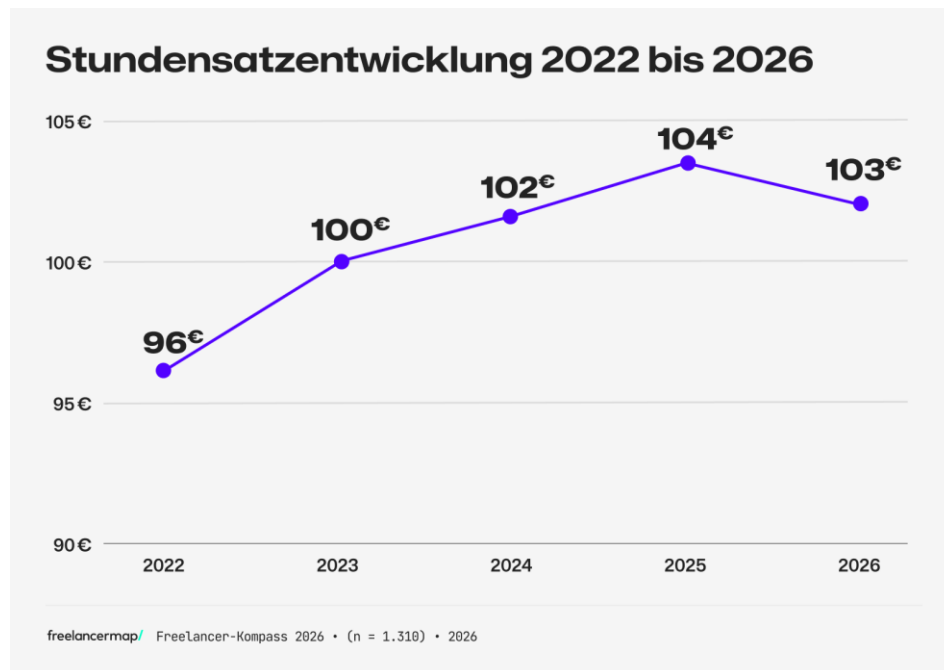
Pressemitteilung

Freelancer-Kompass 2026: Stundensätze fallen erstmals seit Jahren, Arbeitsbelastung ist gestiegen

- Durchschnittliche Stundensatz sinkt um einen Euro und liegt leicht unter Vorjahresniveau
- 62 Prozent der Freelancer planen 2026 keine Erhöhung ihrer Preise
- Jeder Fünfte arbeitet bis zu 50 Stunden pro Woche

Nürnberg, 17. März 2026 – Zum ersten Mal seit Beginn der Erhebung des Freelancer-Kompass ist der Stundensatz der Freelancer nicht gestiegen. Während im Vorjahr noch ein leichter Anstieg zu verzeichnen war, stagniert das Honorar nun und beträgt im Durchschnitt 103 Euro. Im Vorjahr waren es noch 104 Euro gewesen. Gleichzeitig planen 62 Prozent der Befragten, ihre Stundensätze auch künftig nicht zu erhöhen. Neun Prozent wollen ihre Preise 2026 sogar senken. Hauptgründe sind ausbleibende Aufträge (61 Prozent) und starker Wettbewerb (31 Prozent).

Der Freelancer-Kompass von [freelancermap](#) ist die größte Befragung von Selbstständigen im deutschsprachigen Raum und wird bereits seit mehr als zehn Jahren durchgeführt. Der Report analysiert neben Arbeitsbedingungen und fachlichen Herausforderungen auch Einkommensentwicklungen, Auftragslage und Zukunftsperspektiven im Freelancing. Ergänzt werden die Ergebnisse durch Einschätzungen von Experten aus Forschung, Beratung und Journalismus, darunter Dr. Daniel Dettling, Dr. Hans Rusinek, Andreas Steinle und Andreas Weck. Gemeinsam zeichnen sie ein umfassendes Bild der aktuellen Lage und Zukunft der freien Arbeit.



Angespannte Auftragslage und hohe Arbeitsbelastung

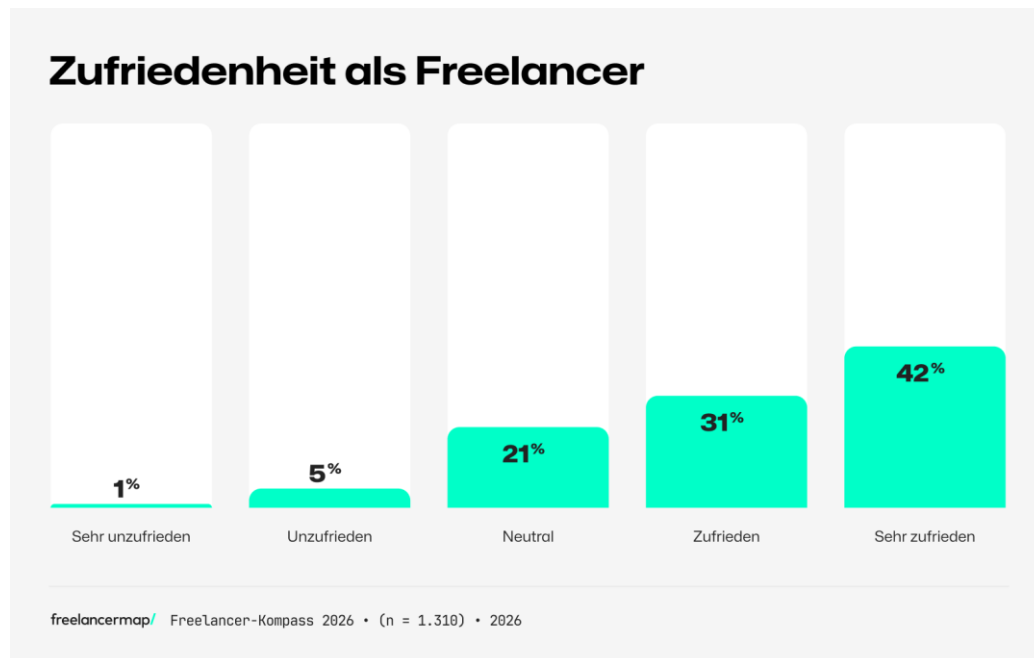
Im Freelancing macht sich die schwächere wirtschaftliche Entwicklung am Markt deutlich bemerkbar: 24 Prozent der Befragten waren laut Freelancer-Kompass 2026 im vergangenen Jahr an weniger als 50 Tagen mit Projekten ausgelastet. Die Zurückhaltung von Auftraggebern wirkt sich auch auf Arbeitszeit und Einkommen aus.

Die aktuellen Ergebnisse zeigen, dass Freelancer zunehmend mehr arbeiten. Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit ist von 40 Stunden im Jahr 2025 auf 42 Stunden angestiegen. Jeder Fünfte (19 Prozent) arbeitet aktuell bis zu 50 Stunden und zwölf Prozent der Befragten sogar noch mehr. Zum Vergleich: [Laut Statistischem Bundesamt](#) arbeiten Vollzeit-Erwerbstätige hierzulande durchschnittlich 40,2 Wochenstunden.

Neben der hohen Arbeitsbelastung bleibt die Auftragsakquise eine der größten Herausforderungen. 62 Prozent nennen die Akquise als größte Herausforderung, 43 Prozent berichten von unsicherem Einkommen und längeren Projektpausen. Auch bürokratische Hürden (25 Prozent) und fehlende Planungssicherheit (28 Prozent) erschweren die Selbstständigkeit.

Zufriedenheit trotz Unsicherheit

Jeder Vierte schätzt seine eigene wirtschaftliche Lage als schlecht ein, jeder Zehnte sogar als sehr schlecht. Knapp jeder Vierte (24 Prozent) war im vergangenen Jahr an weniger als 50 Tagen mit fakturierten Projekten ausgelastet. Trotz der bestehenden wirtschaftlichen Unsicherheiten ist die Mehrheit der Freelancer glücklich mit ihrer selbstgewählten Situation. 42 Prozent sind zufrieden mit ihrer Rolle, 31 Prozent sogar sehr zufrieden.



Beim Einkommen zeigen sich 55 Prozent zufrieden, im Vorjahr waren es noch 66 Prozent. Damit ist die Zufriedenheit um elf Prozentpunkte gesunken. Ein Blick auf das durchschnittliche Einkommen pro Monat zeichnet folgendes Bild. Verdienen Freelancer aktuell im Schnitt 6.653 Euro, waren es 2025 noch 8.432 Euro. Das entspricht einem

Rückgang von rund 21 Prozent. Obwohl Selbstständige mehr denn je arbeiten, spiegelt sich das nicht in ihrem Einkommen wider.

„Viele Freelancer spüren die angespannte wirtschaftliche Lage am eigenen Leib. Gerade jetzt kommt es darauf an, den eigenen Marktwert zu kennen und aktiv zu gestalten. Wer seine Leistungen klar positioniert, sich spezialisiert und in Weiterbildung investiert, kann auch in einem schwierigeren Umfeld stabile Aufträge sichern. Die aktuelle Situation erfordert mehr unternehmerisches Denken und genau das zeichnet Freelancer aus“, sagt **Thomas Maas, CEO von freelancermap.**

Zum Freelancer-Kompass und der Methodik

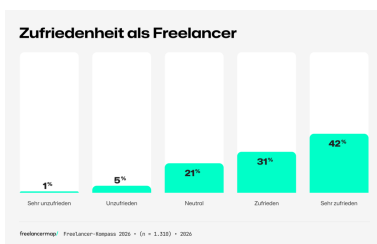
Seit über zehn Jahren liefert der Freelancer-Kompass die umfassendste Datengrundlage zur Selbstständigkeit im deutschsprachigen Raum. Die Studie beleuchtet Arbeitsbedingungen, Preis- und Einkommensentwicklungen, Akquise-Strategien, Zufriedenheit sowie fachliche und strukturelle Herausforderungen – und berücksichtigt dabei stets auch die Perspektive der Unternehmen.

Für die aktuelle Ausgabe 2026 wurde die Methodik erstmals weiterentwickelt: Statt einer einmal jährlich erhobenen Großumfrage mit über achtzig Fragen setzt freelancermap nun auf mehrere thematische Erhebungswellen, die ein noch präziseres Bild der aktuellen Situation von Freelancer ermöglichen. Dafür wurden insgesamt 5.412 Freelancer, Freiberufler und Selbstständige in vier Umfragen zwischen dem 17.11.2025 und dem 08.02.2026 befragt.

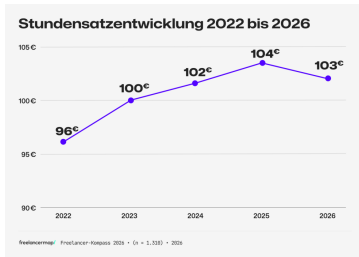
Der vollständige Freelancer-Kompass 2026 ist am 17. März erschienen und fasst alle Befragungswellen zusammen. Eine Übersicht der Ergebnisse steht unter www.freelancermap.de/freelancer-kompass bereit und bietet im Teil zum Einkommen zudem Filtermöglichkeiten unter anderem nach Fachgebiet und Geschlecht. Das bietet die Möglichkeit einzelne Ergebnisse der Befragungswelle zum Beispiel zum Stundensatz, zur Einkommenszufriedenheit oder der wirtschaftlichen Lage zu vergleichen.

+++

Bildmaterial



[Grafik: Zufriedenheit als Freelancer](#) (Bildnachweis: freelancermap)



[Grafik: Stundensatzentwicklung 2022 – 2026](#) (Bildnachweis: freelancermap)



[Portrait Thomas Maas, CEO freelancermap](#) (Bildnachweis: freelancermap)

Über Thomas Maas

Thomas Maas führt seit 2011 freelancermap, die größte Plattform für Freelancer im deutschsprachigen Raum. Als Stimme der Branche setzt er sich dafür ein, dass Freelancing als Rückgrat der Arbeitswelt von morgen endlich den verdienten gesellschaftlichen Stellenwert erhält. Mit dem jährlichen Freelancer-Kompass, der umfassendsten Studie zur Situation und den Trends im Freelancing, bringt er die Herausforderungen und Chancen der Branche ins Rampenlicht und gibt dem öffentlichen Diskurs über die Zukunft der Arbeit neue Impulse.

Über freelancermap

freelancermap ist mit mehr als 340.000 Mitgliedern die größte Freelancing-Plattform im deutschsprachigen Raum, auf der Freiberufler:innen und Unternehmen komfortabel zueinanderfinden können. Der 2005 gegründete Branchen-Pionier hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Zusammenarbeit von Freelancern und Auftraggeber:innen zu vereinfachen und Freelancing zum Rückgrat der Arbeitswelt von morgen zu machen. Mit über 5.000 neuangemeldeten Mitgliedern 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

Alexander Becker | Agentur Frau Wenk GmbH | presse@freelancermap.de

freelancermap/