

Pressemitteilung

## Jede achte Arbeitsstunde unbezahlt: Bürokratie kostet Freelancer Zeit und Umsatz

Daten von freelancermap zeigen, wie stark administrative Pflichten die Produktivität von Selbstständigen beeinträchtigen und welches wirtschaftliche Potenzial dadurch verloren geht

**Nürnberg, 24. März 2026** – Freelancer arbeiten flexibel, digital und projektorientiert. Doch ein erheblicher Teil ihrer Arbeitszeit fließt nicht in bezahlte Kundenprojekte, sondern in Verwaltung und Bürokratie. Laut dem [Freelancer-Kompass 2026](#), der größten Befragung von Freelancern im deutschsprachigen Raum, sind zwölf Prozent der gesamten Arbeitszeit nicht abrechenbar. Damit geht wertvolle Produktivzeit verloren. Das hat direkte finanzielle Folgen für Selbstständige.

### Wie viel unbezahlte Arbeit entsteht

Ausgehend von einer 40-Stunden-Woche entsprechen zwölf Prozent rund 4,8 Stunden pro Woche, die nicht in Rechnung gestellt werden können, also mehr als ein halber Arbeitstag. Hochgerechnet auf den durchschnittlichen Stundensatz von Freelancern von etwa 100 Euro ergibt das ein potenzielles Umsatzvolumen von rund 480 Euro pro Woche. Pro Monat summiert sich dieser Betrag auf 2.0080 Euro, pro Jahr bereits auf 24.960 Euro, die theoretisch für bezahlte Projektarbeit zur Verfügung stünden.

Im Freelancer-Kompass 2026 geben 49 Prozent der Befragten an, dass Bürokratie ein zentraler Grund für diese nicht abrechenbare Zeit ist. Jeder Vierte nennt Bürokratie sogar als eine der größten Herausforderungen. 34 Prozent erklären zudem, dass eine Festanstellung aufgrund der geringeren administrativen Belastung für sie weiterhin attraktiv erscheint.

### Bürokratie und ihre wirtschaftlichen Folgen

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts verursacht Bürokratie in Deutschland jährlich rund 62,5 Milliarden Euro Kosten für Unternehmen. Ein Teil dieser Ausgaben fließt in Dienstleistungen zurück, unter anderem auch an Freelancer. Gleichzeitig stellt Bürokratie einen erheblichen Produktivitätsfaktor dar, der Innovationskraft und Wachstum hemmt.

„Wenn jede achte Arbeitsstunde nicht bezahlt werden kann, weil administrative Pflichten Zeit binden, ist das nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein strukturelles“, sagt **Thomas Maas, CEO von freelancermap**. „Freelancer tragen unternehmerisches Risiko, sichern Innovationsprojekte ab und arbeiten hoch spezialisiert. Gleichzeitig verlieren sie jede Woche mehrere Stunden an Bürokratie. Wer über Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit spricht, muss auch über die Entlastung von Selbstständigen sprechen.“

### Was sich ändern müsste

Die Kritik an den bestehenden Strukturen spiegelt sich auch in aktuellen Daten aus dem Freelancer-Kompass 2026 wider. Auf die Frage „Welche bürokratischen Anforderungen belasten Sie in Ihrer Selbstständigkeit am meisten?“ nannten 52 Prozent der Befragten Steuererklärungen, 42 Prozent Buchhaltung und 37 Prozent Verträge sowie rechtliche Formalitäten. Die Ergebnisse zeigen, dass viele Selbstständige nicht einzelne Vorschriften als Problem empfinden, sondern die Summe administrativer Pflichten, die projektbasiertes Arbeiten mit wechselnden Auftraggebern erschweren. Verwaltungsprozesse orientieren sich weiterhin stark an klassischen Unternehmensmodellen mit festen Strukturen. Aus Sicht der Befragten braucht es daher eine

konsequente Digitalisierung von Verwaltungsabläufen und klarere, effizientere Regelungen für Solo-Selbstständige.

### Was Freelancer selbst tun können

„Viele Freelancer versuchen, den administrativen Aufwand zumindest teilweise selbst abzufedern. Sie automatisieren wiederkehrende Prozesse, nutzen digitale Tools für Buchhaltung und Organisation oder lagern Aufgaben aus, wenn es sich wirtschaftlich rechnet. Aber das kann nur ein Teil der Lösung sein. Die strukturelle Belastung durch Bürokratie bleibt bestehen und lässt sich nicht allein individuell kompensieren“, **sagt Maas**.

Die Zahlen aus dem Freelancer-Kompass 2026 zeigen: Die größte Entlastung kann nicht allein individuell erfolgen. Sie erfordert strukturelle Anpassungen, die Selbstständigkeit als festen Bestandteil der modernen Arbeitswelt mitdenken.

+++

### 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 kommende 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. Der vollständige Freelancer-Kompass 2026 erscheint Anfang März und fasst alle Befragungswellen zusammen. Eine Übersicht der Ergebnisse steht unter [www.freelancermap.de/freelancer-kompass](http://www.freelancermap.de/freelancer-kompass) bereit.

+++

### Bildmaterial



[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 500.000 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**

Agentur Frau Wenk +++ GmbH

Tel.: +49 160 95 88 84 73

E-Mail: [freelancermap@frauwenk.de](mailto:freelancermap@frauwenk.de)