**Tempora Labs**
Selnaustrasse 52
8001 Zürich

**Der Gewerbeverein**
Marzilistrasse 8A
3005 Bern

**Berner Fachhochschule**
Departement Wirtschaft
Brückenstrasse 73
3005 Bern

# MEDIENMITTEILUNG

Bern, Zürich, 19. November 2026

## 4-Tage-Woche: Pilotbetriebe ziehen positive Bilanz

*Vier Schweizer Organisationen haben die Arbeitszeit bei vollem Lohn auf 34 bis 38 Stunden pro Woche gesenkt. Nach sechs Monaten sind die Mitarbeitenden weniger erschöpft und schätzen ihre Gesundheit, ihre Work-Life-Balance und ihre Leistungsfähigkeit höher ein. Das zeigt eine Studie der Berner Fachhochschule BFH.*

Ein Bauunternehmen, eine Bank, eine HR-Beratung und eine Organisation im Sozialwesen haben die 4-Tage-Woche getestet. Das Institut New Work der BFH Wirtschaft hat die Betriebe zusammen mit der Unternehmensberatung Tempora Labs begleitet. Die Forschenden befragten die Mitarbeitenden vor dem Start der Studie sowie nach drei und nach sechs Monaten. Dazu kamen Interviews mit Mitarbeitenden und Führungskräften sowie Kennzahlen der Betriebe.

**Weniger Erschöpfung, weniger Fehltage**
Nach sechs Monaten fühlen sich die Befragten gesünder und leistungsfähiger. Sie können ihre Arbeitszeit besser planen und bringen Beruf und Privatleben leichter unter einen Hut. Die Erschöpfung durch die Arbeit ging deutlich zurück. Auch die Fehltage zeigen in dieselbe Richtung. In der Bank sanken sie gegenüber dem Vorjahr um 31 Prozent. Im Bauunternehmen sank die krankheitsbedingte Abwesenheit in der Pilotgruppe von 10,1 auf 5,5 Prozent. Bei den Kolleginnen und Kollegen, die nicht an der Studie teilnahmen, blieb sie praktisch gleich.
«Unsere Daten zeigen, dass eine gut geplante Arbeitszeitreduktion die Gesundheit und Work-Life-Balance der Mitarbeitenden stärken kann, ohne dass der Betrieb an Leistung einbüsst», sagt Caroline Straub, Professorin am Institut New Work der BFH.

**Jedem Betrieb sein eigenes Modell**
«Eine Einheitslösung bei der Einführung der 4-Tage-Woche gibt es nicht», sagt Veit Hailperin von Tempora Labs. So hat das Baustellenpersonal am Freitag fix frei und arbeitet dafür an den anderen Tagen 30 Minuten länger. Die Bankangestellten arbeiten an vier Tagen je 9,5 Stunden, und die Bank bleibt von Montag bis Freitag erreichbar. In der HR-Beratung wählen die Mitarbeitenden ihren freien Tag selbst und verschieben ihn je nach Kundenterminen. Die Organisation im Sozialwesen setzt auf ein flexibles Arbeitszeitmodell ohne fixen freien Tag.
«Wer die 4-Tage-Woche einführen will, muss auch die Abläufe im Betrieb anpassen: kürzere Meetings, klare Prioritätensetzung und geschützte Zeit für konzentriertes Arbeiten», so Hailperin. Die Studie rät entsprechend, die 4-Tage-Woche als Umbau der Arbeitsorganisation anzugehen und nicht einfach Arbeitsstunden zu streichen.

**Weitere Auskünfte**
Fragen zur Studie:
Prof. Dr. Caroline Straub, Institut New Work, Berner Fachhochschule BFH, caroline.straub@bfh.ch

Fragen zur Umsetzung in Unternehmen:
Veit Hailperin, Tempora Labs GmbH, veit@4-tagewoche.ch, +41 78 441 97 27

Download Ergebnisbericht 4-Tage-Arbeitswoche:
https://www.4-tagewoche.ch/#download

**Über die Studie**
Die Studie zur 4-Tage-Woche ist ein Projekt des Instituts New Work der Berner Fachhochschule BFH mit Tempora Labs und 4 Day Week Global. Das Projekt wird weitergeführt und interessierte Firmen können sich unter www.4-tagewoche.ch melden.

Ein Beirat mit folgenden Mitgliedern begleitet die Studie: Der Gewerbeverein / Fédération Suisse des Entreprises (FSE), ZGP – Zürcher Gesellschaft für Personalmanagement, seerow, Arbeitgeber Zürich VZH, SGARM – Schweizerische Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Gewerkschaft Unia, WWF Schweiz.