

Weniger Einsatz im Job: Was hinter Quiet Quitting steckt

23.04.2026, 09:33 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: ARAG



ARAG Experten ordnen das Phänomen ein und erläutern rechtliche Aspekte

Viele Beschäftigte ziehen im Arbeitsalltag klare Grenzen: Sie erfüllen ihre Aufgaben zuverlässig, möchten aber nicht mehr dauerhaft über das vereinbarte Pensum hinausgehen. Dieses Phänomen wird „Quiet Quitting“ genannt. Die ARAG Experten erklären Hintergründe und arbeitsrechtliche Aspekte.

Was bedeutet „Quiet Quitting“ und warum wird so viel darüber gesprochen?

In Deutschland wurde das sogenannte „Quiet Quitting“ lange als „innere Kündigung“ oder „Dienst nach Vorschrift“ bezeichnet. Dahinter können unterschiedliche Gründe stehen: Manche Beschäftigte fühlen sich nicht mehr wertgeschätzt oder genug eingebunden. Andere entscheiden sich bewusst dafür, zusätzliche Aufgaben, Überstunden oder Wochenendarbeit abzulehnen. Diese Haltung bedeutet laut ARAG Experten nicht automatisch mangelnde Leistungsbereitschaft – vielmehr wird ausschließlich das erfüllt, was im Arbeitsvertrag vereinbart ist. Mehr Aufmerksamkeit und eine neue Bedeutung erhält Quiet Quitting laut Arbeitsmarktexperten vor allem durch eine jüngere

Generation, die stärker auf klare Grenzen zwischen Beruf und Privatleben achtet und Arbeitsbedingungen hinterfragt.

Was ist rechtlich zulässig?

Nach Einschätzung der ARAG Experten gilt: Solange Arbeitnehmer ihre im Arbeitsvertrag beschriebenen Aufgaben ordnungsgemäß erfüllen, besteht grundsätzlich kein Kündigungsgrund nach deutschem Arbeitsrecht. Kritisch wird es erst dann, wenn die definierte Leistung nicht mehr erbracht wird. Dann droht nach einer vorherigen Abmahnung durch den Arbeitgeber eine ordentliche, verhaltensbedingte Kündigung. In solchen Fällen müsste der Arbeitgeber allerdings eine Minderleistung nachweisen. Dieser Nachweis ist anspruchsvoll, aber nicht unmöglich: So bestätigte das Landesarbeitsgericht Köln die Kündigung eines Kommissionierers, dessen Kollegen im gleichen Zeitraum doppelt so viele Aufträge bearbeiteten (Az.: 4 Sa 548/21).

Darf man Überstunden verweigern?

Grundsätzlich besteht nach Aussage der ARAG Experten keine Verpflichtung, Überstunden zu leisten. Der Arbeitsvertrag legt die wöchentliche Arbeitszeit fest und daran sind beide Seiten gebunden. Eine bloße Weigerung führt daher nicht zu einer Kündigung.

Allerdings können Arbeitsverträge, Betriebsvereinbarungen oder Tarifverträge Regelungen zu Überstunden enthalten. Wenn diese greifen und Überstunden korrekt angeordnet wurden, gehören sie zur Erfüllung der Arbeitsverpflichtung. Eine Weigerung kann dann zu einer Abmahnung oder im Extremfall zu einer wirksamen Kündigung führen. Nur in echten Notsituationen dürfen Arbeitgeber Überstunden ohne ausdrückliche Regelung anordnen – etwa bei Naturkatastrophen oder Bränden, nicht jedoch wegen Urlaubsengpässen oder eines Großauftrags.

Vom Quiet Quitting zur echten Kündigung

Wenn aus der „inneren Kündigung“ eine reale Kündigung wird, beendet diese das Arbeitsverhältnis endgültig. Eine einmal zugegangene Kündigung ist wirksam und kann nicht einfach widerrufen werden, weil der Arbeitsvertrag damit endet. Wer diesen Schritt erwägt, sollte daher die rechtlichen und finanziellen Folgen sorgfältig prüfen. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass eine arbeitnehmerseitige Kündigung stets einer klaren Erklärung bedarf und die vertraglichen oder gesetzlichen Kündigungsfristen eingehalten werden müssen.

Wollen Beschäftigte ihre Kündigung zurücknehmen, geht das nur, wenn der Arbeitgeber zustimmt. Eine Ausnahme besteht, wenn der Widerruf den Arbeitgeber gleichzeitig mit der Kündigung erreicht. Dann gilt die Kündigung als nicht erfolgt. Möglich ist auch eine Anfechtung, etwa bei einem Irrtum; sie ist aber schwer zu belegen. Am einfachsten ist es, wenn beide Seiten entscheiden, die Kündigung nicht bestehen zu lassen und die Zusammenarbeit unter neuen Bedingungen fortzuführen.

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Dann schauen Sie im ARAG newsroom vorbei.

ARAG SE

ARAG Platz 1
40472 Düsseldorf
Deutschland

JenniferKallweit (Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR)

02119633115

Jennifer.Kallweit@ARAG.de

www.ARAG.de

Portrait

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 18 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

News-ID: 1310045 • Views: 156 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1310045/Weniger-Einsatz-im-Job-Was-hinter-Quiet-Quitting-steckt.html>