# Ehrenamt trotz knappen Zeitressourcen

## Was bedeutet Work-Life-Balance?

Der Beruf nimmt bei vielen Menschen eine alles beherrschende Stellung im Leben ein. Ein früher Feierabend bleibt für einen Großteil der arbeitenden Bevölkerung eine Wunschvorstellung. Somit kommen zwangsläufig viele Aktivitäten im Privatleben zu kurz und die Zeit für ein mögliches Ehrenamt ist knapp. Wenn der Beruf zu viel Zeit in Anspruch nimmt, besteht die Gefahr, dass die Balance zwischen Arbeit und Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Langfristig kann das körperliche und seelische Wohlbefinden in solchen Situationen auf der Strecke bleiben.

### Kleine Aufgabenpakete statt große langfristige Ämter im Verein

Wer sich ehrenamtlich im Sportverein engagieren will, benötigt ein Mindestmaß an (Frei-)Zeit und Energie, um die ein oder andere Aufgabe für den Verein erledigen zu können und im Verein präsent zu sein. Viele Tätigkeiten und Ämter waren bisher im Sportverein langfristig angelegt.

Aufgrund der immer knapper werdender Zeitressourcen, ist das Angebot von einem kleinen Aufgabenpaket für Ehrenamtliche zunehmend attraktiver, als ein großes zeitintensives Ehrenamt. Daher kommen immer mehr Vereine den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen unserer Gesellschaft nach und bieten ihren Ehrenamtlichen auch kurzfristigere Aufgaben an. So ist es dann auch für Menschen mit einem zeitintensiven Berufsleben möglich, am Vereinsleben mitzuwirken und dazu zu gehören.

### Weiterführende Informationen

Wir gehen in die Offensive! | Sportehrenamt NRW

DOSB | Ehrenamt und Engagement

EhrenamtAtlas 2026: So engagiert sich NRW

Förderung - Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Sport und Ehrenamt | Engagiert NRW

Ehrenamtliches Engagement | Sportland.NRW

Startseite | Staatsministerin für Sport und Ehrenamt

**Erlebe, was dich weiterbringt.**
Ehrenamtsmanager*in werden

## Details

**Autorin:**
Heike Arlt

**zuletzt aktualisiert:**
August 2025

**Quelle:**

Ronald Wadsack - Ehrenamt attraktiv gestalten - Praxisleitfaden für ein Erfolgsmodell Ehrenamt im Verein, WRS-Verlag Planegg, 2003