

Online Magazin IAB-Forum

Wie mobiles Arbeiten Pendelwege und Wohnorte in Deutschland verändert hat

19. Oktober 2026 | Sena Coskun, Wolfgang Dauth, Hermann Gartner, Michael Stops, Enzo Weber



Die zunehmende Verbreitung von Homeoffice, insbesondere seit der Covid-19-Pandemie, verändert die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in Deutschland. Der tägliche Weg zur Arbeit entfällt für viele Beschäftigte, die von zu Hause arbeiten, so dass sich die bislang enge regionale Verbindung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz lockert. Eine aktuelle IAB-Studie geht dazu zwei Fragen nach: Sind Menschen nun bereit, weiter von ihrem Arbeitsplatz entfernt zu wohnen? Und nehmen sie zunehmend Jobs an, die deutlich weiter entfernt liegen?

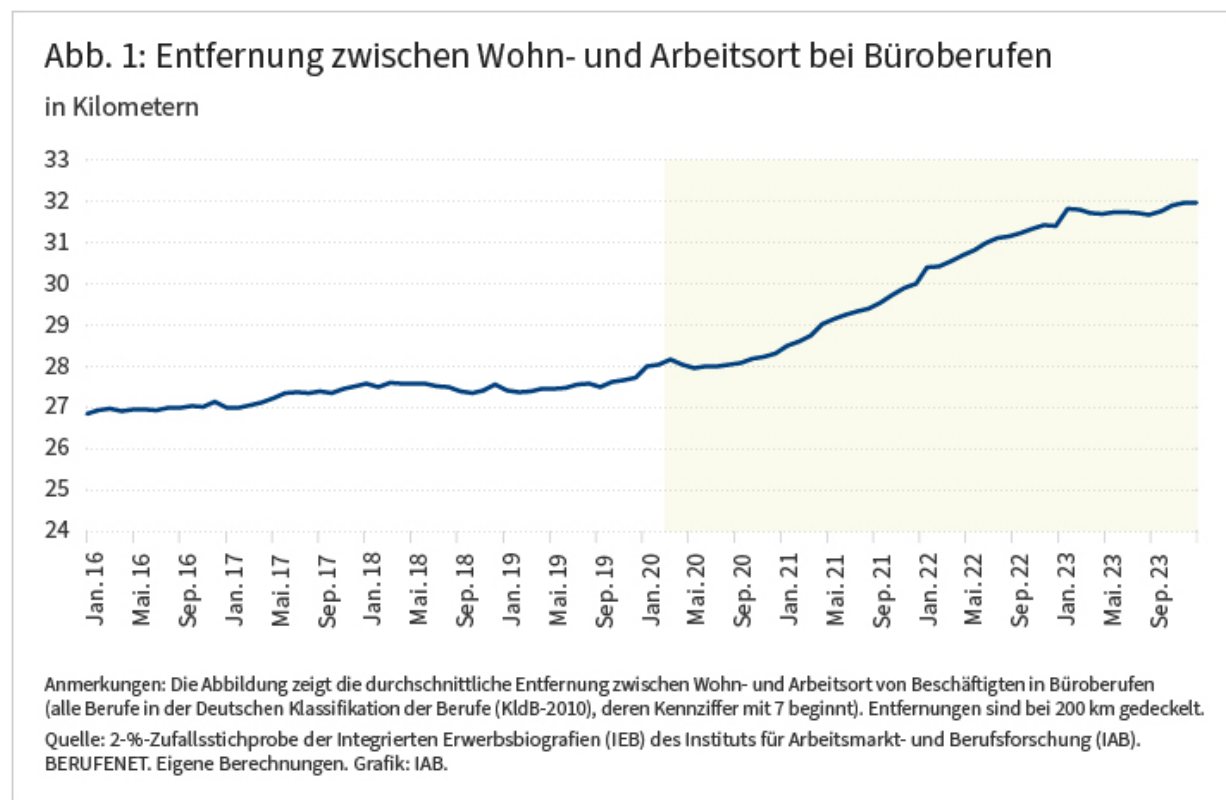
Die Covid-19-Pandemie hat einen grundlegenden strukturellen Wandel auf dem deutschen Arbeitsmarkt ausgelöst. Das Arbeiten von zu Hause, kurz Homeoffice, entwickelte sich von einer Nischenlösung zu einem verbreiteten Phänomen. Was zunächst eine Reaktion auf die Krise war, hat sich auch nach der Pandemie als dauerhaft erwiesen. Daten des Statistischen Bundesamts und des ifo Instituts zeigen übereinstimmend, dass ein erheblicher Teil der Beschäftigten weiterhin

regelmäßig mobil arbeitet. Auch Betriebsbefragungen des IAB bestätigen, dass viele Unternehmen diese Möglichkeit für einen erheblichen Teil ihrer Beschäftigten dauerhaft etabliert haben.

Die neue Normalität ist dabei überwiegend durch hybride Arbeitsmodelle geprägt: Beschäftigte teilen ihre Arbeitszeit zwischen Homeoffice und Arbeit im Betrieb auf. Wenn die Aufgaben in einem Job zumindest an einigen Tagen vom Betriebsort entkoppelt werden können, verändert sich auch die klassische Kosten-Nutzen-Abwägung bei der Entscheidung darüber, welche Pendeldistanzen zwischen Wohn- und Arbeitsort als (noch) akzeptabel gelten. In der hier präsentierten Analyse geht es um die räumlichen Folgen dieser Entwicklung – insbesondere darum, ob die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, zu längeren Pendelentfernungen führt und damit zu einer stärkeren Entkopplung von Wohn- und Arbeitsort.

Die Distanzen zwischen Wohn- und Arbeitsort werden länger

Seit 2020 hat die durchschnittliche Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz stetig zugenommen – besonders bei Menschen in Berufen, die sich gut im Homeoffice ausüben lassen. So ist die durchschnittliche Distanz bei Büroberufen von 27,5 Kilometern vor der Pandemie auf 32 Kilometer Ende 2023 gestiegen (siehe Abbildung 1). Für die Beschäftigten insgesamt haben das [Udo Brix](#) und [Anette Haas](#) in einem 2025 erschienenen Beitrag für das IAB-Forum dokumentiert.



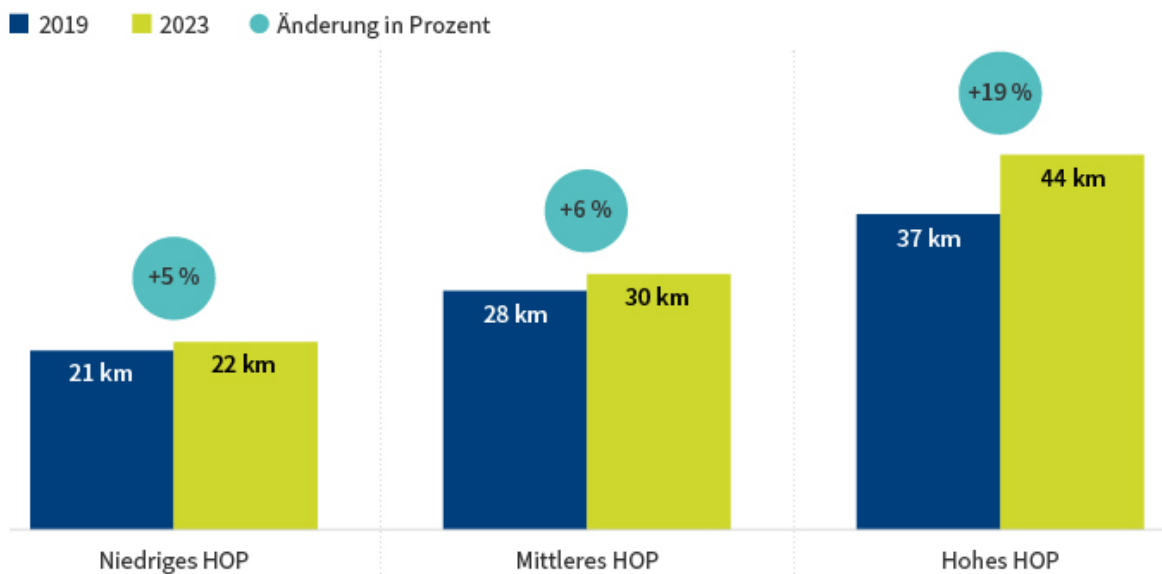
Die Rolle des Homeoffice-Potenzials

Ein entscheidender Faktor für diese veränderten Pendelmuster ist die Möglichkeit, überhaupt von zu Hause aus arbeiten zu können. Das zeigt eine aktuelle IAB-Studie von Sena Coskun und Koautoren. Grundlage sind umfangreiche administrative Daten sowie ein Indikator für das Homeoffice-Potenzial (HOP) eines Berufs, der von Franziska Bruns und Koautor*innen am IAB entwickelt wurde.

Laut dieser Studie wachsen die Pendeldistanzen seit der Covid-19-Pandemie umso stärker, je höher das Homeoffice-Potenzial eines Berufs ist. Abbildung 2 veranschaulicht diesen Zusammenhang. In der Abbildung wird die Hälfte der Beschäftigten der Gruppe mit geringem Homeoffice-Potenzial zugeordnet. Das Viertel der Beschäftigten mit dem höchsten Potenzial bildet die obere Gruppe. Dazwischen liegt die Gruppe mit mittlerem Potenzial.

Zwischen 2019 und 2023 hat die Pendeldistanz bei Beschäftigten mit hohem Homeoffice-Potenzial um durchschnittlich 17 Prozent zugenommen, bei Personen mit niedrigem oder mittlerem Potenzial lediglich um 5 bis 6 Prozent. Bei Berufen, in denen ein Großteil der Arbeit weiterhin vor Ort erledigt werden muss, nahmen die Distanzen also nur wenig zu. Dagegen stiegen sie in Berufen mit hoher Homeoffice-Tauglichkeit deutlich. Beschäftigte mit Homeoffice-Möglichkeiten bewerten offensichtlich die Vor- und Nachteile größerer Distanzen zwischen Wohn- und Arbeitsort anders als vorher.

Abb. 2: Entfernung zwischen Wohn- und Arbeitsort bei unterschiedlichem Potenzial für Homeoffice



Anmerkung: Ein niedriges Homeoffice-Potenzial (HOP) umfasst Berufe unterhalb des HOP-Medianwerts, ein hohes Potenzial entspricht dem oberen Viertel, ein mittleres Potenzial liegt zwischen dem Median und dem oberen Viertel.

Quelle: 2-%-Zufallsstichprobe der Integrierten Erwerbsbiografien (IEB) des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). BERUFENET. Eigene Berechnungen. Grafik: IAB.

Umzug oder Jobwechsel – was steckt dahinter?

Die durchschnittliche Entfernung zwischen Wohn- und Arbeitsort hat also zugenommen, insbesondere in homeoffice-tauglichen Berufen. Doch wodurch wird dieser Anstieg getrieben? Durch Umzüge, Jobwechsel – oder durch beides? Zwischen 2019 und 2023 hat sich die durchschnittliche Pendeldistanz den hier vorgenommenen Berechnungen zufolge um fast drei Kilometer (von 26,5 auf 29,5 km) erhöht (siehe Tabelle). Dazu haben sowohl Umzüge als auch Arbeitsplatzwechsel beigetragen, wie die folgenden Analysen deutlich machen.

Tab.: Änderung der Pendeldistanzen zwischen 2019 und 2023 nach Berufs- und Wohnortwechsel

in Kilometern

Änderung				Anteil im Jahr 2023
Job	Homeoffice-Potenzial	Wohnort	Pendeldistanz (km)	
nein		nein	0	36%
nein		ja	3,2	12%
ja	gleich	nein	4	14%
ja	gleich	ja	5,3	4%
ja	kleiner	nein	1,4	3%
ja	kleiner	ja	1,1	1%
ja	größer	nein	10,4	5%
ja	größer	ja	10,8	2%
alle Personen, die bereits im Juni 2019 in Beschäftigung waren			2,5	77%
alle Personen, die im Juni 2019 noch nicht in Beschäftigung waren			4,7	23%
Gesamtdurchschnitt			3	

Lesbeispiel: 14% der Beschäftigten des Jahres 2023 sind seit 2019 in einen anderen Job mit ähnlichem Homeoffice-Potenzial gewechselt, sind aber nicht umgezogen. Deren Pendeldistanz erhöhte sich im Schnitt um 4 Kilometer.

Anmerkung: Als Referenzmonat wird jeweils der Juni verwendet. Betrachtet werden Veränderungen von Arbeitsplatz und Wohnort zwischen 2019 und 2023. Eine Person gilt als in einem Job mit gleichem Homeoffice-Potenzial (HOP) tätig, wenn sich der HOP-Wert zwischen zwei Jahren um weniger als 0,1 (in absolutem Wert, entsprechend einer halben Standardabweichung) verändert. Ist die Veränderung kleiner als -0,1, wird von einem Wechsel zu einem Job mit geringerem HOP gesprochen; ist sie größer als 0,1, von einem Wechsel zu einem Job mit höherem HOP. Ein Wohnortwechsel liegt vor, wenn eine Person in eine andere Gemeinde zieht oder sich die Entfernung zwischen Wohn- und Arbeitsort verändert – auch dann, wenn weiterhin beim selben Arbeitgeber gearbeitet und innerhalb derselben Gemeinde umgezogen wird.

Quelle: 2%-Zufallsstichprobe der Integrierten Erwerbsbiografien (IEB) des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). BERUFENET. Eigene Berechnungen. Tabelle: IAB.

Im Jahr 2023 hatten 12 Prozent der Beschäftigten noch denselben Job wie 2019, sind aber in dieser Zeit umgezogen. Diese Personen wohnten 2023 im Schnitt drei Kilometer weiter von ihrem Arbeitsplatz entfernt als noch 2019. Noch ausgeprägter sind die Effekte bei den 29 Prozent der Beschäftigten, die in diesem Zeitraum den Job wechselten.

In der Tabelle wird danach unterschieden, ob sich durch den Jobwechsel das HOP des ausgeübten Berufs geändert hat oder nicht und ob zwischen 2019 und 2023 ein Umzug erfolgt ist oder nicht: 7 Prozent der Beschäftigten wechselten zu einer neuen Stelle mit besseren Möglichkeiten zu mobilem Arbeiten (2 % zogen gleichzeitig um, 5 % blieben am selben Wohnort). Die durchschnittliche Entfernung zwischen Arbeitsplatz und Wohnort stieg in dieser Gruppe um über zehn Kilometer. Das deutet darauf hin, dass diese Gruppe bewusst weiter entfernte, aber für sie attraktivere Jobs angenommen hat – im Wissen darum, dass Homeoffice längere Distanzen verkraftbarer macht.

Homeoffice und Wohnkosten

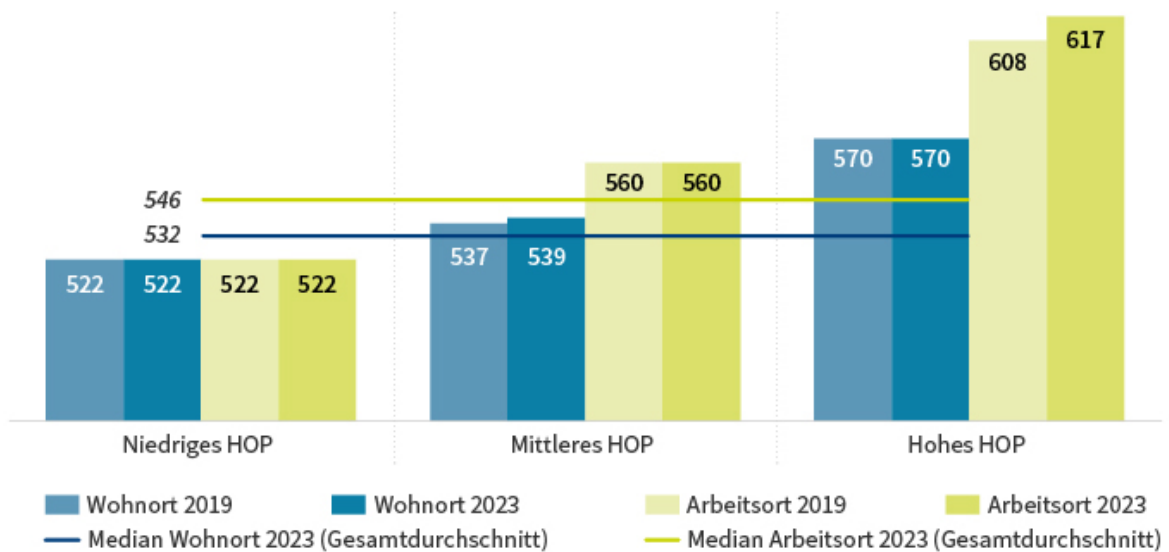
Die Möglichkeit mobiler Arbeit führt zu anderen Entscheidungen über Wohn- und Arbeitsorte. Dies schlägt sich in einer Abwanderung aus den Großstädten nieder: Seit der Pandemie leben Beschäftigte mit Homeoffice-Möglichkeiten seltener in großen Städten und häufiger im Umland.

Ein zentrales Motiv dafür sind die hohen Wohnkosten. Dank Homeoffice lassen sich hohe städtische Mieten vermeiden, ohne auf gut bezahlte Jobs in den urbanen Zentren zu verzichten. Näheren Aufschluss gibt Abbildung 3. Sie zeigt jeweils die Mietpreise am Arbeits- und Wohnort, unterschieden nach Personen mit niedrigem, mittlerem und hohem Homeoffice-Potenzial. Demnach unterscheiden sich die Mietpreise bei Beschäftigten in nicht homeoffice-fähigen Berufen zwischen Arbeits- und Wohnort nicht. Bei Beschäftigten in homeoffice-fähigen Berufen sind die Mietpreise am Arbeitsort hingegen höher als am Wohnort – und dieser Unterschied ist bei Personen mit hohem Homeoffice-Potenzial auch deutlich gewachsen.

Arbeitsplätze mit hohem Homeoffice-Potenzial konzentrieren sich zunehmend in teuren Metropolregionen, während die Beschäftigten selbst häufiger dort wohnen, wo die Mieten günstiger sind als am Arbeitsort. Kurz gesagt: Menschen mit Homeoffice-Möglichkeit arbeiten häufiger für Unternehmen in teuren Städten, leben aber in günstigeren suburbanen oder ländlichen Regionen.

Abb. 3: Mietniveaus am Wohn- und Arbeitsort bei unterschiedlichem Potenzial für Homeoffice in den Jahren 2019 und 2023

Median der Mieten in Preisen von 2019



Lesebeispiel: Die Medianmiete am Arbeitsort von Beschäftigten mit hohem Homeoffice-Potenzial lag 2019 bei 608 Euro. Im Jahr 2023 lag sie preisbereinigt (also in Preisen von 2019) bei 617 Euro.

Anmerkung: Um ausschließlich Standortänderungen und nicht Änderungen der Mietpreise bei gleichbleibendem Standort abzubilden, werden feste örtliche Medianmieten aus dem Jahr 2019 verwendet. Jeder Balken zeigt die Medianmiete der Standorte, an denen die jeweilige Personengruppe lebt bzw. arbeitet. Die horizontalen Linien geben die Medianmieten der Arbeits- und Wohnorte im Jahr 2023 für alle Personen an – unabhängig vom Homeoffice-Potenzial.

Quelle: 2-%-Zufallsstichprobe der Integrierten Erwerbsbiografien (IEB) des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). BERUFENET. Eigene Berechnungen. Grafik: IAB.

Laut einer Auswertung von Sophie [Altschul und anderen](#), die 2024 im IAB-Forum erschienen ist, nutzen Frauen seltener Homeoffice als Männer, auch wenn ihr Beruf das gleiche Potenzial dafür aufweist. Dieser Unterschied ist seit der Pandemie jedoch deutlich kleiner geworden. Wie sich dies in den Pendeldistanzen niederschlägt, zeigt die bereits erwähnte Studie: Obwohl die Nutzung von Homeoffice bei Frauen stärker zugenommen hat als bei Männern, unterscheidet sich die Zunahme der Distanz zwischen Wohn- und Arbeitsort bei Frauen nicht wesentlich von der bei Männern.

Fazit

Die Analyse bestätigt, dass die zunehmende Verbreitung mobiler Arbeit zu einer dauerhaften Veränderung der räumlichen Struktur der Arbeitsmärkte in Deutschland geführt hat. Die wachsenden Pendeldistanzen sind kein vorübergehendes Phänomen, sondern Ausdruck bewusster Entscheidungen von Beschäftigten insbesondere in Berufen mit hohem Homeoffice-Potenzial.

Indem sie vor allem bei einem Jobwechsel längere Wege in Kauf nehmen, betreiben diese Beschäftigten eine Art geografische Arbitrage: Sie sichern sich gut bezahlte Jobs in Metropolen, während sie in günstigeren Regionen wohnen. Für die Zukunft der Arbeit bedeutet das eine

Neudefinition lokaler Arbeitsmärkte. Unternehmen können Talente aus deutlich größeren Einzugsgebieten rekrutieren, wenn tägliche Präsenz nicht mehr erforderlich ist. Gleichzeitig sind Beschäftigte weniger stark von den hohen Lebenshaltungskosten der Stadtzentren betroffen.

Hybride Arbeitsmodelle verstärken somit die Entkopplung von Arbeits- und Wohnort: Wirtschaftliche Aktivität bleibt in urbanen Zentren konzentriert, während sich die Wohnorte der Beschäftigten stärker räumlich verteilen.

In aller Kürze

- Die Pendeldistanzen steigen: Seit 2019 hat der durchschnittliche Arbeitsweg von Büroangestellten von 27,5 auf 32 Kilometer zugenommen.
- Homeoffice ist der stärkste Treiber: In Berufen mit hohem Homeoffice-Potenzial sind die Distanzen im Durchschnitt um 17 Prozent, in anderen nur um 5 bis 6 Prozent gestiegen.
- Jobwechsel vergrößern Entfernungen: Wer in einen homeoffice-freundlichen Job wechselte, akzeptierte im Schnitt um zehn Kilometer längere Wege.
- Vermeidung hoher Mieten: Beschäftigte gehen zunehmend in Jobs mit hohem Homeoffice-Potenzial in teuren Städten, wohnen aber in Regionen mit niedrigeren Wohnkosten.

Daten und Methoden

Zur präzisen Messung von Pendelwegen wurden administrative Daten von 2 Prozent der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in Deutschland ausgewertet. Mithilfe exakter geografischer Koordinaten wurde die Luftlinienentfernung zwischen dem gemeldeten Wohn- und Arbeitsort berechnet. Für sehr lange Distanzen über 200 Kilometer wurde die Distanz zwischen den Gemeindezentren verwendet. In diesem Beitrag wird dies die Pendeldistanz genannt. Diese Entfernung ist im Durchschnitt deutlich höher als Zahlen, die von anderen Institutionen ausgewiesen werden. Das liegt daran, dass dort in der Regel bei bestimmten Entfernungen abgeschnitten wird, ab denen es unplausibel ist, dass die Strecke noch täglich gependelt wird. Für den vorliegenden Beitrag sind jedoch auch diese teils sehr großen Entfernungen relevant.

Die Mietdaten basieren auf Mense et al. (2023). Der Indikator für das Homeoffice-Potenzial (HOP) auf 5-stelliger Berufsebene (KldB) stammt aus Bruns et al. (2025).

Literatur

Altschul, Sophie; Bächmann, Ann-Christin; Frodermann, Corinna; Wolter, Stefanie (2024): Frauen können ungenutztes Homeoffice-Potenzial seit der Pandemie stärker ausschöpfen. In: IAB-Forum – Grafik aktuell, 12.12.2024. [DOI:10.48720/IAB.FOO.GA.20241212.01](https://doi.org/10.48720/IAB.FOO.GA.20241212.01)

Brixy, Udo; Haas, Anette (2025): Die Wege zwischen Arbeits- und Wohnort sind seit der Covid-19-Pandemie deutlich länger geworden. In: IAB-Forum, 13.6.2025. [DOI: 10.48720/IAB.FOO.20250613.01](https://doi.org/10.48720/IAB.FOO.20250613.01)

Bruns, Franziska; Matthes, Britta; Stops, Michael (2026): HOP – An Occupational Indicator for the Potential of Working from Home. In: Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik, vol. 246, no. 3, S. 261-280. [DOI:10.1515/jbnst-2025-0014](https://doi.org/10.1515/jbnst-2025-0014)

Coskun Dalgic, Sena; Dauth, Wolfgang; Gartner, Hermann; Stops, Michael; Weber, Enzo (2026): Working from home increases work-home distances. Journal of Urban Economics, Jg. 152. [DOI:10.1016/j.jue.2026.103832](https://doi.org/10.1016/j.jue.2026.103832)

Mense, Andreas; Michelsen, Claus; Kholodilin, Konstantin A. (2023): Rent control, market segmentation, and misallocation: Causal evidence from a large-scale policy intervention. Journal of Urban Economics, 134:103513. [DOI:10.1016/j.jue.2022.103513](https://doi.org/10.1016/j.jue.2022.103513)

Bild: IRStone/stock.adobe.com

[DOI:10.47820.IAB.FOO.20261019.01](https://doi.org/10.47820.IAB.FOO.20261019.01)

Zitationshinweis

Sena Coskun; Wolfgang Dauth; Hermann Gartner; Michael Stops; Enzo Weber (2026): Wie mobiles Arbeiten Pendelwege und Wohnorte in Deutschland verändert hat , In: Online Magazin IAB-Forum 19. Oktober 2026, <https://iab-forum.de/wie-mobiles-arbeiten-pendelwege-und-wohnorte-in-deutschland-veraendert-hat/>, Abrufdatum: 19. October 2026

Lizenzhinweis

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht: Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0):

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>