

Verdiene ich genug für mein Alter?

Der große Gehaltstest: Die brandneuen offiziellen Zahlen verraten, wie Ihr Einkommen im Vergleich zu Ihrer Altersgruppe abschneidet – und zwar getrennt für Frauen, Männer und beide gemeinsam. Während die einen mit ihrem Einkommen zufrieden sind, fragen sich andere, ob sie nicht doch mehr herausholen können.

Die offiziellen Daten zeigen, in welchem Alter Sie Ihren Lohn oder Ihr Gehalt am steilsten nach oben treiben können. Denn wer weiß, wo er steht, kann gezielt handeln. Die „Krone“ hat Experten-Tipps für jede Alterskategorie, die Ihr Einkommen sofort verbessern können.

Die ganze Wahrheit über Ihr Gehalt – jetzt exklusiv hinter der Paywall.

So viel verdienen Österreicher wirklich

Der Dachverband der Sozialversicherungsträger hat erst kürzlich die endgültigen Einkommensdaten für das Jahr 2025 veröffentlicht. Die Statistik zeigt die tatsächlichen Brutto-Monatseinkommen aller Arbeiter und Angestellten – egal ob Vollzeit oder Teilzeit. Mit einem entscheidenden Detail: Die Werte basieren auf dem Jahresgehalt dividiert durch zwölf. Das bedeutet, Ihr Urlaubs- und Weihnachtsgeld sind bereits anteilig auf die Monatseinkommen eingerechnet.

Das ist der Median – die magische Mitte

Bei den Zahlen handelt es sich um das sogenannte Medianeinkommen. Das ist der Wert, der genau in der Mitte liegt: 50 Prozent der Beschäftigten in Ihrer Altersgruppe verdienen mehr, 50 Prozent weniger. Ein realistischerer Vergleich als der oft verzerrte Durchschnitt. Und: Beamte sind in dieser Statistik nicht enthalten – hier geht es um Arbeitnehmer wie Sie.

Die Gehalts-Studie im Detail: Was Ihre Altersgruppe wirklich verdient

Der Blick in die aktuellen Zahlen des Dachverbands offenbart ein klares Muster: Das Einkommen steigt mit zunehmender Berufserfahrung kontinuierlich an und erreicht bei den 55- bis 59-Jährigen seinen Höhepunkt.

Bei **allen Beschäftigten zusammen** zeigt sich ein stetiger Aufwärtstrend. Startet man bei den Jüngsten bis 19 Jahren mit einem Medianeinkommen von knapp 1918 Euro, klettert die Kurve über die 20- bis 24-Jährigen mit 2875 Euro und die 25- bis 29-Jährigen mit 3455 Euro bis auf ein Spitzengehalt von 4050 Euro in der Gruppe der 55- bis 59-Jährigen. Danach bleibt das Niveau mit rund 4027 Euro stabil auf sehr hohem Niveau. Erfreulich: Die größten prozentuellen Sprünge gab es von 2024 auf 2025 bei den 45- bis 49-Jährigen mit einem Plus von 4,6 Prozent.

Die **Entwicklung bei den Männern** zeigt ein ähnliches Bild, jedoch auf einem deutlich höheren Niveau. Das liegt daran, dass Männer weitaus öfter in Vollzeit arbeiten. Bereits die 20- bis 24-Jährigen kommen hier auf ein Medianeinkommen von 3161 Euro. Ihren Zenit erreichen die männlichen Beschäftigten zwischen 55 und 59 Jahren mit 4737 Euro. Der stärkste Anstieg innerhalb eines Jahres gelang den Männern über 60 – hier gab es einen Sprung von 4,6 Prozent, gefolgt von den 35- bis 39-Jährigen mit einem Plus von 4,4 Prozent.

Bei den **Frauen** ist der Anstieg über die Altersgruppen hinweg ebenso deutlich, wenn auch auf niedrigerem Niveau. Junge Frauen bis 19 Jahre starten mit 1783 Euro, während die 55- bis 59-Jährigen mit 3308 Euro das Maximum erreichen. Eine positive Entwicklung zeigt sich bei den Frauen über 60: Mit einem Plus von 6,9 Prozent im Vergleich zum Vorjahr verzeichnen sie den größten Gehaltssprung aller untersuchten Gruppen. Aber auch bei den 45- bis 49-Jährigen gab es mit 5,3 Prozent ein starkes Plus.

Die Kluft zwischen den Geschlechtern

Die neuen Zahlen offenbaren erneut: Der Gender Pay Gap – die Differenz zwischen den Einkommen von Frauen und Männern – bleibt groß. Während das Medianeinkommen aller Männer bei 4167 Euro lag, verdienten Frauen im Schnitt 3037 Euro. Das ist eine Differenz von rund 37 Prozent. Männer knacken die 4000-Euro-Marke bereits in der Gruppe der 30- bis 34-Jährigen, während Frauen diese Grenze nie erreichen.

Tipps für mehr Gehalt: So machen Sie das Maximum aus Ihrer Karriere

Die Personal- und Vergütungsexpertin Martina Ernst hat für die „Krone“ ihre besten Strategien zusammengestellt, wie Sie Ihr Einkommen steigern können – zugeschnitten auf jede Generation.

Das gilt für alle, egal wie alt:

Ihr Gehalt hängt vom Marktwert Ihrer Position und dem konkreten Mehrwert ab, den Sie Ihrem Unternehmen liefern. Machen Sie Ihre Leistung sichtbar und argumentieren Sie mit Fakten, nicht mit Gefühlen.

Generation Z (bis 29 Jahre): Der Arbeitgeber ist nicht Ihr Gegner

- **Fragen Sie im Vorstellungsgespräch nach der Gehaltsspanne** für die Position. Das zeigt Professionalität und schafft Klarheit.
- **Hinterfragen Sie das Angebot:** Viele Benefits wie Homeoffice oder Weiterbildungsmöglichkeiten sind echtes Geld wert.
- **Denken Sie langfristig:** Eine gute Unternehmenskultur und die Chance, beruflich zu lernen und zu wachsen ist oft wertvoller als das erste, hohe Gehalt.
- **Win-Win ist die Devise:** Gehaltsverhandlungen sind kein Kampf, Sie wollen beide gut zusammenarbeiten.

Millennials (30-45 Jahre): Karriere, Familie und Cash – Ihre Erfahrung macht den Unterschied

Diese Gruppe steht mitten im Berufsleben und hat oft gleichzeitig mit Familienplanung zu kämpfen. Hier die Tipps:

- **Definieren Sie klare Gehaltsziele:** Was wollen Sie beruflich erreichen, was ist realistisch?
- **Suchen Sie sich Sponsoren und Mentoren** – dieser Austausch bringt Sie fachlich und finanziell weiter.
- **Verhandeln Sie Benefits aktiv mit:** Flexible Arbeitszeiten, Kinderbetreuung, Homeoffice oder Weiterbildung haben einen echten Geldwert.
- **Nach der Karenz:** Lassen Sie sich nicht unter Wert verkaufen! Ihre neu erworbenen Fähigkeiten wie Organisationstalent, Management und Stressresistenz sind in jedem Job Gold wert.
- **Machen Sie Ihre Erfahrung sichtbar:** Nutzen Sie konkrete Beispiele, Zahlen und Erfolge, um zu zeigen, wie Sie die Unternehmensziele vorantreiben. Sie sind die Brücke zwischen analog und digital – das macht Sie besonders wertvoll.

Generation X (46-61 Jahre): Schritt nach vorne statt Rückzug

- **Bleiben Sie lernbereit.** Die junge Generation lernt täglich neue Tools – bleiben Sie am Ball, ohne alles neu lernen zu müssen.
- **Dialog mit Schlüsselpersonen** erhöht Ihre Wirkung im Unternehmen und eröffnet Chancen auf besser bezahlte Tätigkeiten.
- **Denken Sie über einen neuen Berufsabschnitt nach** – als Selbständige oder im Interims-Management kann Ihre langjährige Erfahrung richtig bezahlt werden.

Generation Babyboomer (62+): Andere fördern, sich selbst fordern

- **Bleiben Sie neugierig,** besonders bei neuen Technologien. Ihre Gelassenheit und Ihr Überblick sind gefragt.
- **Gestalten Sie den Übergang aktiv:** Mentoring, Coaching oder Teilzeitmodelle sind gefragt denn je.
- **Nutzen Sie Ihre Erfahrung als Brücke:** Sie kennen Prozesse, Menschen und Zusammenhänge – das ist bei Digitalisierungsprojekten unbezahlbar.