



SwissLife

# Stress-Studie 2023: Arbeitswelt im Wandel

Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage von Swiss Life Deutschland

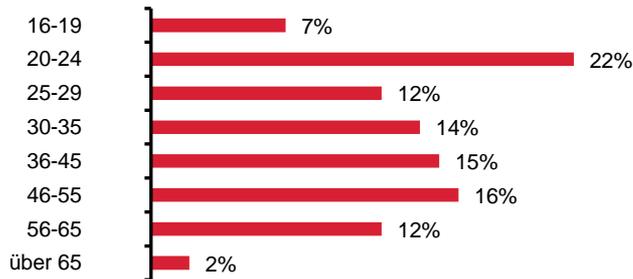
# Studiendesign und Soziodemografie

## Studiendesign

- Repräsentative Online-Befragung des Meinungsforschungsinstituts YouGov Deutschland GmbH im Auftrag von Swiss Life Deutschland
- Panel-Teilnehmende: 2.276 Personen in Deutschland ab 16 Jahren
- Gestaltung der Umfrageteilnehmenden: 1.561 Berufstätige, 227 Auszubildende, 488 Studierende
- Befragungszeitraum: Mai 2023
- Fokus der Erhebung: Fragen zum individuellen Stresslevel, zu den individuellen Faktoren für die mentale Belastung und zu getroffenen Absicherungsmaßnahmen der Arbeitskraft im Falle einer Berufsunfähigkeit

## Soziodemografie

*Altersverteilung*



*Geschlechterverteilung*

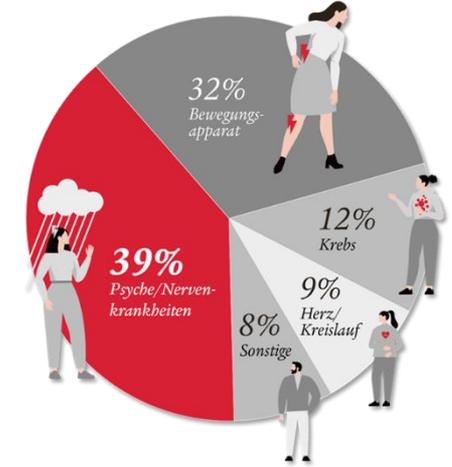


*Studienteilnehmende*

**2.276**

# Anlass und Hintergrund der Erhebung

- Der Unternehmenszweck von Swiss Life ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Mit den Vorsorge- und Absicherungslösungen sowie dem Angebot einer ungebundenen Finanzberatung trägt das Unternehmen einen direkten Beitrag zur finanziellen Selbstbestimmung der Kundschaft bei.
- Mit der Stress-Studie wird seit 2019 das Stressempfinden der Menschen in Deutschland untersucht. Der Erkenntnisgewinn liegt in der Identifikation des Stresslevels sowie der Abfrage relevanter Einflussfaktoren und Vorbeugungsmaßnahmen.
- Wie die Bestandsdaten von Swiss Life Deutschland aufzeigen, üben psychische Belastungen einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen in Deutschland aus: Mit 39 Prozent ist die Psyche bei den Swiss Life-Leistungsfällen die häufigste Ursache für eine Berufsunfähigkeit.



Quelle: Bestand der Swiss Life-Leistungsfälle, Stand: 12.2022

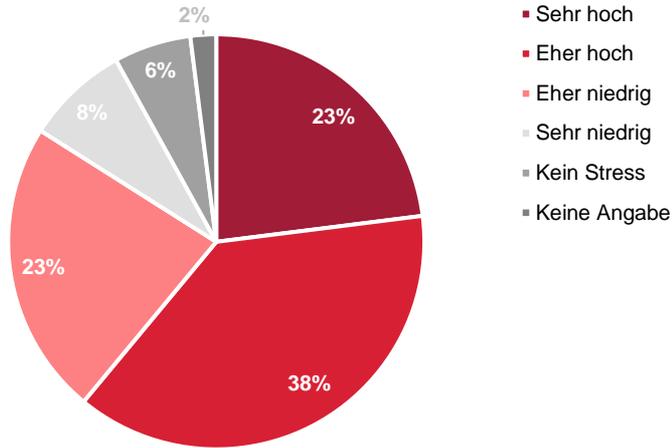
# Kurzzusammenfassung der Umfrageergebnisse

- Für 90 % der Menschen in Deutschland ist eine harmonische Arbeitsumgebung im Job ausschlaggebend für ihr Wohlbefinden.
- Selbstständiges Arbeiten (88 %), Arbeitsplatzsicherheit (88 %) und nette Kolleginnen und Kollegen (88 %) stechen bei der Frage nach relevanten Arbeitsbedingungen im Job ebenfalls heraus. Dicht gefolgt von einer guten Work-Life-Balance (87 %) und einem angemessenen Gehalt (86 %).
- Die große Mehrheit (76 %) ist überzeugt, dass ihr Stresslevel geringer wäre, wenn sie für den Ruhestand finanziell ausgesorgt hätte oder sie bei vollem Gehalt nur vier Tage die Woche arbeiten müsste.
- Für 64 % der befragten Personen sind zudem die Flexibilität durch mobile Arbeit sowie die Integration von Freizeit- (64 %) und sportlichen Aktivitäten (57 %) relevante Faktoren für ihre mentale Gesundheit.
- Nur jede zweite beschäftigte Person kann offen im Job über eine zu hohe körperliche oder mentale Belastung sprechen.



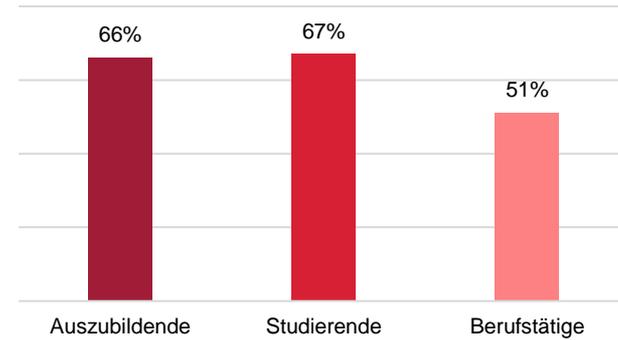
# Hohes Stresslevel in Deutschland

## Stressempfinden auf hohem Niveau



Insgesamt bewerten 61 % der befragten Menschen ihr Stressempfinden als sehr hoch oder eher hoch. Nur 5 Prozent der Befragten sind kaum und 2 Prozent gar nicht gestresst.

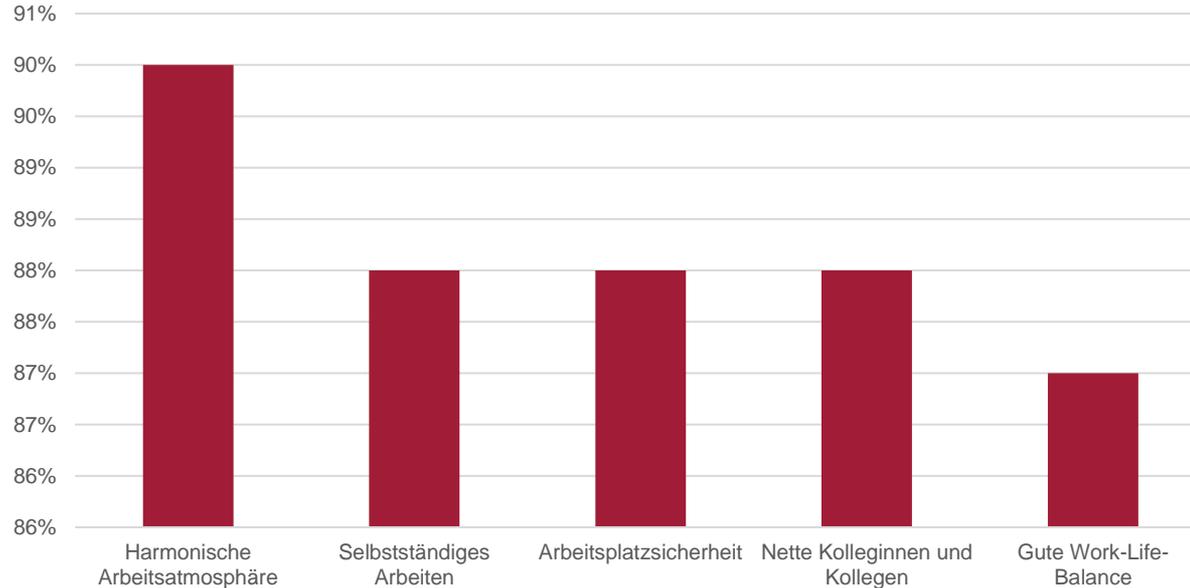
## Stresslevel vor Berufseintritt höher



Unter den Studierenden und Auszubildenden bewerten zwei von drei ihr Stresslevel mit sehr hoch bzw. eher hoch. Auch die Mehrheit der Berufstätigen erlebt ein hohes Maß an Stress.

# Harmonie und selbstständiges Arbeiten sind im Job besonders wichtig

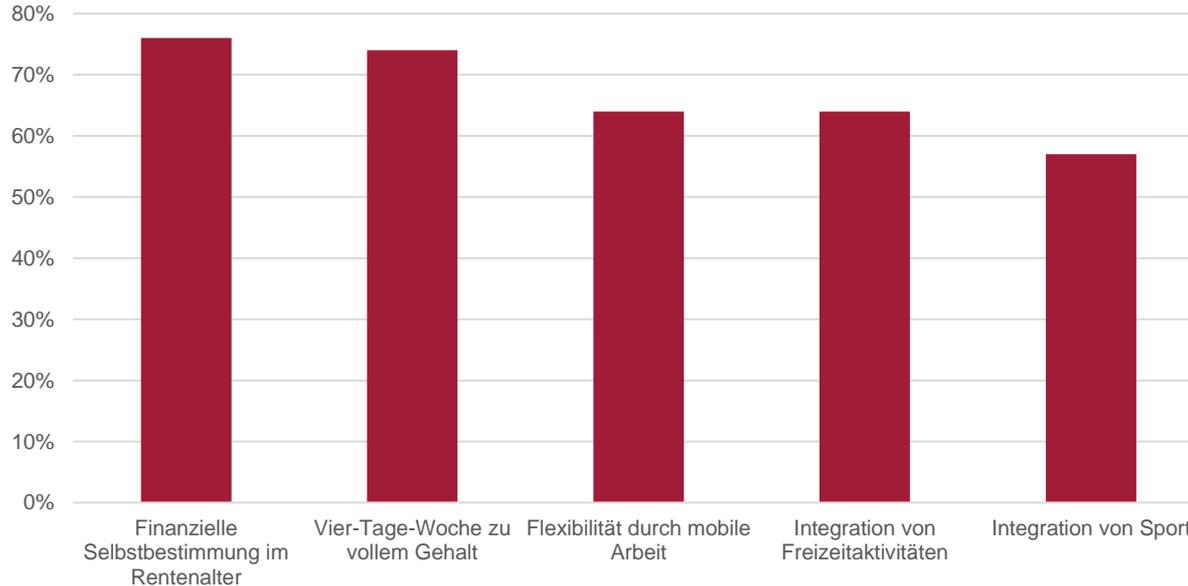
## Top-5-Faktoren im Job



Für 90 % der Befragten ist eine harmonische Arbeitsatmosphäre besonders wichtig im Job. Selbstständiges Arbeiten (88 %), Arbeitsplatzsicherheit (88 %) sowie nette Kolleginnen und Kollegen (88 %) stechen ebenfalls mit besonders hohen Prozentpunkten heraus. Dicht gefolgt von einer guten Work-Life-Balance (87 %) und einem angemessenen Gehalt (86 %). Auf den darauffolgenden Rängen reihen sich Faktoren wie digitale Tools (68 %), das Image des Arbeitgebers (67 %) und schnelle Karriere-möglichkeiten (55 %) ein.

# Weniger Stress im Arbeitsalltag durch finanzielle Selbstbestimmung im Rentenalter

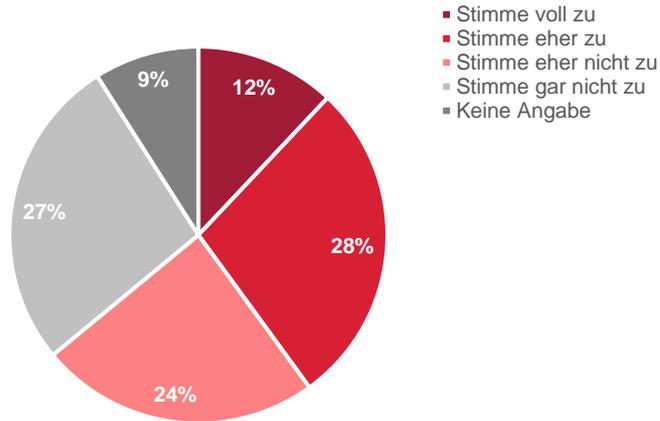
## Stressreduzierende Faktoren im Arbeitsalltag



Die Befragten waren sich mit 76 % einig, dass die Sicherheit, im Rentenalter finanziell selbstbestimmt leben zu können, ihr Stresslevel im Job senken würde. Den zweiten Rang nimmt mit 74 % die Vier-Tage-Woche bei vollem Arbeitsentgelt ein. Weitere relevante Faktoren für die mentale Gesundheit sind die Flexibilität durch mobile Arbeit (64 %) sowie die Integration von Freizeit- (64 %) und sportlichen Aktivitäten (57 %).

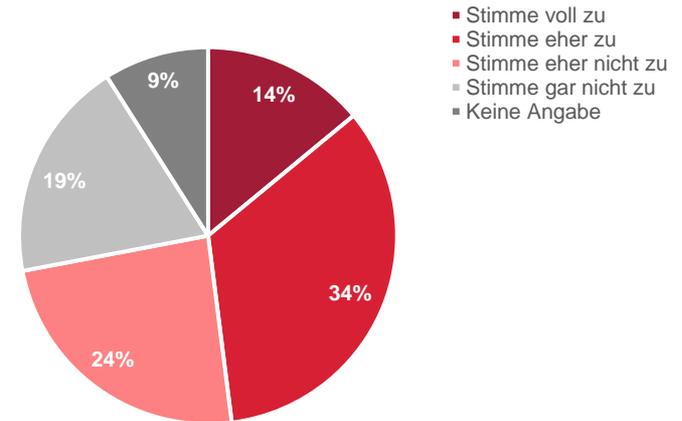
# Kaum Unterstützung bei zu hoher Belastung seitens des Arbeitgebers

## Unterstützung seitens des Arbeitgebers



51 % der befragten Beschäftigten werden derzeit nicht von ihren Arbeitgebern unterstützt, wenn es darum geht, körperliche und mentale Beschwerden zu lindern. Angebote gibt es hauptsächlich im Bereich rund um Sport und Entspannung (20 %).

## Möglichkeit im Job über mentale Belastung zu reden



48 % der befragten Beschäftigten gaben an, offen im Job über eine zu hohe körperliche oder mentale Belastung reden zu können. Wenn es um Stress, Burn-out und mentale Problematiken geht, reden die Befragten bevorzugt mit der Familie (50 %).



“

„Beim aktuellen Fachkräftemangel könnten Arbeitgeber mit speziellen Angeboten für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden viele Vorteile erzielen. Diese Investitionen würden sich nicht nur positiv auf das psychische und physische Empfinden der Belegschaft auswirken, sondern auch das Risiko von langwierigen Krankheiten oder Berufsunfähigkeit minimieren. Gleichzeitig würden sie das Teamgefühl und die Bindung zum Unternehmen stärken.“

**Stefan Holzer**

Leiter Versicherungsproduktion und  
Mitglied der Geschäftsleitung von Swiss Life Deutschland



*Wir unterstützen Menschen dabei,  
ein selbstbestimmtes Leben zu führen.*