Stresslevel in Deutschland weiter hoch

Stress zeigt körperliche Auswirkungen

aller Deutschen leiden unter stressbedingten Beschwerden. Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nervosität nehmen zu.

55 % Kopf-/Nacken-/Rückenschmerzen

48 % Schlafstörungen

Quelle: Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland, Stress-Studie 2026, Bildnachweis Swiss Life

Stresslevel in Deutschland weiter hoch

Die größten Stressfaktoren bei Berufstätigen, Azubis und Studierenden

40 % Leistungsdruck

39 % Überforderung

39 % Zeitdruck und Überstunden

30 % Finanzielle Sorgen

Das Stress-Empfinden ist bei den Jüngsten am höchsten

48 % Gen Z

45 % Millenials

20 % Babyboomer

Quelle: Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland, Stress-Studie 2026, Bildnachweis Swiss Life

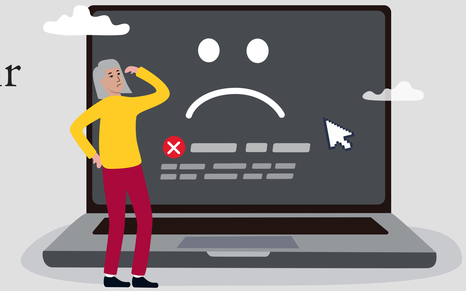
Stresslevel in Deutschland weiter hoch

Homeoffice scheidet die Generationen

bewerten Homeoffice als hilfreich für Stressbewältigung

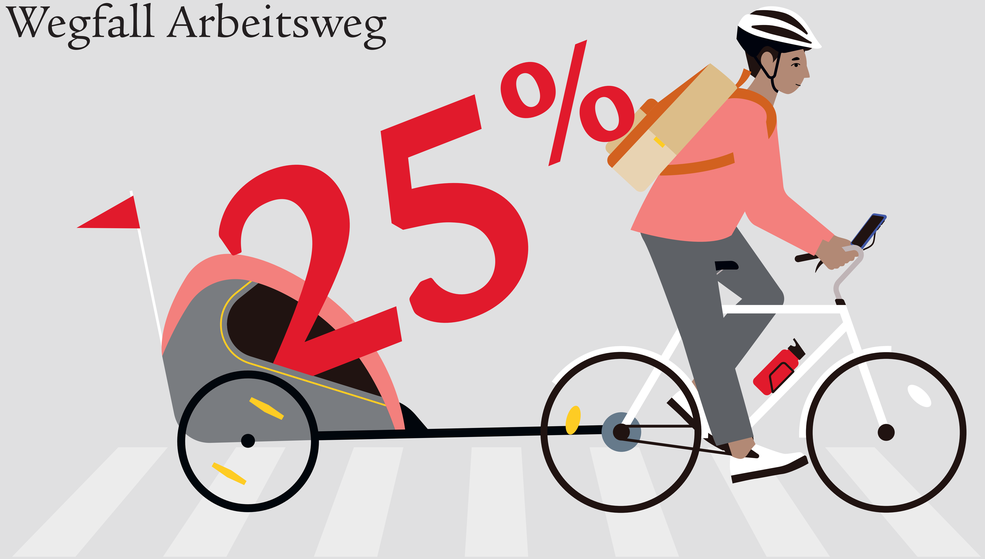
37 % der Gen Z nehmen moderne Arbeitsformen als stressreduzierend wahr

Nur **17 %** der Babyboomer bewerten moderne Arbeitsformen positiv



Was Gen Z und Millenials zu schätzen wissen

Wegfall Arbeitsweg



23 % bessere Work-Life-Balance

17 % ruhigere Arbeitsumgebung

Quelle: Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland, Stress-Studie 2026, Bildnachweis Swiss Life