

Garching bei München, 14.09.2023

Stress-Studie: Zwei von drei Studierenden und Auszubildenden fühlen sich gestresst, bei den Berufstätigen jede bzw. jeder Zweite

- **67 % der Studierenden und 66 % der Auszubildenden in Deutschland bewerten ihr Stresslevel als sehr hoch oder eher hoch – vor allem Frauen sind betroffen**
- **Bei den Berufstätigen fallen die Werte mit 51 % ebenfalls hoch aus**
- **Zu den stressverstärkenden Faktoren zählen vor allem Zeitdruck, ein hohes Arbeits- bzw. Lernpensum sowie eine unharmonische Atmosphäre**
- **Folgen von Stress können zu psychischen Krankheiten führen, die mit 39 % die häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit sind**

Das Stresslevel in Deutschland bleibt auch nach der Pandemie auf einem hohen Niveau. Dies zeigen die Ergebnisse einer repräsentativen Befragung des auf Berufsrisiken spezialisierten Versicherungsunternehmens Swiss Life Deutschland und des Meinungsforschungsinstituts YouGov: Insgesamt bewerten 61 % der befragten Menschen ihr Stressempfinden als sehr hoch oder eher hoch. Besonders betroffen sind Studierende (67 %) und Auszubildende (66 %). Unter den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern klagt mehr als jeder Zweite (51 %) über eine zu hohe mentale Belastung. Mit Blick auf die letzten drei Monate vor der Befragung gaben 88 % der Berufstätigen, 91 % der Studierenden und 93 % der Auszubildenden an, Stress erlebt zu haben.

„Junge Menschen stehen heutzutage vor vielfältigen Herausforderungen“, resümiert Stefan Holzer, Leiter Versicherungsproduktion und Mitglied der Geschäftsleitung von Swiss Life Deutschland. „Der Druck, gute Leistungen zu erbringen und den Erwartungen gerecht zu werden, ist groß. Studierende und Auszubildende fühlen sich bereits vor dem Einstieg in die Berufswelt mit einem hohen Stresslevel und einer starken Belastung ihrer Psyche konfrontiert.“ Doch auch im Berufsleben angekommen, stechen die jüngeren Generationen mit höheren Werten heraus. Beispielweise fühlen sich 56 % der Generation Z häufig

gestresst, während es bei den Babyboomern 44 % sind.

Zeitdruck verstärkt Stressempfinden am häufigsten

Auf die Frage, von welchen Faktoren sich die befragten Personen am häufigsten gestresst fühlen, wurden vor allem Zeitdruck (49 %), das Arbeits- und Lernpensum (41 %), eine unangenehme Arbeits- bzw. Lernatmosphäre (30 %), finanzielle Sorgen (27 %) sowie zu viel Kontakt zu Menschen (27 %) genannt. Für jeden Fünften spielen außerdem ein fehlender Ausgleich sowie die Kolleginnen und Kollegen bzw. Mitstudierenden eine tragende Rolle.

Die Top 3 der stressverstärkenden Faktoren in Deutschland

1. Zeitdruck	49 %
2. Arbeits- und Lernpensum	41 %
3. Unangenehme Arbeits- bzw. Lernatmosphäre	30 %

Frauen fühlen sich häufiger gestresst

Die Studienergebnisse machen geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich: Bei Frauen ist das empfundene Stresslevel deutlich höher als bei Männern. Während der Unterschied bei den Berufstätigen nur 4 Prozentpunkten ausmacht (Frauen: 53 %; Männer: 49%), liegt er bei den Auszubildenden und Studentinnen mit jeweils 73 % 28 bzw. 18 Prozentpunkte über denen der männlichen Mitstreiter (Auszubildende: 45 %, Studenten: 55 %).

Insbesondere, wenn Frauen an ihre finanzielle Situation denken, fühlt sich fast die Hälfte (48 %) der Studienteilnehmerinnen sehr gestresst. Bei den männlichen Befragten liegt der Wert bei 40 %. Auch andere Stress-Symptome wie Rückenschmerzen (Frauen: 38 %, Männer: 28 %) oder depressive Verstimmungen (Frauen: 29 %, Männer: 20 %) sind bei Frauen deutlich ausgeprägter. Angstgefühle verspüren die weiblichen Befragten (30 %) fast doppelt so häufig wie Männer (16 %), was wiederum ein Faktor für das erhöhte Stressgefühl sein könnte.

Entspannungsübungen werden am häufigsten zum Stressabbau genutzt

Die große Mehrheit (79 %) der befragten Personen kennt Maßnahmen zur Reduktion von mentalen und körperlichen Beschwerden, wobei sich ein Drittel weiterführende Informationen hierzu wünscht. Zu den beliebtesten Methoden, um Stress zu verringern, zählen Entspannungsübungen (36 %) und Bewegung (34 %). Mehr als die Hälfte der Befragten (54 %) sehen zudem private Vorsorge- und Absicherungsmaßnahmen als relevanten Faktor, um ihr subjektives Stresslevel langfristig gering zu halten.

Stress als Warnsignal für psychische Folgeerkrankungen

Ein hohes und andauerndes Stressempfinden beeinflusst das psychische Wohlbefinden und wirkt sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Dies kann unter anderem zu Depressionen, Angstzuständen und Erschöpfung führen. „Ohne frühzeitiges Vorbeugen und effiziente Gegenmaßnahmen können aus Stress schwerwiegende psychische Krankheiten resultieren“, erklärt Stefan Holzer. „Unsere Leistungsfälle zeigen, dass die Psyche mit 39 % die Hauptursache für Berufsunfähigkeit ist. Eine zu hohe mentale Belastung und mögliche psychische Folgeerkrankungen dürfen nicht unterschätzt werden, da sie einen unmittelbaren Einfluss auf die finanzielle Selbstbestimmung der Menschen haben können.“*

Die häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit in Deutschland gemäß Swiss Life-Bestandsdaten (Stand Dezember 2022):

1. Psyche/Nervenkrankheiten	39 %
2. Bewegungsapparat	32 %
3. Krebs	12 %

Studierende und Auszubildende versäumen die frühe Absicherung ihrer Arbeitskraft

Nur ein geringer Anteil der befragten Auszubildenden (15 %) und Studierenden (14 %) verfügt über eine BU-Versicherung. Bei den berufstätigen Personen liegt der Wert bei 27 %. „Arbeitsunfähigkeit kann nicht nur bei langjähriger Berufsausübung, sondern bereits in der Ausbildung oder im Studium auftreten“, betont Stefan Holzer. „Aus diesem Grund ist es uns besonders wichtig, Auszubildende und Studierende rechtzeitig über die Risiken von mentalen Beschwerden und die Chancen einer frühen Absicherung ihrer Arbeitskraft aufzuklären, um ihnen somit ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.“

Die verwendeten Daten beruhen, sofern nicht anders angegeben, auf einer durch Swiss Life Deutschland beauftragten Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.276 Personen im Mai 2023 teilnahmen. Bei der Ergebnisanalyse wurden drei repräsentative Teilgruppen untersucht: 1.561 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, 227 Auszubildende und 488 Studierende ab jeweils 16 Jahren.

**Quelle: Bestand der Swiss Life-Leistungsfälle, Stand Dezember 2022*

Medienkontakt Swiss Life Deutschland

Unternehmenskommunikation

Julia Westermeir, Tel.: +49 89 38109-1261

E-Mail: medien@swisslife.de

www.twitter.com/swisslife_de

www.facebook.com/SwissLifeDeutschland

www.youtube.com/c/SwissLifeDe

Über Swiss Life Deutschland

Swiss Life Deutschland steht für erstklassige Finanz- und Vorsorgelösungen. Mit unseren qualifizierten Beraterinnen und Beratern sowie unseren vielfach ausgezeichneten Produkten sind wir eine führende Anbieterin im deutschen Markt und unterstützen Menschen dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Unter der Marke Swiss Life stehen Privatpersonen sowie Unternehmen flexible Versicherungsprodukte und Dienstleistungen in den Bereichen Vorsorge und Sicherheit zur Verfügung. Kernkompetenzen sind dabei die Arbeitskraftabsicherung, die betriebliche Altersversorgung und Vorsorgelösungen mit modernen Garantiekonzepten. Der Vertrieb erfolgt über die Zusammenarbeit mit Maklerinnen und Maklern, Mehrfachagentinnen und Mehrfachagenten, Finanzdienstleistenden und Banken. Die 1866 gegründete deutsche Niederlassung von Swiss Life hat ihren Sitz in Garching bei München und beschäftigt über 900 Mitarbeitende.

Die Marken Swiss Life Select, tecis, HORBACH und ProVentus stehen für ganzheitliche und individuelle Finanzberatung. Kundinnen und Kunden erhalten dank des Best-Select-Beratungsansatzes eine fundierte Auswahl passender Lösungen von ausgewählten Produktpartnern in den Bereichen Altersvorsorge, persönliche Absicherung, Vermögensplanung und Finanzierung. Für die Sicherheit und finanzielle Unabhängigkeit unserer Kundinnen und Kunden engagieren sich deutschlandweit über 6.000 Beraterinnen und Berater. Hauptsitz der Finanzberatungsunternehmen mit über 900 Mitarbeitenden ist Hannover.