

Garching bei München, 26.10.2023

Arbeitswelt im Wandel: Für ein geringeres Stresslevel wünscht sich große Mehrheit Harmonie am Arbeitsplatz und eine Vier-Tage-Woche

- Umfrage zeigt: Für 90 % der Menschen in Deutschland ist eine harmonische Arbeitsumgebung im Job ausschlaggebend für ihr Wohlbefinden.
- Die große Mehrheit (76 %) der Befragten ist überzeugt, dass ihr Stresslevel geringer wäre, wenn sie für den Ruhestand finanziell ausgesorgt hätte und bei vollem Gehalt nur vier Tage die Woche arbeiten müsste (74 %).
- Tabu-Thema: Nur jede zweite beschäftigte Person kann offen im Job über eine zu hohe körperliche oder mentale Belastung sprechen.

Technologischer Fortschritt, hohe Flexibilität am Arbeitsplatz und neue Arbeitsmodelle haben die Art und Weise, wie wir arbeiten, in den letzten Jahren grundlegend verändert. Doch dieser Wandel bedeutet auch neue Herausforderungen für die mentale Gesundheit und den Umgang mit Stress. Da psychische Erkrankungen und Nervenkrankheiten mit 39 % bei den laufenden BU-Leistungsfällen* von Swiss Life Deutschland zu den Hauptauslösern für Berufsunfähigkeit zählen, wurde die Verbreitung von Stress anhand einer repräsentativen Befragung genauer untersucht. Dabei haben 61 % der Menschen in Deutschland ihr Stressempfinden als hoch oder sogar sehr hoch eingeschätzt. Vor allem junge Menschen und Frauen stechen mit hohen Stresswerten hervor.

„Die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verschwimmen zunehmend“, resümiert Stefan Holzer, Leiter Versicherungsproduktion und Mitglied der Geschäftsleitung von Swiss Life Deutschland. „Neue Arbeitskonzepte bieten teils neue Freiheiten und in einigen Lebensbereichen mehr Flexibilität, jedoch werden psychische und physische Beschwerden oftmals unterschätzt. Dabei sollten Symptome wie Stress unmittelbar ernst genommen werden, um schwerwiegende Erkrankungen oder gar eine Berufsunfähigkeit zu vermeiden. Wie unsere Studie zeigt, bietet das Arbeitsumfeld einige Potenziale, um das Stresslevel langfristig gering zu halten.“

Harmonie und selbstständiges Arbeiten sind im Job besonders wichtig

Neben dem aktuellen Stresslevel hat Swiss Life Deutschland in der Umfrage erhoben, welche Arbeitsbedingungen für die Befragten im Job und bei der Wahl eines Arbeitsgebers besonders wichtig sind. Für 90 % der Studienteilnehmenden ist eine harmonische Arbeitsatmosphäre von herausragender Bedeutung. Selbstständiges Arbeiten (88 %), Arbeitsplatzsicherheit (88 %) und nette Kolleginnen und Kollegen (88 %) stechen bei der Beantwortung ebenfalls mit besonders hohen Anteilen heraus. Dicht gefolgt von einer guten Work-Life-Balance (87 %) und einem angemessenen Gehalt (86 %).

Auf den darauffolgenden Rängen, jedoch ebenfalls mit einer hohen Gewichtung, reihen sich Faktoren wie digitale Tools zur Unterstützung im Arbeitsalltag (68 %), das Image des Arbeitgebers (67 %) sowie schnelle Karrieremöglichkeiten (55 %) ein. Bei der Bewertung der wichtigsten Arbeitsbedingungen sind sich Frauen und Männer überwiegend einig, wobei die Studienteilnehmerinnen noch mehr auf Harmonie (Frauen: 92 %; Männer: 86 %), eine gute Work-Life-Balance (Frauen: 89 %; Männer: 84 %) und das Image des Arbeitgebers setzen (Frauen: 69 %; Männer: 65 %).

Weniger Stress im Arbeitsalltag durch finanzielle Selbstbestimmung im Rentenalter

Zusätzlich zu relevanten Konditionen im Job wurden Bedingungen im Beruf abgefragt, die den Arbeitsalltag stressfreier gestalten könnten. 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 – vor allem Frauen könnten sich dieses Arbeitsmodell für ihre Alltagsgestaltung gut vorstellen (Frauen: 77 %; Männer: 70 %).

„Bei der Regulierung von Stress sehen die Studienteilnehmenden in neuen Arbeitsmodellen große Chancen,“ betont Stefan Holzer. „Während der Pandemie haben viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer das Konzept des mobilen Arbeitens schätzen gelernt. Für die große Mehrheit (64 %) sind diese Flexibilität sowie die Integration von Freizeit- (64 %) und sportlichen Aktivitäten (57 %) noch immer relevante Faktoren für ihre mentale Gesundheit.“

In mobiler Arbeit sehen mit 70 % vor allem junge Menschen bis 35 Jahre eine gute Gelegenheit, weniger Stress zu erleben. Doch auch die Mehrheit (56 %) der Befragten über 35 Jahre sieht hierin eine positive Auswirkung. Mobiles Arbeiten im Ausland hingegen bietet eher für die jüngere Generation Anreize. Das Interesse an diesem Angebot nimmt mit steigendem Alter von 52 % bei 16- bis 35-Jährigen auf 32 % bei Menschen ab 36 Jahren ab. Unabhängig vom Alter könnte sich jede zweite Person (51 %) mithilfe von Achtsamkeitsangeboten vonseiten des Arbeitgebers in Form von Sport- oder Meditationskursen weniger gestresst zu sein. Für 39 % wäre auch eine unbezahlte Auszeit in Form eines Sabbaticals eine Möglichkeit zur Stressreduktion. Wenn es keine finanziellen Auswirkungen gäbe, würden 72 % der Befragten zudem gerne früher in Rente gehen, 76 % nur noch vier Tage die Woche und 66 % in Teilzeit arbeiten. Diese Punkte wurden vor allem von den Studienteilnehmerinnen hervorgehoben.

Kaum Unterstützung bei zu hoher Belastung seitens des Arbeitgebers

51 % der befragten Beschäftigten werden derzeit nicht von ihren Arbeitgebern unterstützt, wenn es darum geht, körperliche und mentale Beschwerden zu lindern. Bei den Arbeitgebern, die entsprechende Maßnahmen ergreifen, begrenzen sich diese auf Angebote rund um Sport und Entspannung (20 %), zur Verbesserung der Arbeitsplatz-Ergonomie (18 %) und Möglichkeiten des mobilen Arbeitens für eine bessere Work-Life-Balance (18 %).

Mehrheit redet nur im privaten Kreis über mentale und körperliche Beschwerden

Die Stress-Studie weist nicht nur auf ungenutzte Chancen zur Stressvorbeugung hin, sondern auch auf eine große Hemmschwelle, offen am Arbeitsplatz über eine zu hohe Belastung im Beruf zu sprechen: 48 % der befragten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gaben an, offen im Job über eine zu hohe körperliche oder mentale Belastung reden zu können. Fast genauso viele Menschen (43 %) verspüren diese Offenheit in ihrem Berufsalltag jedoch nicht. Wenn es um Stress, Burn-out und mentale Problematiken geht, reden die Befragten bevorzugt mit der Familie (50 %), Freundinnen und Freunden (43 %) und Ärztinnen und Ärzten (28 %). Mit Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen würden nur 12 % und mit Vorgesetzten nur 5 % offen reden.

„Beim aktuellen Fachkräftemangel könnten Arbeitgeber mit speziellen Angeboten für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden viele Vorteile erzielen“, fasst Stefan Holzer die Ergebnisse der Stress-Studie zusammen. „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.“

Die verwendeten Daten beruhen, sofern nicht anders angegeben, auf einer von Swiss Life Deutschland beauftragten Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.276 Personen im Zeitraum vom 17. bis 26. 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. Konkrete Zahlen zum Stressempfinden von Auszubildenden, Studierenden und Berufstätigen finden Sie in der Pressemitteilung von Swiss Life Deutschland, die am 14. September 2023 veröffentlicht wurde.

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

Medienkontakt
Swiss Life AG Niederlassung für Deutschland
Unternehmenskommunikation

Julia Westermeir
Telefon +49 89 38109-1261
medien@swisslife.de
www.swisslife.de

www.twitter.com/swisslife_de
<http://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, Mehrfachagent/-innen, 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-SelectBeratungsansatzes 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 ca. 900 Mitarbeitenden ist Hannover.