

Garching, 18.08.2021

**Gestresste Frauen: 93 % der Befragten einer Swiss Life-Studie litten in den vergangenen Monaten unter Stress / Die Hälfte berichtet von häufigen Burn-out-Symptomen / Psyche ist Hauptauslöser für Berufsunfähigkeit**

- **Frauen (93 %) sind häufiger von Stress betroffen als Männer (84 %).**
- **Frauen (51 %) berichten öfter von Burn-out-Symptomen (Männer: 37 %).**
- **Stress- und Burn-out-Symptome können die Gesundheit und die finanzielle Selbstbestimmung beeinträchtigen: Psychische Erkrankungen sind mit 37 % die häufigste Ursache für eine Berufsunfähigkeit.**
- **Anteil der Frauen, die aufgrund psychischer Erkrankungen berufsunfähig wurden, ist mit 44 % deutlich höher (Männer: 28 %).**
- **Trotz des erhöhten Vorsorgebedarfs sichern Frauen (12 %) ihre Arbeitskraft seltener ab als Männer (17 %).**

89 % der Befragten einer Studie des Versicherungsunternehmens Swiss Life litten in den vergangenen Monaten unter Stress. 44 % berichten über häufige Burn-out-Symptome. Untersucht wurden im April 2021 die Lebenswelten und das Vorsorgeverhalten von über 1.600 Frauen und knapp 1.500 Männern ab 18 Jahren.<sup>i</sup> „Stress- und Burn-out-Symptome sollten ernst genommen werden, um die eigene Gesundheit sowie die finanzielle Selbstbestimmung nicht aufs Spiel zu setzen. Denn Stress kann zu psychischen Belastungen führen, die oft in einer Berufsunfähigkeit münden“, sagt Stefan Holzer, Leiter Versicherungsproduktion und Mitglied der Geschäftsleitung von Swiss Life Deutschland.

**Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Stress und Burn-out-Symptomen**

93 % der Frauen waren in den vergangenen Monaten von Stress betroffen und 51 % haben häufig Symptome für Burn-out erlebt. Zum Vergleich: 84 % der Männer klagen über Stress und 37 % über Burn-out-Symptome. Laut einer für die Bevölkerung repräsentativen Swiss Life-Umfrage aus dem Sommer 2020 fühlten sich damals 80 % der Befragten gestresst. 84 % der Frauen waren von Stress betroffen und 76 % der befragten Männer.<sup>ii</sup>

## **Die Psyche ist Hauptauslöser für eine Berufsunfähigkeit**

Psychische Erkrankungen wie Burn-out, Depressionen und Angststörungen sind mittlerweile mit 37 % die häufigste Ursache für eine Berufsunfähigkeit, also dem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Berufsleben. Im Invalidenbestand der Swiss Life ist der Anteil der Frauen, die aufgrund psychischer Erkrankungen berufsunfähig wurden, mit 44 % deutlich höher als der entsprechende Anteil der Männer mit 28 %.<sup>iii</sup>

## **Frauen haben Nachholbedarf in der Absicherung**

„Mittlerweile muss jeder vierte Berufstätige während seines Lebens die Erwerbstätigkeit einschränken oder sogar ganz aufgeben.<sup>iv</sup> Wer sich frühzeitig gegen das Risiko einer Berufsunfähigkeit absichert, handelt verantwortungsbewusst, um auch in schwierigen Zeiten finanziell selbstbestimmt leben zu können“, so Holzer. Besonders Frauen haben einen deutlichen Nachholbedarf bei der Absicherung ihrer Arbeitskraft. Lediglich 12 % der befragten Frauen der Swiss Life-Studie sind abgesichert (Männer: 17 %). „Zuversichtlich stimmt mich allerdings, dass für 83 % der befragten Frauen eine gute Beratung in Finanz- und Vorsorgefragen eine wichtige Rolle spielt. Deshalb begreife ich es als gesellschaftliche Aufgabe unserer Branche, Frauen für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren und mit ihnen gemeinsam Lösungen für ein selbstbestimmtes Leben zu finden“, kommentiert Holzer.

## **Vielfältige Gründe und Strategien zur Stressbewältigung**

Die Hauptgründe für Stress sind unterschiedlich: Die befragten Frauen der Swiss Life-Studie nennen neben Zeitdruck bei der Arbeit (56 %) und der Arbeitsmenge (42 %) auch den coronabedingt fehlenden Ausgleich durch Freizeitaktivitäten (35 %). Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes (17 %), eine unangenehme Arbeitsatmosphäre (24 %), die Arbeit im Homeoffice (14 %) und die Kinderbetreuung (6 %) spielen hingegen eine eher untergeordnete Rolle. Der Umgang mit Stress ist individuell. So machen 41 % Entspannungsübungen und 32 % bewegen sich mehr. Lediglich 4 % haben mit dem Arbeitgeber und nur 9 % mit einem Arzt oder Therapeuten über das eigene Stresslevel gesprochen.

## **Medienkontakt Swiss Life Deutschland**

Beate Berez - Tel.: +49 511 9020 - 41 36

Swiss Life Deutschland

Unternehmenskommunikation

E-Mail: [medien@swisslife.de](mailto:medien@swisslife.de)

[www.twitter.com/swisslife\\_de](https://www.twitter.com/swisslife_de)

[www.facebook.com/SwissLifeDeutschland](https://www.facebook.com/SwissLifeDeutschland)

[www.youtube.com/c/SwissLifeDe](https://www.youtube.com/c/SwissLifeDe)

## Über Swiss Life Deutschland

Swiss Life Deutschland ist ein führender Anbieter von Finanz- und Vorsorgelösungen. Mit unseren qualifizierten Beraterinnen und Beratern sowie unseren vielfach ausgezeichneten Produkten sind wir ein Qualitätsanbieter im deutschen Markt und unterstützen Menschen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Unter der Marke Swiss Life stehen Privat- und Firmenkunden flexible Versicherungsprodukte und Dienstleistungen in den Bereichen Vorsorge und Sicherheit zur Verfügung. Kernkompetenzen sind dabei die Arbeitskraftabsicherung, die betriebliche Altersversorgung und moderne Garantiekonzepte. Der Vertrieb erfolgt über die Zusammenarbeit mit Maklern, Mehrfachagenten, Finanzdienstleistern 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. 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 der Kunden engagieren sich deutschlandweit über 5.100 Beraterinnen und Berater. Mit Swiss Compare hat Swiss Life Deutschland eine Plattform etabliert, um Vermittlern eine optimale Infrastruktur für mehr Zeit in der Kundenberatung und damit weiteres Wachstum zu geben. Hauptsitz für die Finanzberatungsunternehmen mit über 820 Mitarbeitenden ist Hannover.

---

<sup>i</sup> Quelle: Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland, Online-Befragung von 3.131 Personen, darunter 1.025 Führungskräfte, 1.066 Beschäftigte ohne Führungsverantwortung und 1.030 Studierende, April 2021

<sup>ii</sup> Quelle: Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland, eine für die deutsche Bevölkerung repräsentative Online-Umfrage von 2.158 Personen, August 2020

<sup>iii</sup> Quelle: Bestand der Swiss Life-Leistungsfälle, Stand Dezember 2019

<sup>iv</sup> Quelle: Aktuar Aktuell, Ausgabe 44, Dezember 2018