

Garching bei München, 24. Februar 2026

Stress-Studie von Swiss Life: Gen Z ist doppelt so gestresst wie die Babyboomer

- 82 Prozent aller Deutschen leiden unter stressbedingten Beschwerden.
- Die Gen Z ist doppelt so gestresst (48 Prozent) wie die Babyboomer (20 Prozent).
- 37 Prozent der Gen Z empfinden moderne Arbeitsformen, wie z. B. Homeoffice, als stressreduzierend, bei den Babyboomern sind es nur 17 Prozent.
- Über Arbeitgeber-Angebote zur Stressreduktion fühlen sich nur 20 Prozent der Befragten gut informiert.

In der deutschen Arbeitswelt offenbart sich ein Generationen-Gap: Während 37 Prozent der Generation Z moderne Arbeitsformen wie Homeoffice und flexible Arbeitszeiten als stressreduzierend empfinden, teilen nur 17 Prozent der Babyboomer diese Einschätzung. Gleichzeitig leiden 48 Prozent der Gen Z unter hohem Stress – mehr als doppelt so viele wie bei den Babyboomern (20 Prozent). Dies zeigt die aktuelle Swiss Life Stress-Studie mit 2.004 repräsentativ Befragten*.

„Neue Arbeitskonzepte bieten für viele Menschen eine gewisse Freiheit und Flexibilität, ihren Alltag zeitlich selbstbestimmt zu gestalten. Gleichzeitig erwächst daraus aber auch mehr Eigenverantwortung“, sagt Dirk von der Crone, CEO von Swiss Life Deutschland. „Dabei bewerten die Generationen diese modernen Arbeitsformen und auch ihr damit verbundenes Stresslevel sehr unterschiedlich. Insbesondere Arbeitgeber stellt das vor die Herausforderung, die verschiedenen Bedürfnisse der Mitarbeitenden zu koordinieren.“

Homeoffice-Paradox: Befreiung für die einen, Belastung für die anderen

73 Prozent der Befragten, die Homeoffice nutzen können, empfinden es als hilfreich für die persönliche Stressbewältigung. Vor allem Gen Z und Millennials schätzen den entfallenden Arbeitsweg (25 Prozent), die bessere Work-Life-Balance (23 Prozent) und die ruhigere Arbeitsumgebung (17 Prozent). Unter denjenigen, deren Stresslevel durch moderne Arbeitsformen negativ beeinflusst wird, kritisieren Generation X und Babyboomer häufiger die ständige Erreichbarkeit (44 Prozent), gefolgt von zu viel Arbeit (17 Prozent) und dem zunehmenden Arbeitsdruck (16 Prozent).

Stress-Empfinden bei den Jüngsten am höchsten

Besorgniserregend ist, dass insgesamt fast jeder zweite Angehörige der Generation Z (48 Prozent) und der Millennials (45 Prozent) unter hohem Stress leidet. Bei der Generation

X sind es immerhin noch 39 Prozent. Die körperlichen Auswirkungen sind alarmierend: So litten 82 Prozent aller Befragten in den vergangenen drei Monaten unter mindestens einer stressbedingten Beschwerde wie Kopfschmerzen (55 Prozent), Schlafstörungen (48 Prozent) oder innerer Unruhe (47 Prozent). Als Hauptstressfaktoren nennen Erwerbstätige, Auszubildende und Studierende Leistungsdruck (40 Prozent), Überforderung (39 Prozent) sowie Zeitdruck und Überstunden (39 Prozent).

„Dass viele Menschen trotz technologischem Fortschritt und Homeoffice über hohe Stressbelastung klagen, ist ein Warnsignal“, so Dirk von der Crone. „Vor allem psychische und physische Beschwerden werden hierbei häufig unterschätzt. Diese sollten unbedingt ernst genommen werden, um nicht langfristig zu erkranken oder gar eine Berufsunfähigkeit zu riskieren.“ Schließlich zeigen eigene Zahlen von Swiss Life Deutschland sowie Branchendaten seit Jahren deutlich auf, dass psychische Erkrankungen zu den Hauptauslösern einer Berufsunfähigkeit zählen.

Hohes Potenzial bei betrieblicher Stressprävention

Insbesondere bei der betrieblichen Stressprävention offenbart die Studie allerdings Defizite: Nur 20 Prozent der Erwerbstätigen fühlen sich über Angebote zur Stressreduktion durch ihren Arbeitgeber gut informiert. 23 Prozent geben sogar an, dass ihr Arbeitgeber keinerlei entsprechende Angebote bereitstellt.

Wo Angebote existieren, beschränken sich diese laut Befragten meist auf flexible Arbeitszeiten (35 Prozent) und Homeoffice-Regelungen (31 Prozent). Nur zwölf Prozent der Befragten können Mental-Health-Programme nutzen, lediglich elf Prozent haben Zugang zu psychologischer Beratung. Als sinnvollste Maßnahmen bewerten die Befragten flexible Arbeitszeiten (79 Prozent) und ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze (75 Prozent).

***Zum Studiendesign**

Die verwendeten Daten beruhen auf einer von Swiss Life Deutschland beauftragten Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.004 Personen zwischen dem 8. und 16. Oktober 2025 teilnahmen. Unter Gen Z werden alle Personen mit den Geburtsjahren 1997-2007 zusammengefasst. Millennials werden den Geburtsjahren 1996-1981 zugeordnet und Gen X den Geburtsjahren (1980-1965). Die Babyboomer wiederum sind unter den Jahrgängen 1964-1946 zusammengefasst. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

Pressemitteilung *Swiss Life Deutschland*



Medienkontakt

Swiss Life Deutschland
Unternehmenskommunikation

Gerrit Baur

Telefon +49 89 38109-107
medien@swisslife.de
www.swisslife.de

www.linkedin.com/company/SwissLifeDeutschland
<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. Das Lebensversicherungsunternehmen ist bereits seit 1866 in Deutschland tätig. 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 fast 6.000 Beraterinnen und Berater. Hauptsitz der Finanzberatungsunternehmen mit über 1.000 Mitarbeitenden ist Hannover.