

Stress-Studie 2024

Politische Krisen, Kriege und Naturkatastrophen stressen am meisten.



58 % fühlen sich aufgrund ihrer Angst vor Kriegen, sozialen Unruhen und politischen Entwicklungen gestresst.



Die klimabedingte Zunahme von Naturkatastrophen löst ebenfalls Unbehagen aus: 31 % der Befragten fühlen sich allein durch die Angst vor möglichen Katastrophen gestresst.

Angst vor finanziellen Engpässen und gravierenden Einschnitten im Leben ist Hauptauslöser für Stress im Alltag

Im Alltag fühlt sich fast die Hälfte der Befragten (42 %) durch finanzielle Sorgen und die Angst vor sozialem Abstieg gestresst.

Ein zu geringes Einkommen bzw. kein Einkommen aufgrund von Arbeitslosigkeit führt bei 38 % zu Stress.



Am höchsten ist der finanzielle Stress bei Menschen zwischen 18 und 44 Jahren.



18–24-Jährige

25–34-Jährige

35–44-Jährige

Spagat zwischen Privatleben und Beruf stresst junge Menschen

Die Vereinbarkeit von beruflichen Verpflichtungen und privatem Alltag stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar.

31 % der Befragten fühlen sich gestresst, weil es ihnen nicht gelingt, in ihrem Alltag eine angemessene Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu finden.

54 % der Studierenden und Lehrlingen leiden unter dem fehlenden Ausgleich.

