



SwissLife

Stress-Studie 2023

Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage
von Swiss Life Deutschland

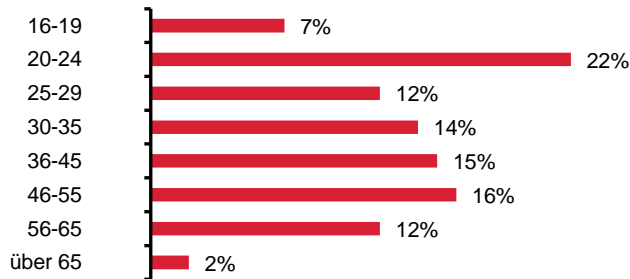
Studiendesign und Soziodemografie

Studiendesign

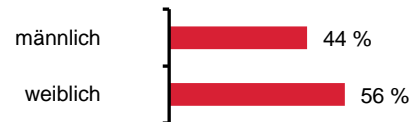
- Repräsentative Online-Befragung des Meinungsforschungsinstituts YouGov Deutschland GmbH im Auftrag von Swiss Life Deutschland
- Panel-Teilnehmende: 2.276 Personen in Deutschland ab 16 Jahren
- Gestaltung der Umfrageteilnehmenden: 1.561 Berufstätige, 227 Auszubildende, 488 Studierende
- Befragungszeitraum: Mai 2023
- Fokus der Erhebung: Fragen zum individuellen Stresslevel, zu den individuellen Faktoren für die mentale Belastung und zu getroffenen Absicherungsmaßnahmen der Arbeitskraft im Falle einer Berufsunfähigkeit

Soziodemografie

Altersverteilung



Geschlechterverteilung

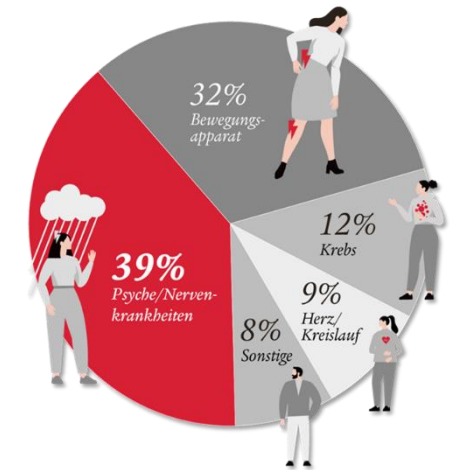


Studienteilnehmende

2.276

Anlass und Hintergrund der Erhebung

- Der Unternehmenszweck von Swiss Life ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Mit den Vorsorge- und Absicherungslösungen sowie dem Angebot einer ungebundenen Finanzberatung trägt das Unternehmen einen direkten Beitrag zur finanziellen Selbstbestimmung der Kundschaft bei.
- Mit der Stress-Studie wird seit 2019 das Stressempfinden der Menschen in Deutschland untersucht. Der Erkenntnisgewinn liegt in der Identifikation des Stresslevels sowie der Abfrage relevanter Einflussfaktoren und Vorbeugungsmaßnahmen.
- In 2023 wurde der Untersuchungsfokus auf drei Befragungsgruppen gelegt: Auszubildende, Studierende und Berufstätige. Die Ergebnisse zeigen auf, in welchem Lebensabschnitt Stress am stärksten vorherrscht. Zudem wurde in der Online-Befragung die Bedeutung von Vorsorgelösungen zur Absicherung der eigenen Arbeitskraft und somit der finanziellen Zukunft ermittelt.
- Wie die Bestandsdaten von Swiss Life Deutschland aufzeigen, üben psychische Belastungen einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen in Deutschland aus: Mit 39 Prozent ist die Psyche bei den Swiss Life-Leistungsfällen die häufigste Ursache für eine Berufsunfähigkeit.



Quelle: Bestand der Swiss Life-Leistungsfälle, Stand: 12.2022

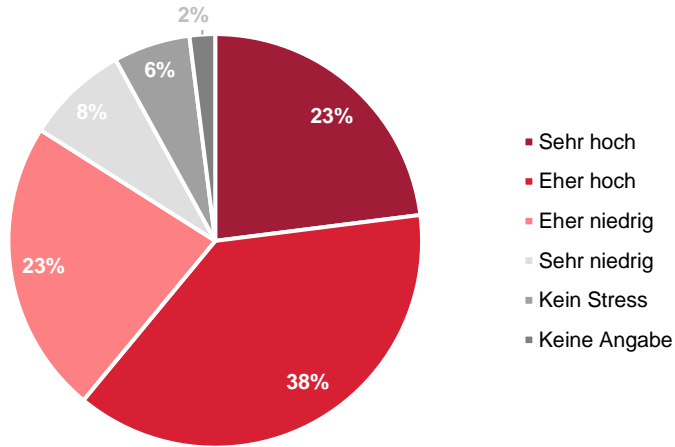
Kurzzusammenfassung der Umfrageergebnisse

- Zwei von drei Studierenden (67 %) und Auszubildenden (66 %) sowie die Mehrheit der Berufstätigen (51 %) in Deutschland bewerteten ihr Stresslevel mit sehr hoch oder eher hoch.
- Frauen sind häufiger gestresst als Männer, vor allem im Studium und der Ausbildung unterscheiden sich die Werte um 28 bzw. 18 Prozentpunkte.
- Zu den stressverstärkenden Faktoren in Deutschland zählen Zeitdruck (49 %), das Arbeits- und Lernpensum (41 %) sowie eine unangenehme Arbeits- bzw. Lernatmosphäre (30 %).
- Trotz der hohen psychischen Belastung durch Stress und der möglichen Folgen für die mentale Gesundheit, hat nur ein geringer Anteil der Auszubildenden (15 %) und Studierenden (14 %) eine Berufsunfähigkeitsversicherung abgeschlossen. Bei den berufstätigen Personen verfügen 27 Prozent über eine BU, um die eigene Arbeitskraft abzusichern.
- Mehr als die Hälfte der Befragten (54 %) sehen private Vorsorge- und Absicherungsmaßnahmen als relevanten Faktor, um ihr subjektives Stresslevel langfristig gering zu halten.



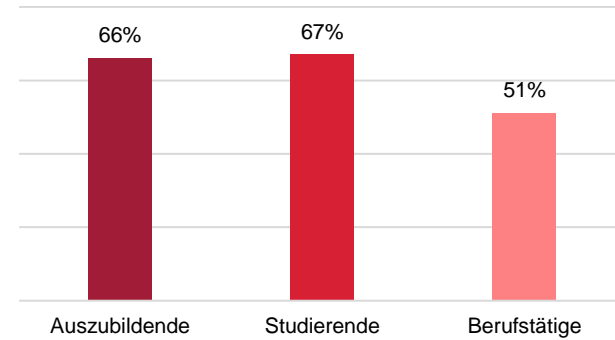
Hohes Stresslevel in Deutschland

Stressempfinden auf hohem Niveau



Insgesamt bewerten 61 % der befragten Menschen ihr Stressempfinden als sehr hoch oder eher hoch. Nur 5 Prozent der Befragten sind kaum und 2 Prozent gar nicht gestresst.

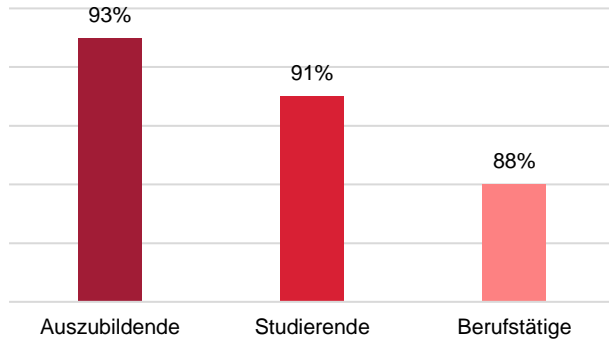
Stresslevel vor Berufseintritt höher



Unter den Studierenden und Auszubildenden bewerten zwei von drei ihr Stresslevel mit sehr hoch bzw. eher hoch. Auch die Mehrheit der Berufstätigen erlebt ein hohes Maß an Stress.

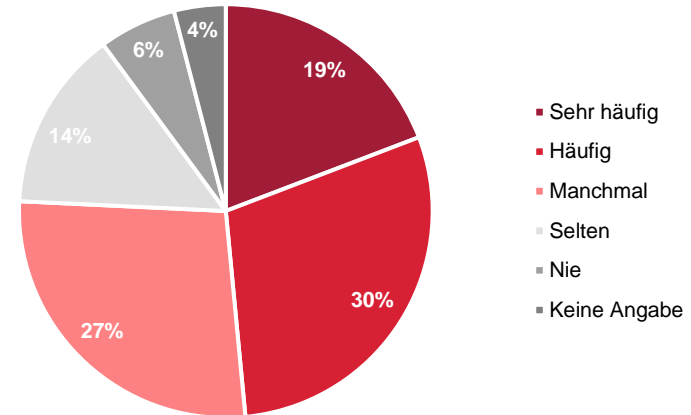
Große Mehrheit war im Frühjahr gestresst

Stress in der Ausbildung, im Studium und im Job



Mit Blick auf die letzten drei Monaten vor der Umfrage (Februar, März und April 2023) gaben 93 Prozent der Auszubildenden, 91 Prozent der Studierenden und 88 Prozent der Berufstätigen an, Stress verspürt zu haben.

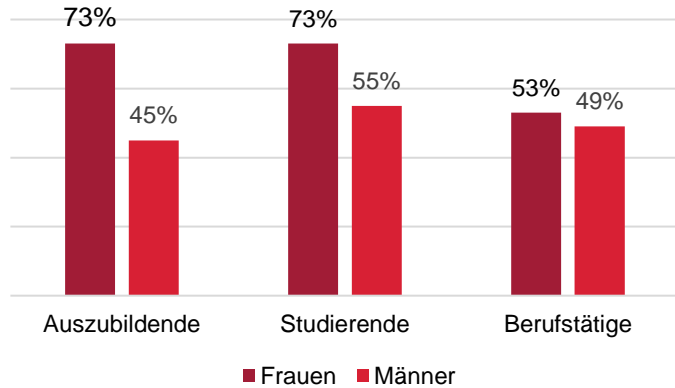
Stressintensität im Frühjahr



In Summe fühlten sich 90 Prozent der befragten Personen im Frühjahr gestresst. Fast die Hälfte sogar sehr häufig bzw. häufig. Nur ein Fünftel erlebte kaum oder gar keinen Stress.

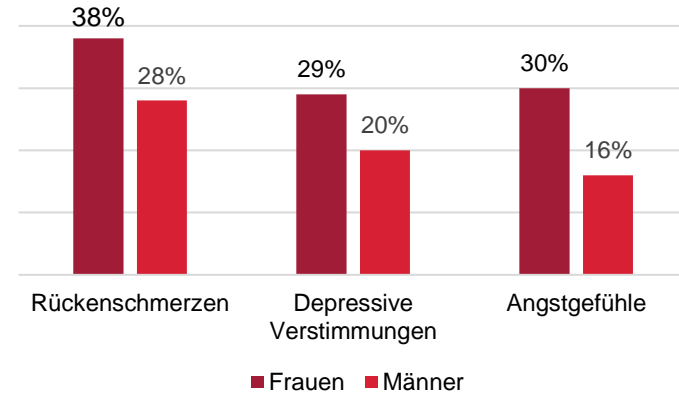
Frauen erleben häufiger Stress

Frauen fühlen sich häufiger gestresst



Bei Frauen ist das empfundene Stresslevel deutlich höher als bei Männern: Während der Unterschied bei den Berufstätigen nur 4 Prozentpunkte ausmacht, liegt er bei den Auszubildenden und Studentinnen mit jeweils 28 bzw. 18 Prozentpunkte über denen der männlichen Mitstreiter.

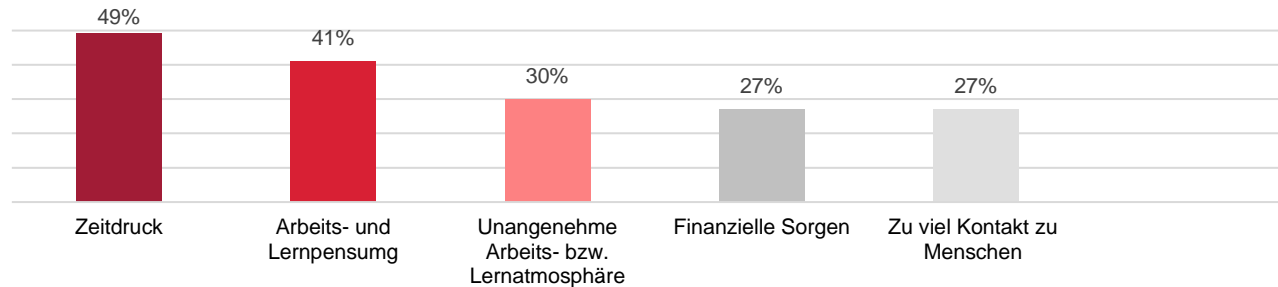
Stress-Symptome bei Frauen ausgeprägter



Auch andere Stress-Symptome wie Rückenschmerzen oder depressive Verstimmungen sind bei Frauen um fast 10 Prozentpunkte ausgeprägter. Angstgefühle verspüren die weiblichen Befragten sogar fast doppelt so häufig wie Männer.

Zeitdruck verstärkt Stressempfinden am häufigsten

Stressverstärkende Faktoren für Auszubildende, Studierende und Berufstätige



Zu den stressverstärkenden Faktoren zählen im Lern- und Arbeitsumfeld vor allem Zeitdruck, ein hohes Arbeits- bzw. Lernpensum sowie eine unangenehme Atmosphäre.

Beliebteste Maßnahmen zur Stressreduktion



36 % bevorzugen Entspannungsübungen zum Stressabbau

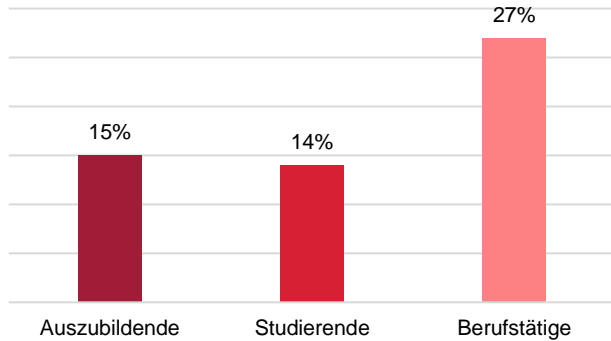


34 % reduzieren ihr Stressempfinden mit Bewegung

Die große Mehrheit (79 %) kennt Maßnahmen zur Reduktion von mentalen und körperlichen Beschwerden. Zu den beliebtesten zählen Entspannungsübungen und Bewegung.

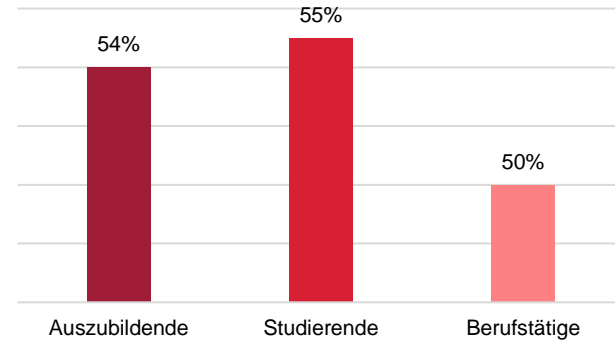
Maßnahmen zur Absicherung der Arbeitskraft

Minderheit hat ihre Arbeitskraft abgesichert



Nur ein geringer Anteil von 15 Prozent der Auszubildenden und 14 Prozent der Studierenden hat eine Berufsunfähigkeitsversicherung abgeschlossen, um die eigene Arbeitskraft abzusichern. Bei den Arbeitnehmenden verfügen 27 Prozent über eine BU.

Private Vorsorge- und Absicherungsmaßnahmen könnten Stressempfinden positiv beeinflussen



Mehr als die Hälfte der Befragten sehen in privaten Vorsorge- und Absicherungsmaßnahmen einen relevanten Faktor, um ihr subjektives Stresslevel langfristig gering zu halten.



“
” *Arbeitsunfähigkeit kann nicht nur bei langjähriger Berufsausübung, sondern bereits in der Ausbildung oder im Studium auftreten. 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.*

Stefan Holzer

Leiter Versicherungsproduktion und
Mitglied der Geschäftsleitung von Swiss Life Deutschland



*Wir unterstützen Menschen dabei,
ein selbstbestimmtes Leben zu führen.*