



**TK**  
Die  
Techniker

# Entspann dich, Deutschland!

TK-Stressstudie 2021

# Vorwort

Termindruck bei der Arbeit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Selbstoptimierung zwischen Achtsamkeit und Fitnessstudio: Unsere Leistungsgesellschaft fordert den Menschen einiges ab, kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen und gestresst sind. Dabei ist Stress ursprünglich etwas sehr Positives: In einem gesunden Maß spornt er zu Leistungen an und hilft uns, Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Doch ein „zu viel“ an Stress macht auf Dauer krank. Neben körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden kann Dauerstress auch auf die Psyche gehen. Die Bandbreite reicht bis hin zu Burnout und Depressionen.

Das Thema ist nicht neu und auch negativer Stress wird sich nie ganz vermeiden lassen, aber wir können lernen, damit gesünder umzugehen. Doch um Lösungsansätze zu skizzieren, müssen wir wissen, was die Menschen in Deutschland wirklich stresst. Die vorliegende Studie – basierend auf einer bundesweiten repräsentativen Forsa-Umfrage – ist bereits unsere dritte zum Thema Stress. Die Ergebnisse zeigen: In den vergangenen Jahren hat sich bei dem Thema viel verändert, was auch, aber nicht nur, auf die Coronapandemie, zurückzuführen ist.

Neben den aktuellen Zahlen ist vor allem der Vergleich der aktuellen Befragungsergebnisse mit den beiden Vorgängerstudien interessant. Es wird Sie nicht überraschen: Das Stressempfinden hat in den vergangenen Jahren noch einmal deutlich zugelegt. Gut ein Viertel der Menschen in Deutschland fühlt sich häufig gestresst, 2013 war es noch jeder Fünfte. Stressursache Nummer eins ist nach wie vor der Job beziehungsweise Ausbildung oder Studium, gefolgt von den eigenen Ansprüchen an sich selbst.

Als TK unterstützen wir unsere Versicherten auf dem Weg zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben mit vielen individuellen Angeboten zur Stressreduktion. Allerdings: Der spannendste Yogakurs und die schönste bewegte Pause bringen wenig, wenn Termindruck, Informationsflut und ständige Unterbrechungen den Job zum Dauerstressor machen. Daher sind an dieser Stelle besonders die Arbeitgeber gefragt, in langfristige und nachhaltige gesunde Arbeitsstrukturen und -verhältnisse zu investieren. Auch hier bietet die TK ein vielfältiges Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und steht den Unternehmen beratend zur Seite. Es lohnt sich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nicht nur gesünder, sondern auch die Voraussetzung für ein erfolgreiches Unternehmen.

Hamburg, im November 2021



**Dr. Jens Baas**  
Vorstandsvorsitzender der Techniker  
Krankenkasse



**Dr. Jens Baas** Vorstandsvorsitzender  
der Techniker Krankenkasse

# Inhalt

1 Zusammenfassung

2 Wie Stress entsteht: Eine Einleitung

3 Deutschland im Stress

4 Stressursachen

5 Stress im Beruf

6 Stress und Gesundheit

7 Fazit und Ausblick

8 Studienaufbau

9 Quellen- und Literaturhinweise

# 1 Zusammenfassung

**Der Stress in Deutschland nimmt weiter zu** Mehr als ein Viertel der Deutschen ist häufig gestresst; 2013 war es noch jede fünfte Person. Frauen sind gestresster als Männer, aber bei Männern nimmt der Stress seit 2013 stärker zu als bei den Frauen. Allerdings hat bei Frauen der extreme Stress deutlich zugenommen; fast jede Dritte hat 2021 extremen Stress erlebt, bei den Männern nur jeder fünfte.

Ab der Volljährigkeit bis zum Renteneintrittsalter sind die Deutschen gleichermaßen stark gestresst.

Die Top drei Stressverursacher der Deutschen sind 2021 ihre Arbeit, ihre hohen Ansprüche an sich selbst und Erkrankungen von nahe stehenden Personen. Letzteres muss im Kontext der Coronapandemie betrachtet werden. Auf den weiteren Plätzen folgen Konflikte im Privatleben, ständige Erreichbarkeit, Freizeitstress, Stress im Verkehr, Stress im Haushalt, Stress bei der Kinderbetreuung, finanzielle Sorgen und die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger. Frauen stellen insgesamt höhere Ansprüche an sich selbst als Männer, erleben mehr Konflikte und mehr Stress bei der Kinderbetreuung.

**Erwerbstätige Menschen sind gestresster als nicht erwerbstätige Menschen** Allerdings sind nicht erwerbstätige Frauen im Schnitt genau so stark gestresst wie erwerbstätige Männer. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass nicht berufstätige Frauen stärker als Männer durch Haus-, Erziehungs- oder Pflegearbeit belastet sind.

Die Top-Stressoren im Job sind 2021 zu viel Arbeit, Termindruck und Hetze, Unterbrechungen und Störungen, Informationsüberflutung und schlechte Arbeitsplatzbedingungen. Diese Belastungen haben alle etwas mit der Arbeitsgestaltung und mit der Arbeitsorganisation zu tun. Deshalb sollte

Stressprävention in Zukunft (noch) stärker an den Arbeitsverhältnissen ansetzen. Allerdings berichten Arbeitnehmerinnen im Vergleich zu 2013 eine signifikant zunehmende bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie – hier hat sich offenbar in den letzten acht Jahren etwas getan.

**Stress und gesundheitliche Probleme hängen zusammen** Quer durch alle Beschwerden, von Erschöpfung über Rückenleiden bis hin zu Erkältungskrankheiten, geht es den häufig Gestressten signifikant gesundheitlich schlechter als den selten Gestressten.

Je älter die Menschen, desto stärker der Zusammenhang zwischen Stress und schlechter Gesundheit. Das ist für eine alternde Bevölkerung wie in Deutschland ein besonderes Problem. Hier interagieren Stress und demografischer Wandel auf eine ungesunde Art miteinander.

Die Gruppe der häufig gestressten Personen mit psychischen Beschwerden macht zehn Prozent der Bevölkerung aus. Stressmanagement ist deshalb eine wichtige Methode, um den zunehmenden Anstieg der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen entgegenzutreten.

Mehr als die Hälfte derjenigen, die sich extrem gestresst fühlen, suchen sich professionelle Hilfe – dieser Wert stagniert allerdings seit 2013. Dabei nehmen Frauen bei extremem Stress häufiger professionelle Hilfe in Anspruch als Männer. Letztere könnten bei Präventionsmaßnahmen zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen und ihrer Behandlung stärker in den Fokus genommen werden.

## 2

## Wie Stress entsteht: Eine Einleitung

**Psychische Belastungen und Erkrankungen sind in Deutschland eine drängende gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Psychische Erkrankungen waren 2020 mit einem Anteil von rund 20 Prozent am Gesamtkrankenstand für die meisten Fehlzeiten TK-versicherter Erwerbspersonen verantwortlich (TK-Gesundheitsreport 2021). Allein durch die damit verbundenen Ausfallkosten in Produktion und Bruttowertschöpfung schätzt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) jährlich auf 36,1 Milliarden Euro – das entsprach 2019 1,1 Prozent des Bruttonationaleinkommens (BAuA, 2019). Dazu kommen die gesundheitlichen Folgekosten sowie das hinter diesen Zahlen stehende persönliche Leid der Betroffenen und ihrer Angehörigen.**

Stress spielt bei psychischen und körperlichen Erkrankungen eine wichtige Rolle: Stress beeinträchtigt die Gesundheit (Ganster & Schaubroek, 1991), und zu viel Stress ist mit vielen psychosozialen und gesundheitlichen Problemen verbunden (BAuA, 2020; Robert Koch Institut, 2015). Für sinnvolle Interventionen und Präventionsmaßnahmen ist es deshalb wichtig zu wissen, wie gestresst die Menschen in Deutschland sind, welche Bevölkerungsgruppen unterschiedlich von Stress betroffen sind, was die Ursachen für den Stress sind und welche (gesundheitlichen) Auswirkungen er in der Bevölkerung hat. Zu diesem Zweck hat die TK nach 2013 und 2016 im Februar 2021 zum dritten Mal im Rahmen einer bevölkerungsrepräsentativen Befragung 1.000 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Stressempfinden befragt. Die Befragung wurde telefonisch durch das Umfrageinstitut Forsa im Auftrag der TK durchgeführt.

**Was ist Stress und wie entsteht er?** In der Psychologie wird Stress – vereinfacht gesagt – als eine unangenehme Situation verstanden, in der Menschen das Gefühl haben, dass ihre Ressourcen nicht ausreichen, um die wahrgenommenen Anforderungen der Situation zu bewältigen. Im Alltag verwenden Menschen das Wort Stress für belastende Situationen, die häufig in Verbindung mit Begriffen wie Hektik, Frust, Ärger, Angst oder Druck stehen. Der Begriff Stress wurde

1936 vom österreichischen Biochemiker Hans Selye eingeführt und geht auf das lateinische Wort „stringere“ zurück, was so viel wie „schnüren“ oder „zusammenbinden“ bedeutet (Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, 2021). Allerdings ist Stress nicht gleich Stress. Auch wenn der Begriff

auf den ersten Blick klar und verständlich erscheint, so zeigt die bisherige Forschung auf diesem Gebiet, dass verschiedene Aspekte bei der Betrachtung von Stress berücksichtigt werden müssen. Die biologische und die psychologische Perspektive markieren dabei die grundlegenden wissenschaftlichen Ansätze in der Erklärung von Stress und sind vor allem durch das bio-

logische Stressmodell von Selye (1974) und das transaktionale Stressmodell von Lazarus (1984) geprägt.

Aus biologischer Sicht reagiert der Körper auf einwirkende Reize, sogenannte Stressoren, mit einer Immunantwort, wobei sich die Reize in ihrem Verlauf und der Dauer unterscheiden: akut und begrenzt (zum Beispiel eine Rede halten), kurzzeitig und natürlich (zum Beispiel eine Prüfung, Arbeitsverdichtung), lebensverändernd (zum Beispiel Verlust einer wichtigen Bezugsperson, Naturkatastrophe), vergangen (zum Beispiel Misshandlung als Kind, Kriegsgefangenschaft) und

***„Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Wichtig ist deshalb zu wissen, wie man mit ihm umgeht.“***

chronisch (zum Beispiel langandauernde Krankheit, Pflege einer Person, dauerhafte Arbeitsüberlastungen) (Segerstorm & Miller, 2004). Diese automatische Immunantwort des Körpers erfolgt schnell und dient der Verteidigung des Körpers gegenüber dem Stressor. Im Gehirn sind dabei zwei Prozesse von zentraler Bedeutung: die Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) und des Sympathikus des vegetativen Nervensystems. Die Aktivierung dieser Systeme hat die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol zur Folge, welche den Körper in Alarmbereitschaft versetzen (zum Beispiel beschleunigte Atmung, steigende Puls- und Atmungsfrequenz, Produktion wichtiger Botenstoffe). Ist eine bestimmte Konzentration an Kortisol im Blut erreicht, wird die Hormonproduktion wieder verringert und der Körper erholt sich. Um beim nächsten Mal noch schneller reagieren zu können, speichert das Gehirn die stressauslösende Situation ab. Grundsätzlich ist dieses Vorgehen eine gesunde Überlebensstrategie unseres Körpers (Werdecker & Esch, 2019). Problematisch wird es allerdings dann, wenn Menschen andauernden beziehungsweise wiederkehrenden Stressoren ausgesetzt sind, da dadurch die Immunantwort des Körpers gleichzeitig unterdrückt als auch verstärkt wird (Segerstorm & Miller, 2004), was einen Erschöpfungszustand des Organismus zur Folge haben kann.

Laut Robert-Koch-Institut (2015) sind vor allem Frauen, Menschen mit niedrigem sozialen Status und wenig sozialer Unterstützung einer starken Belastung durch chronischen Stress ausgesetzt. Dieser kann sich dabei direkt als auch indirekt auf die Gesundheit auswirken. Zum einen kann Stress kardiovaskuläre, immunologische, psychische als auch neurodegenerative Erkrankungen direkt auslösen und zum anderen sind stressbezogene Kompensationsverhaltensweisen wie beispielsweise Rauchen oder Alkoholkonsum ein Risiko für weitere Erkrankungen (Werdecker & Esch, 2019). In diesem Zusammenhang spielen auch gesellschaftliche Verhältnisse eine wichtige Rolle. Menschen mit hohen Belastungen und

wenig Zugang zu Ressourcen neigen tendenziell eher dazu, Stressreaktionen durch ungeeignete Verhaltensweisen zu kompensieren. Ein Bericht der American Psychological Association von 2017 verdeutlicht, dass sowohl der sozioökonomische Status als auch die ethnische Zugehörigkeit einen Einfluss auf das Erleben von Stress haben. Je schwieriger es für Menschen ist, vollumfänglich am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen (zum Beispiel Zugang zu Arbeit), je mehr sie diskriminiert werden, Gewalt erfahren, geringes Einkommen und geringe Bildung aufweisen und je weniger soziale Beziehungen sie haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für Stresserleben und in der Folge für einen geringeren allgemeinen Gesundheitszustand. Neben diesen gesellschaftlichen Einflussfaktoren ist auch die individuelle Wahrnehmung entscheidend für das Stresserleben.

### ***„Wir bewältigen Stress indem wir die Situation ändern oder unseren Bezug dazu.“***

Innere (zum Beispiel Gedanken) und äußere Reize (zum Beispiel Ereignis, Situation) werden nicht von allen Menschen gleichermaßen als stressig empfunden. Es kann also sein, dass ein und derselbe Reiz (zum Beispiel eine Prüfungssituation) von zwei Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen wird. Dies hat zur Folge, dass

ein Reiz nicht per se ein Stressor sein muss, sondern von der Bewertung der jeweiligen Person abhängt. Genau diesem Aspekt widmet sich die psychologische Betrachtungsweise und insbesondere das Transaktionale Stressmodell (zum Beispiel Lazarus & Folkman 1987).

Entscheidend für das Erleben von Stress ist dabei zunächst die (erste, primäre) kognitive Bewertung eines Reizes als irrelevant, positiv oder stresshaft. Wird dieser als stresshaft wahrgenommen, wird noch innerhalb dieses ersten Bewertungsschritts geprüft, ob bereits eine Beeinträchtigung entstanden ist, eine Beeinträchtigung droht oder es sich um eine positive Herausforderung handelt. Im zweiten Bewertungsschritt erfolgt eine Abschätzung, ob ausreichend Ressourcen zur Bewältigung des Stressors zur Verfügung stehen. Wenn dies der Fall ist, wird die Person das entsprechende Bewältigungsverhalten zeigen. Stehen jedoch nicht genügend Ressourcen zur Verfügung, entsteht Stress. Dieser wird dann zu bewältigen versucht („coping“): Das Individuum versucht entweder, die Situation zu ändern oder es versucht, den Bezug



## So entsteht Stress

Vereinfachte Darstellung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus

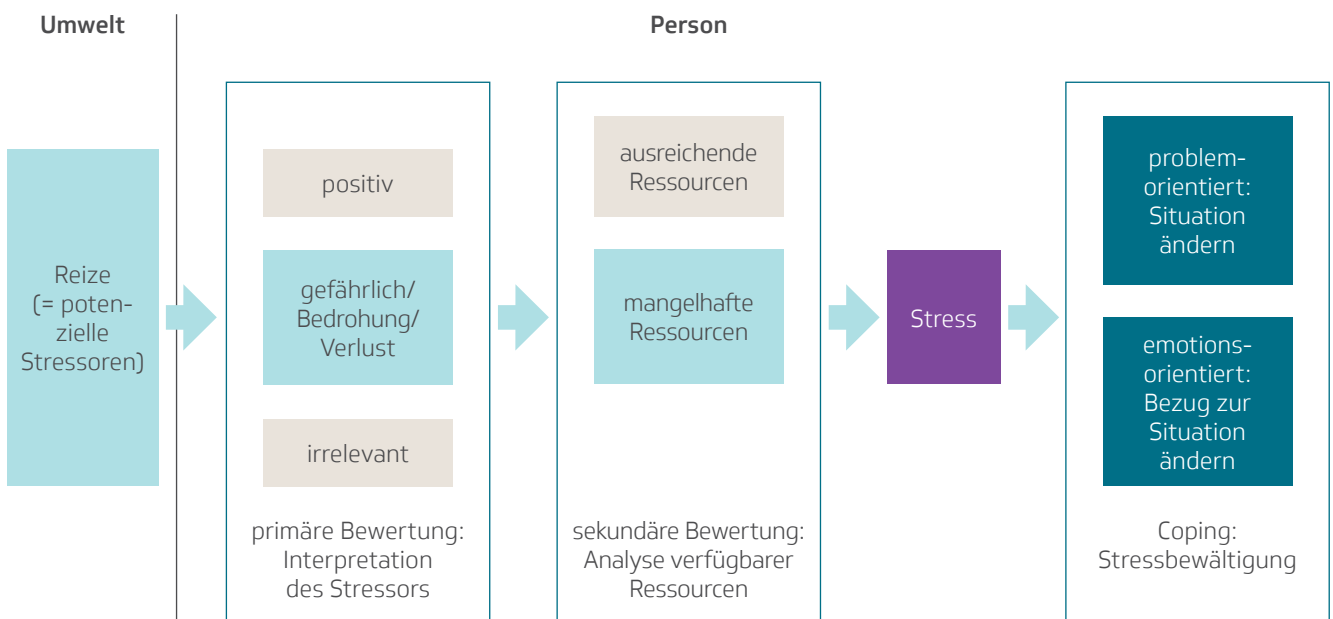


Abbildung 1 (eigene Darstellung)

zur Situation zu ändern. Die Bewertungsprozesse im Rahmen des Transaktionalen Stressmodells laufen überwiegend automatisch ab, können sich mehrfach wiederholen und zu unterschiedlichen Bewertungen führen.

Folgendes Beispiel kann die Entstehung von Stress nach dem Transaktionalen Stressmodell verdeutlichen: Eine berufstätige alleinerziehende Frau arbeitet an einer für sie wichtigen Präsentation, von deren Gelingen sie sich einen beruflichen Aufstieg erhofft. Sie hat noch zwei Tage Zeit für die Fertigstellung und ihr ist klar, dass diese Zeit sehr knapp ist. Da erfährt sie plötzlich, dass aufgrund eines Corona-Ausbruchs in der Kita ihrer vierjährigen Tochter in den nächsten Tagen keine Kinderbetreuung stattfinden wird. Die Information wird sie als potenzielle Bedrohung wahrnehmen; die Fertigstellung der Präsentation ist bedroht und es droht der „Verlust“ der erhofften Beförderung, wenn sie die Präsentation nicht rechtzeitig fertig bekommt oder gut macht. Sie überlegt deshalb, ob sie Ressourcen hat, um mit der bedrohlichen Situation umzugehen. Können ihre Eltern in den nächsten bei-

den Tagen auf die Tochter aufpassen? Falls ja, sind genügend Ressourcen vorhanden, um mit der Situation umzugehen. Falls sie aber niemanden zum Kinderhüten findet und die Fertigstellung der Präsentation nicht aufschieben kann, wird klar, dass ihre Ressourcen nicht reichen, um die Situation zu bewältigen. Es entsteht Stress. Wenn sie nun entscheidet, die nächsten Tage tagsüber auf ihre Tochter aufzupassen und dafür die Nächte durchzuarbeiten, würde man von einem problemorientierten Coping sprechen. Wenn sie stattdessen sagt, dass die Präsentation ja nicht so wichtig ist und ihre beruflichen Ziele (hier: die Beförderung) aufgibt, würde man von einem emotionsorientierten Coping sprechen.

Insgesamt zeigt die psychologische Betrachtungsweise, dass Stress individuell verschieden ist und nicht jeder Reiz bei jedem Menschen zu einer Stressreaktion führt. Darüber hinaus liefert sie Ansatzpunkte für Handlungsansätze, die sich dann positiv auf die Bewertung von Reizen und Ressourcen auswirken können. Nach dieser Einführung in die Thematik berichten wir im folgenden Abschnitt die Entwicklung des Stressniveaus der Deutschen von 2013 bis 2021.

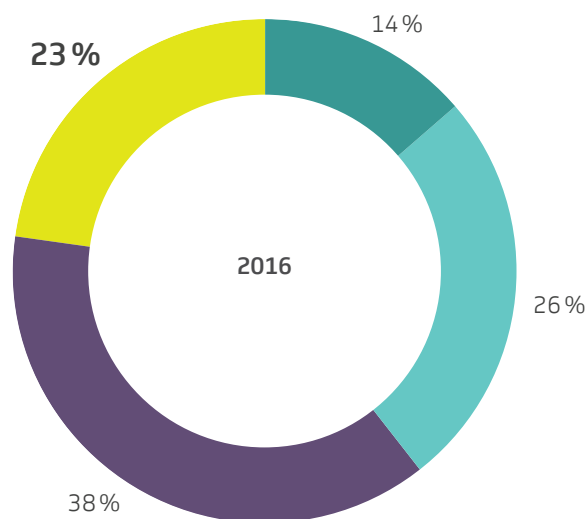
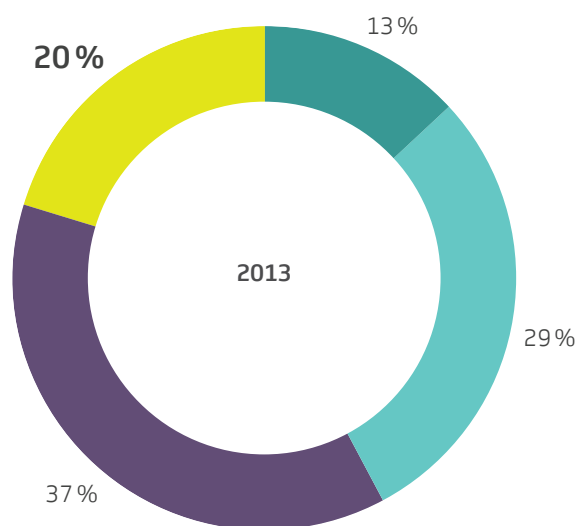
# 3 Deutschland im Stress

**Knapp zwei Drittel sind gestresst** Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland (64 Prozent) fühlen sich mindestens manchmal gestresst. Gut jede vierte Person – 26 Prozent – fühlt sich sogar häufig gestresst. Damit hat der Stress in den letzten fünf Jahren seit der letzten Stressstudie der TK

noch einmal zugenommen; damals fühlten sich 23 Prozent der Menschen häufig gestresst. Im zeitlichen Verlauf lässt sich ein Trend erkennen: 2013 waren 57 Prozent mindestens manchmal gestresst, 2016 waren es 60 Prozent und 2021 64 Prozent. Statistisch betrachtet liegt das durchschnittliche Stressniveau 2021 signifikant über dem Niveau von 2016 und von 2013. **Der Stress hat in Deutschland damit weiter zu-**

## Der Stresslevel hat von 2013 bis 2021 weiter zugenommen

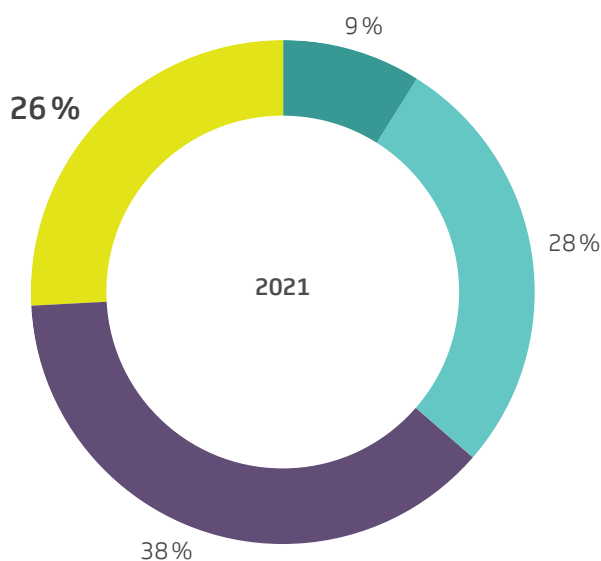
„Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?“



■ nie   ■ selten   ■ manchmal   ■ häufig



genommen. Diese Zunahme des Stresses im Zeitverlauf passt zum Befund, dass psychische Erkrankungen in Deutschland seit 2007 kontinuierlich zunehmen – 2020 führten psychische Erkrankungen zu den meisten krankheitsbedingten Ausfalltagen in Deutschland (TK-Gesundheitsreport 2021).



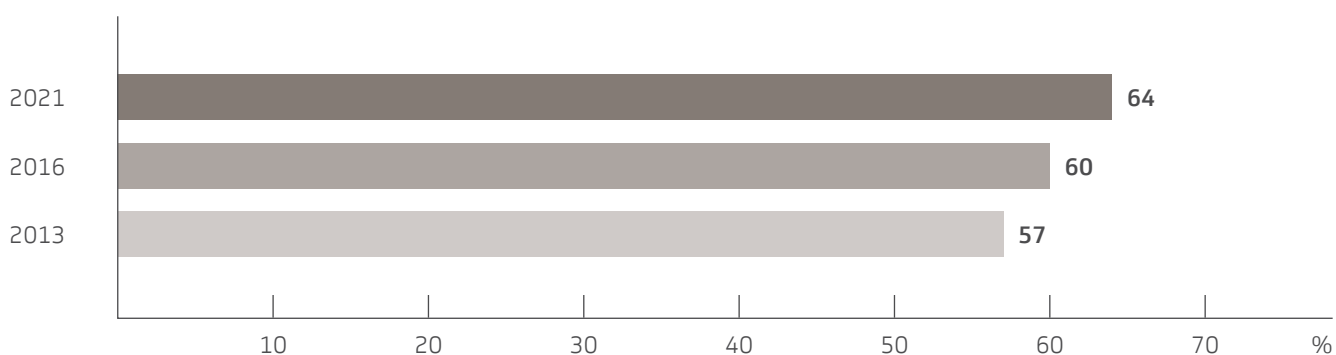
Rundungsdifferenzen möglich

**Der Stress steigt bei Männern stärker als bei Frauen** Bei den Frauen ist der Anteil derjenigen, die mindestens manchmal gestresst sind, in den letzten acht Jahren stabil geblieben. Bei den Frauen gab es über die drei Studien 2013, 2016 und 2021 hinweg keine signifikanten Unterschiede bezüglich des Stresses. Bei den Männern war die Zunahme des Stresses von 2013 bis 2021 hingegen statistisch signifikant. Mit anderen Worten: **Die Männer sind für den Anstieg des durchschnittlich berichteten Stresses verantwortlich;** ihr berichtetes Stressniveau nähert sich dem Stressniveau an, von dem die Frauen schon seit Jahren berichten.

Über die Gründe hierfür lässt sich nur spekulieren. Vor allem berufstätige Frauen berichten seit jeher mehr emotionale Erschöpfung – eine der häufigsten Stressfolgen – als Männer (Purvanova & Muros, 2010). Bei berufstätigen Frauen, die in einer Beziehung leben, identifizierte eine Studie 2014 eine ungleiche Verteilung der Haushaltspflichten als wesentlichen Grund dafür, dass berufstätige Frauen häufiger von Stress berichten als Männer (Eek & Axmon, 2014). In Deutschland haben viele politische Veränderungen der letzten Jahre darauf abgezielt, mehr Gleichheit zwischen Männern und Frauen herzustellen: Männer nehmen heute häufiger Elternzeit als noch vor wenigen Jahren und beteiligen sich stärker an Haushaltspflichten. Eventuell steigt dadurch auch das Gefühl der Mehrfachbelastung bei Männern; dies könnte ein Grund sein, warum sich der Stresspegel der Männer an den Stress der Frauen anzugleichen scheint. Früher war es außerdem so, dass Frauen eher über Gefühle und Emotionen sprachen als Männer. Es wäre ebenfalls möglich, dass sich die Befunde in Teilen darauf zurückführen lassen, dass die Bereitschaft der Männer, Stress als solchen anzuerkennen und auszusprechen, über die Jahre angestiegen ist. Leider muss man an dieser Stelle konstatieren, dass es in den vergangenen Jahren nicht gelungen ist, das Ausmaß des Stresses in der Bevölkerung zu reduzieren – trotz teilweise breit angelegter Präventionskampagnen wie zum Beispiel „Kein Stress mit dem Stress“ der INQA.

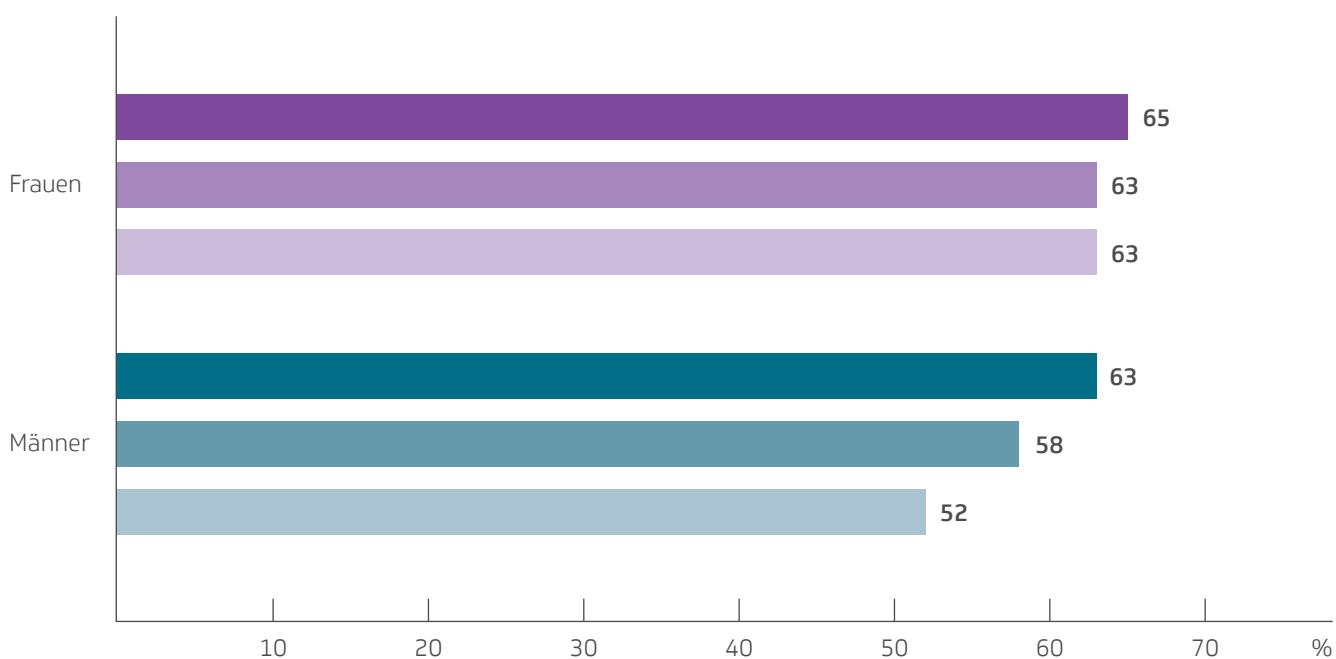
### Das Stresserleben steigt kontinuierlich an

Anteil der Personen, die sich manchmal oder häufig gestresst fühlen



### Männer holen bei Stresserleben auf

Anteil der Personen, die sich manchmal oder häufig gestresst fühlen



■ ■ 2021   ■ ■ 2016   ■ ■ 2013

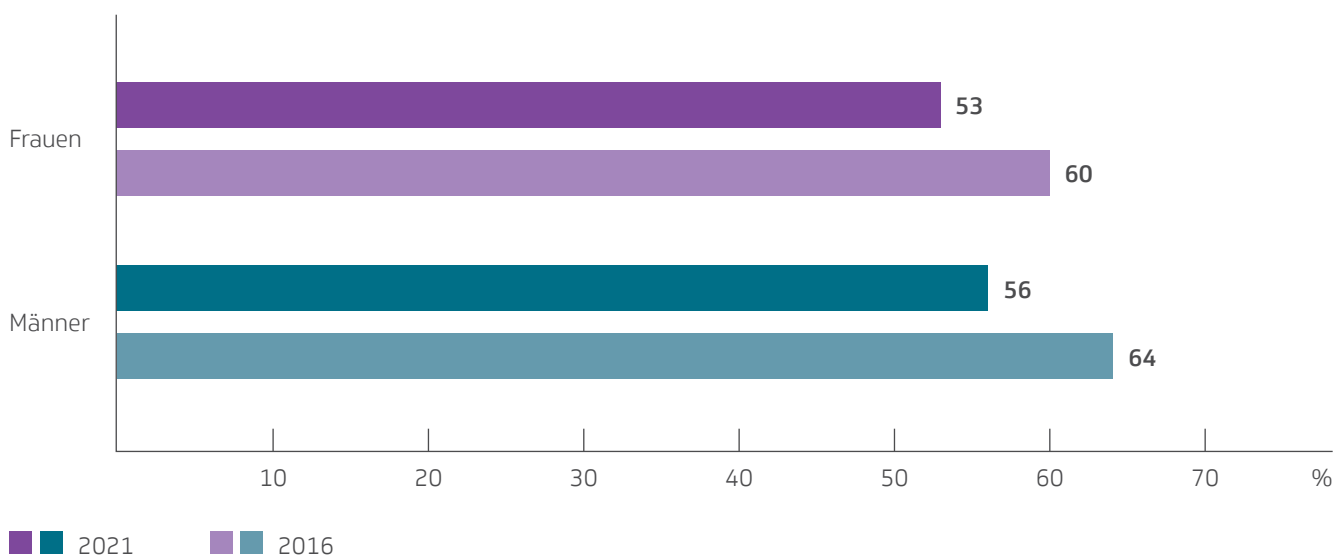
### Der Stress nimmt nicht nur zu, die Menschen empfinden ihr Leben auch subjektiv als stressiger als früher

56 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen gaben an, dass sie das Leben heute stressiger als vor 15/20 Jahren wahrnehmen; der Unterschied zwischen Männern und Frauen ist hierbei statistisch nicht bedeutsam. 2016 waren es noch 64 Prozent beziehungsweise 60 Prozent gewesen. Mit anderen Worten: Die subjektive Wahrnehmung von zunehmendem Stress ist im Vergleich zu 2016 zurückgegangen. Auffällig ist, dass Männer und Frauen gleichermaßen angeben, dass das Leben stressiger wird, aber nur bei den Männern der Anteil derjenigen, die sich mindestens manchmal gestresst fühlen, mit der Zeit tatsächlich ansteigt. Männer erleben subjektiv eine Stresszunahme über die Jahre und ihr Stressniveau ist auch in den vergangenen Jahren angestiegen. Frauen erleben zwar ebenfalls eine subjektive Stresszunahme, aber ihr in den verschiedenen Studien „objektiv“ berichteter Stress steht seit Jahren auf dem Niveau, das die Männer erst jetzt erreichen.

**Mehr Stresszunahme bei den Gestressten** Die Wahrnehmung, dass das Leben stressiger wirkt, hängt mit dem Stresslevel zusammen: Je gestresster die Menschen, desto mehr haben sie das Gefühl, dass ihr Leben stressiger ist als früher. Das ist insofern plausibel, als dass das selbst erlebte Stressniveau höher sein muss als früher, um eine Zunahme überhaupt erleben zu können. Menschen, die früher selten oder manchmal gestresst waren, müssen heute eben häufig gestresst sein, um das Leben auch als stressiger wahrzunehmen. Der Befund, dass diejenigen, die heute besonders gestresst sind, auch tendenziell diejenigen sind, die mehr Stress als früher erleben, spricht also für die Belastbarkeit der erlebten Stresszunahme.

### Der Stress hat subjektiv zugenommen

Das Leben ist heute stressiger als vor 15/20 Jahren



### Stresszunahme und Stress

„Ist das Leben stressiger oder wird nur mehr darüber gesprochen?“

Menschen, die nie gestresst sind (9%)



Menschen, die selten gestresst sind (29%)



Menschen, die manchmal gestresst sind (37%)



Menschen, die häufig gestresst sind (26%)



■ Leben ist heute stressiger als vor 15/20 Jahren    ■ es wird nur mehr über Stress gesprochen

Rundungsdifferenzen möglich

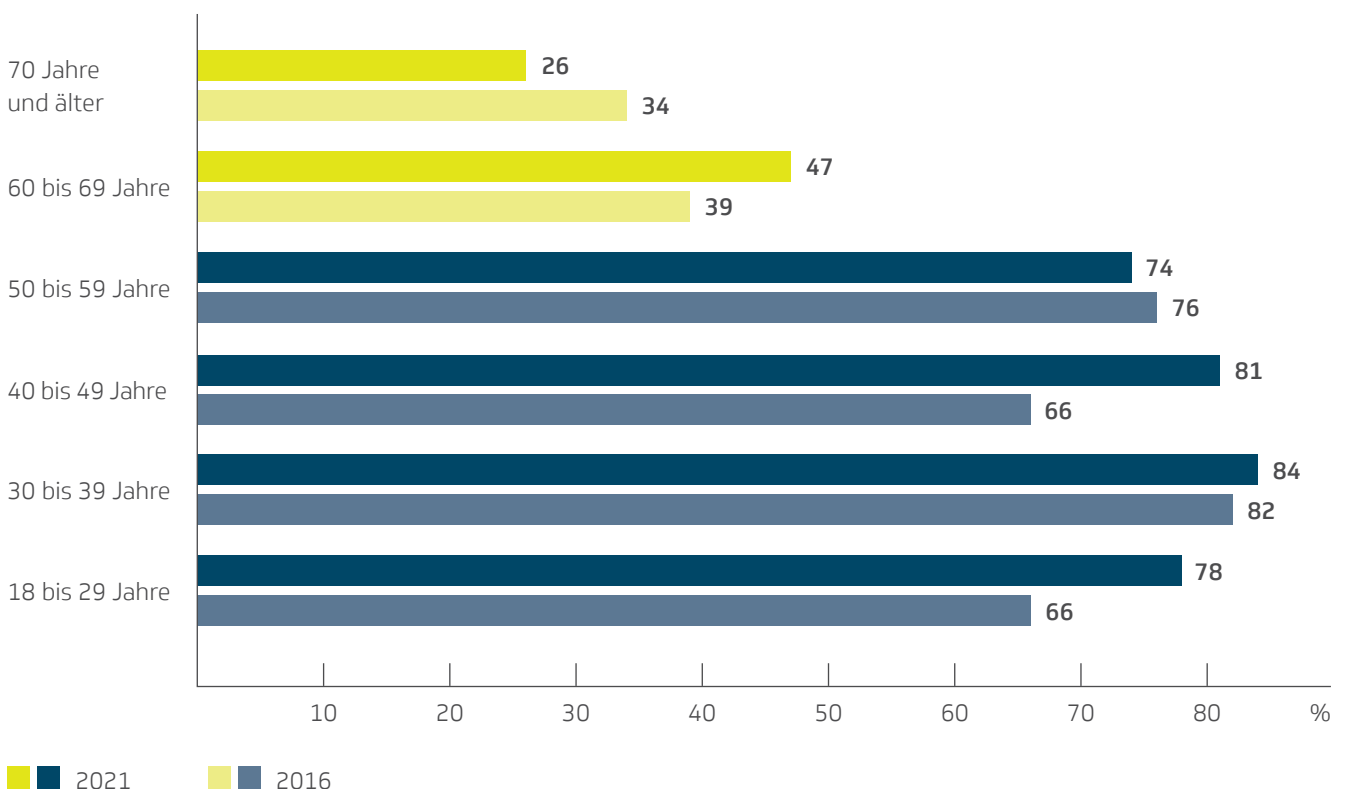
### Bis zur Rente sind alle Altersgruppen gleich stark gestresst

In der letzten Stressstudie 2016 waren unterschiedliche Altersgruppen vor Renteneintritt unterschiedlich stark gestresst: In den Altersgruppen der 18-29-Jährigen und der 40-49-Jährigen war der Stress 2016 niedriger als bei den 30-39-Jährigen und bei den 50-59-Jährigen. Solche Unterschiede finden sich 2021

nicht: Es gibt keine statistisch bedeutsamen Unterschiede im Stress in der Altersspanne zwischen 18 und 59 Jahren. Erst in den Altersgruppen, die teilweise oder ganz im Rentenalter liegen, ist der Stress deutlich geringer als in den Altersgruppen, die in denjenigen Lebensabschnitten liegen, die von Schule, Ausbildung, Arbeit und Familie dominiert werden.

### Der Stress lässt erst am Ende des Erwerbslebens nach

Anteil der Personen, die sich manchmal oder häufig gestresst fühlen

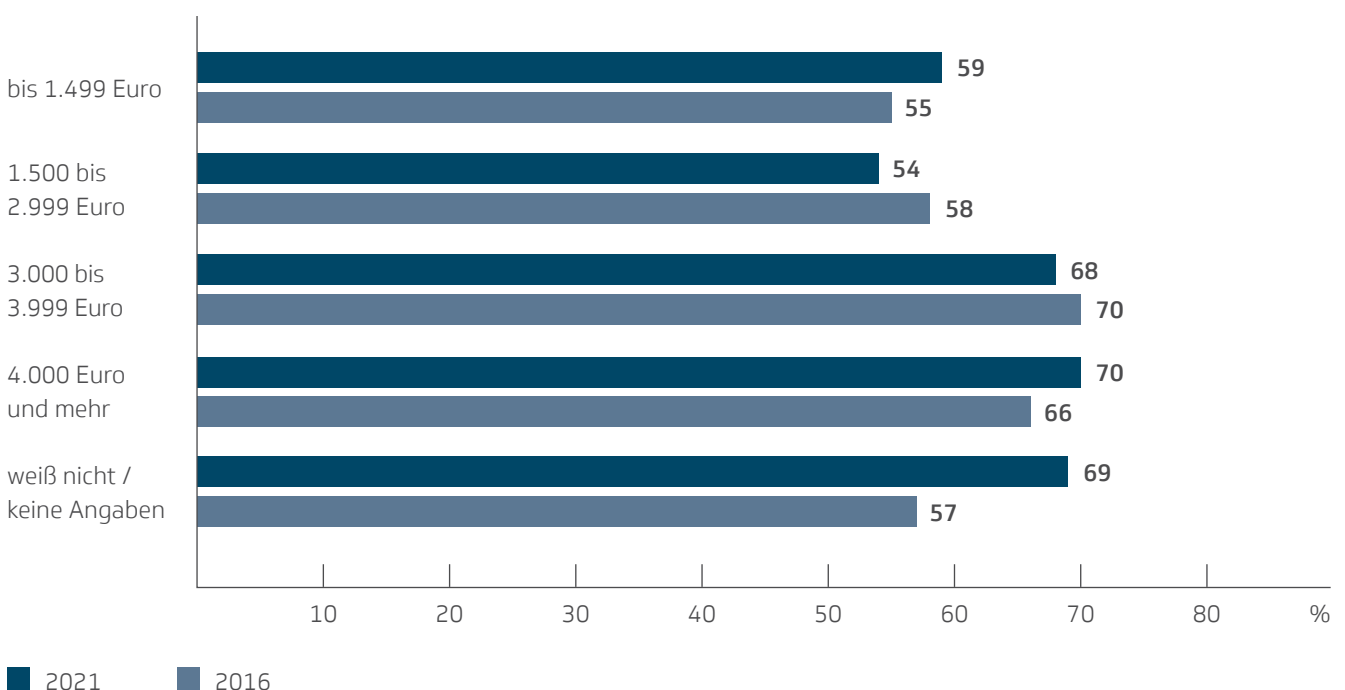


Stress tritt dann auf, wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihre Ressourcen nicht ausreichen, um die an sie gestellten Anforderungen zu erfüllen. Entsprechend zeigten frühere Studien, dass der Stress mit höherem Bildungsstand und Einkommen abnimmt (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Vor diesem Hintergrund liegt die Annahme nahe, dass Menschen, denen es finanziell besser geht, weniger gestresst sind als diejenigen, die über ein geringeres Einkommen verfügen. Das genaue Gegenteil ist aber der Fall: **Ab einem Haushaltsnettoeinkommen von 3.000 Euro und mehr sind die Menschen in Deutschland signifikant gestresster als diejenigen mit einem Haushaltsnettoeinkommen von unter 3.000 Euro.**

Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu den bisherigen Befunden, deckt sich aber mit den Befunden von 2016. Eine einfache Erklärung für diesen überraschenden Befund erschließt sich aus den vorliegenden Daten nicht: Das Haushaltsnettoeinkommen und die wöchentliche Arbeitszeit hängen unter den befragten Berufstätigen beispielsweise nicht zusammen; es liegt also nicht daran, dass diejenigen mit höherem Einkommen tendenziell mehr arbeiten und deswegen gestresster sind. Auch wenn man die weiter unten berichteten Stressursachen betrachtet, erschließt sich nicht, warum die stärksten Stressverursacher, wie zum Beispiel hohe Ansprüche an sich selbst, unter den höheren Einkommensschichten ausgeprägter sein sollten als in den niedrigeren Einkommensbereichen. Weitere Untersuchungen nach dem Grund für diesen Befund erscheinen deshalb angebracht.

### Einkommensunterschiede sind bedingt stressrelevant

Anteil der Personen, die sich manchmal oder häufig gestresst fühlen



**Beim Stress gibt es keine regionalen Unterschiede** In Nordrhein-Westfalen ist der Anteil derjenigen, die mindestens manchmal gestresst sind, zwar mit 58 Prozent am geringsten und in Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland mit 71 Prozent zwar am höchsten, aber diese regionalen Unterschiede sind statistisch nicht bedeutsam. Mit anderen Worten: Die Stresswerte innerhalb der Bundesländer variieren so sehr, dass eine Unterscheidung zwischen den Bundesländern nach durchschnittlichen Stresswerten statistisch nicht sinnvoll ist. Deswegen muss an dieser Stelle festgehalten werden, dass ganz Deutschland gleich stark gestresst ist. Es gibt beim Stress auch keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen dem ländlichen Raum und der städtischen Bevölkerung: **Stadt und Land sind gleich stark gestresst.**

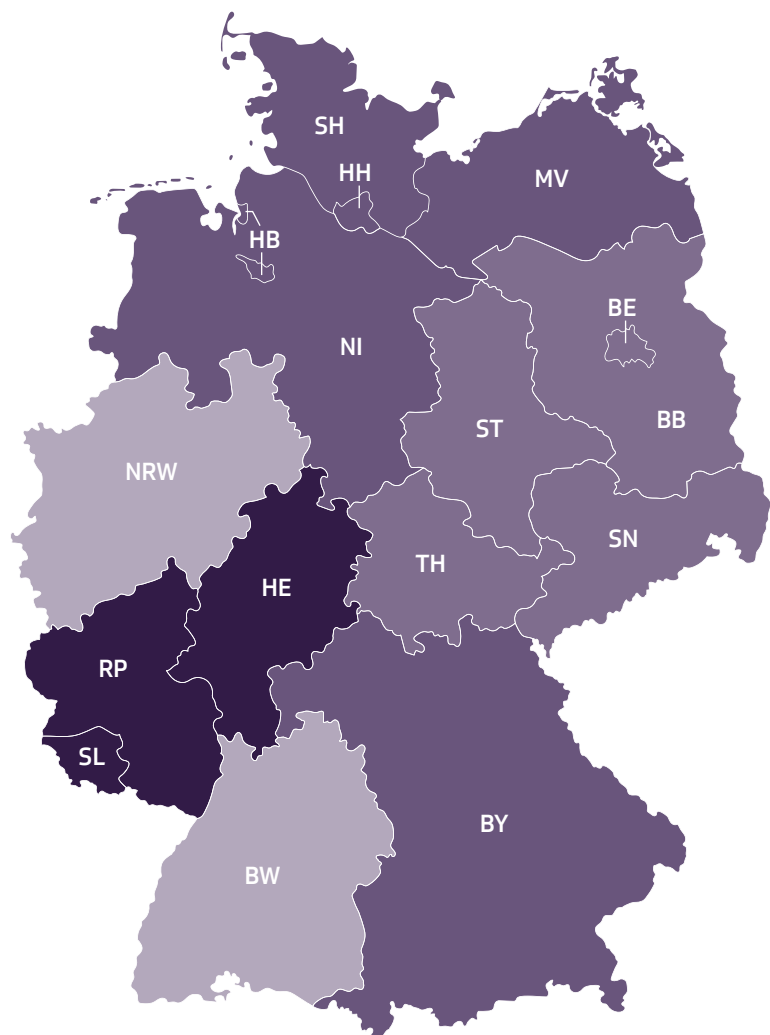
Zusammenfassend: Die Deutschen sind immer gestresster, mehr als ein Viertel ist häufig gestresst. Frauen sind gestresster als Männer, aber bei Männern nimmt der Stress seit 2013 stärker zu als bei den Frauen. Eine Mehrheit der Männer und Frauen erleben das Leben heute subjektiv auch als stressiger als vor 15/20 Jahren. Die Deutschen sind in allen Bundesländern gleich stark gestresst. Ab der Volljährigkeit bis zum Renteneintrittsalter sind die Deutschen gleichermaßen stark gestresst, erst mit der Rente nimmt der Stress deutlich ab. Menschen in Haushalten mit höherem Nettoeinkommen sind etwas stärker gestresst als Menschen in Haushalten mit eher geringem Einkommen.

Als Nächstes werden die Ursachen für Stress beleuchtet, bevor es im Weiteren um Stress am Arbeitsplatz, den Umgang mit Stress und die (gesundheitlichen) Auswirkungen des Stresses geht.

### So gestresst ist Deutschland

Anteil der Personen, die sich manchmal oder häufig gestresst fühlen nach Bundesländern

- **über 70 %**
  - Hessen (HE)
  - Rheinland-Pfalz (RP)
  - Saarland (SL)
- **65 bis 70 %**
  - Bayern (BY)
  - Bremen (HB)
  - Hamburg (HH)
  - Mecklenburg-Vorpommern (MV)
  - Niedersachsen (NI)
  - Schleswig-Holstein (SH)
- **60 bis 65 %**
  - Brandenburg (BB)
  - Berlin (BE)
  - Sachsen-Anhalt (ST)
  - Sachsen (SN)
  - Thüringen (TH)
- **unter 60 %**
  - Baden-Württemberg (BW)
  - Nordrhein-Westfalen (NRW)



# 4 Stressursachen

**Die Arbeit und hohe Ansprüche an sich selbst stressen am meisten** Diese beiden Top-Stressoren sind die gleichen wie in der letzten Stressstudie 2016. Der dritte Platz hat sich allerdings geändert: Während 2016 zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit die drittstärkste Stressursache waren, stresste eine schwere Krankheit einer nahe stehenden Person die Menschen in Deutschland in 2021 am drittstärksten.

Die ständige Erreichbarkeit ist fünfthäufigste Stressursache geblieben; es folgen zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit auf Platz sechs; Verkehrsteilnahme auf Platz sieben und Arbeitsbelastung im Haushalt auf Platz acht. Kinderbetreuung liegt bei den Stressursachen auf Platz neun, gefolgt von finanziellen Sorgen auf Platz zehn und Pflegearbeit auf Platz elf. Plätze acht bis elf sind demnach im Vergleich zu 2016 unverändert geblieben.

**Frauen stellen höhere Ansprüche an sich als Männer, erleben mehr Konflikte und mehr Kinderbetreuung** Da sich gezeigt hat, dass Frauen im Mittel gestresster sind als Männer, betrachten wir die Wahrnehmung der Stressursachen ebenfalls getrennt für Männer und Frauen. Drei Stressursachen fallen bei den Frauen statistisch bedeutsam stärker ins Gewicht als bei den Männern: Hohe Ansprüche an sich selbst, Konflikte in der Partnerschaft und Erziehungsarbeit. Da Frauen also in drei Bereichen mehr Belastung erleben als Männer und es umgekehrt keinen Bereich gibt, in denen Männer mehr Belastung als Frauen erleben, könnte dieses Mehr an Stressursachen einer der Gründe dafür sein, dass Frauen mehr Stress erleben als Männer.

## Gut zu wissen!

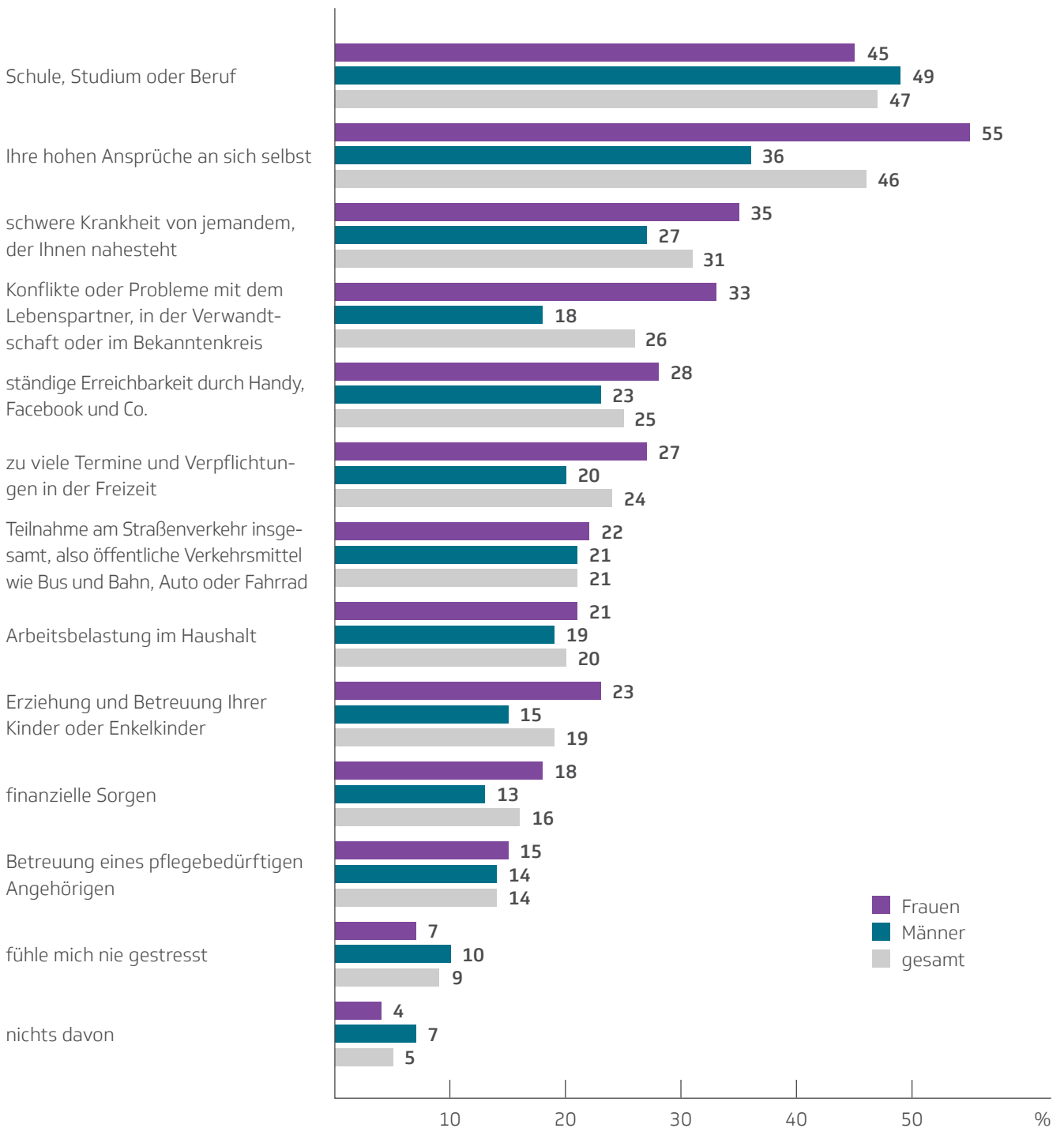
### Stress und Corona

Für die Reihenfolge der Stressursachen im aktuellen Studienzeitraum ist die Coronapandemie mit Sicherheit mitverantwortlich: Fast zwei Drittel der Menschen in Deutschland kennen eine ihnen nahestehende Person, die irgendwann an Corona erkrankt ist (Techniker Krankenkasse, 2021). Da ist es nicht verwunderlich, dass die Sorgen um eine nahe stehende an Corona erkrankte Person schwer wiegen. Vor dem Hintergrund der Coronapandemie und den damit einhergehenden Lockdowns ist es auch nicht überraschend, dass die Teilnahme am Straßenverkehr vom vierten Platz 2016 auf den siebten Platz gerutscht ist. 2021 sind Konflikte in der Partnerschaft die vierthäufigste Stressursache in Deutschland. Auch das kann mit der Coronapandemie zusammenhängen: In Zeiten von Homeoffice und Lockdown verbringen Menschen, die in einer Beziehung leben, viel mehr Zeit in der Partnerschaft als vor der Coronapandemie. Das könnte zumindest ein Grund dafür sein, warum Konflikte in der Partnerschaft zu Beginn des Corona-Jahrs 2021 eine so große Rolle im Stresserleben der Deutschen spielen. Im TK-Gesundheitsreport 2021 zu Corona finden sich hierzu weitere Details und Auswertungen.



**Das stresst Deutschland**

„Was führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?“



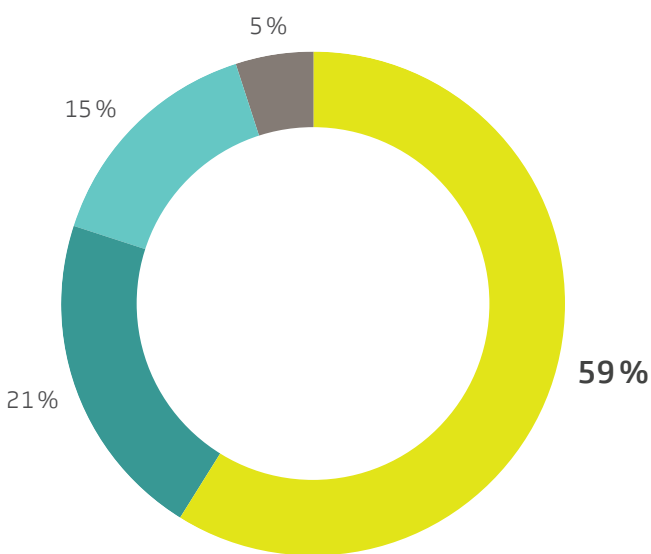
**Männer und Frauen unterscheiden sich nicht in ihren Stressbewältigungsstilen**

Menschen gehen unterschiedlich mit dem Stress um. Traditionell wird in der Literatur zwischen Fluchtreaktion und Kampfbereitschaft als übergeordnete Verhaltensstile bei der Bewältigung von Gefahren unterschieden. Beim Stress spricht man hier eher von Rückzug versus Kämpfen. Viele Menschen versuchen auch, den Stress einfach auszuhalten, ohne sich zurückzuziehen oder ihn zu bekämpfen. Ähnlich wie in den vergangenen Jahren reagieren 15 Prozent im übertragenen Sinn mit Kampf, 21 Prozent eher mit Rückzug und 59 Prozent versuchen, den Stress auszuhalten. Entgegen dem Geschlechterstereotyp, dass Männer eher kämpfen als Frauen, zeigen sich bei diesen allgemeinen Stressbewältigungsstilen keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

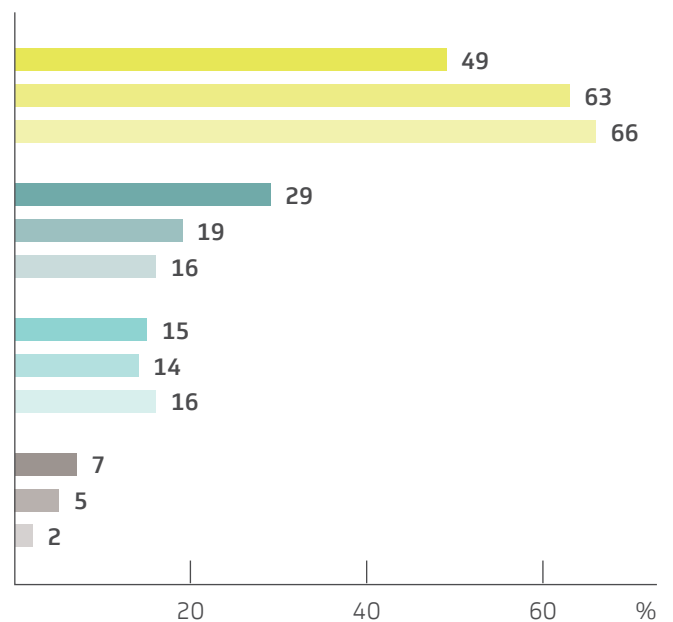
Etwas anders sieht es aus, wenn man die Stressbewältigungsstile getrennt nach Alter betrachtet. Zwischen 30 und 39 Jahren dominiert das Durchhalten (71 Prozent) und fällt danach zum Renteneintrittsalter ab: In der Kohorte von 60 bis 69 Jahren ist das Durchhalten nur bei 46 Prozent der Befragten der dominierende Stressbewältigungsstil. Gleichzeitig ist in dieser Kohorte der Rückzug als Stressbewältigungsstil besonders ausgeprägt. Diese Befunde decken sich mit dem Stereotyp, dass mit zunehmendem Alter in der Regel eine gewisse Gelassenheit zunimmt. Außerdem ist es natürlich so, dass mit dem Renteneintritt in der Regel berufsbezogene Stressoren massiv zurückgehen und deswegen auch nicht mehr ausgehalten werden müssen. Deshalb ist die Abnahme des Durchhaltens zum Renteneintrittsalter wahrscheinlich ein Nebeneffekt des Renteneintritts: Wer am Arbeitsplatz keinen Stress mehr hat, muss auch keinen Stress mehr aushalten. Nichtsdestotrotz ist es auffällig, dass diejenigen den geringsten Stress berichten, die sich am häufigsten zurückziehen. Das kann darauf hindeuten, dass der Rückzug ein gewisses Potenzial zur Stressbewältigung hat, das gesellschaftlich noch stärker von anderen Altersgruppen genutzt werden könnte.

**Durchhalten ist die Devise beim Umgang mit Stress**

„Wie gehen Sie üblicherweise mit Stress um?“



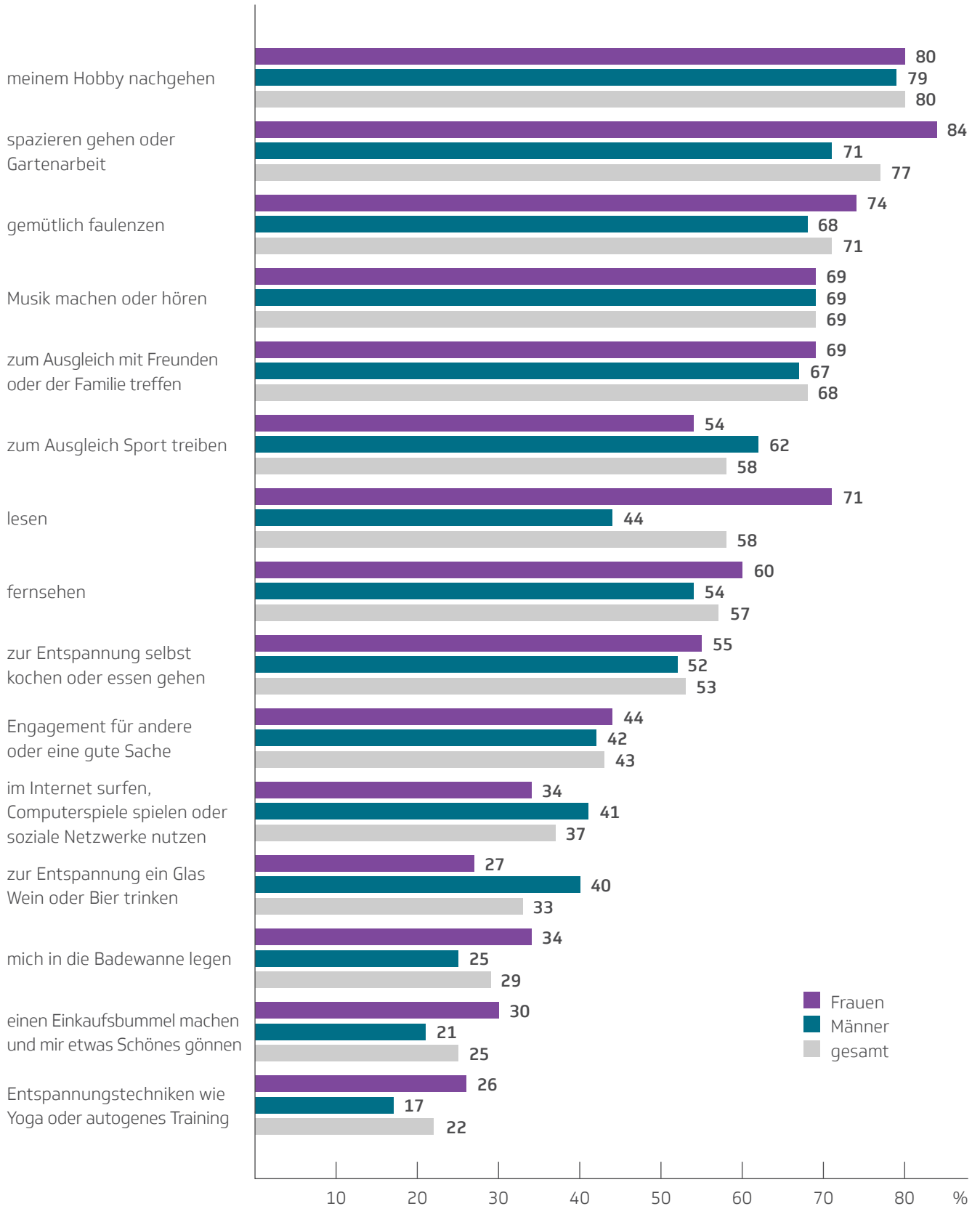
■ durchhalten      ■ kämpfen  
■ zurückziehen      ■ nichts davon



■ ■ ■ ■ 60 Jahre und älter  
■ ■ ■ ■ 40-59 Jahre  
■ ■ ■ ■ 18-39 Jahre

**So schaltet Deutschland ab**

„Was tun Sie zum Stressabbau besonders gern?“



### Im Corona-Jahr 2021 begegnen die Deutschen dem Stress mit Hobbies, Spazieren gehen, Faulenzen und Musik

Soziale Aktivitäten wie Freunde und Verwandte treffen, soziales Engagement oder Shopping waren zum Umfragezeitpunkt im März 2021 in vielen deutschen Regionen durch Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor dem Virus noch eingeschränkt. Zum Vergleich: In der Stressstudie 2016 waren die Top drei Entspannungsstrategien der Deutschen das Hobby, das Faulenzen und das Treffen von Freunden oder Familie auf dem dritten Platz. Hier muss die nächste Stressstudie zeigen, ob die diesjährige Rangreihe eine coronabedingte Anomalie ist. Interessanterweise ist der Griff zum Alkohol 2021 mit dem zwölften Platz etwas unbeliebter als 2016, als das Glas Wein oder Bier noch auch dem elften Platz rangierte. Eine Zunahme des (subjektiv berichteten) Alkoholkonsums durch die Coronapandemie ist daher in unseren Daten nicht sichtbar.

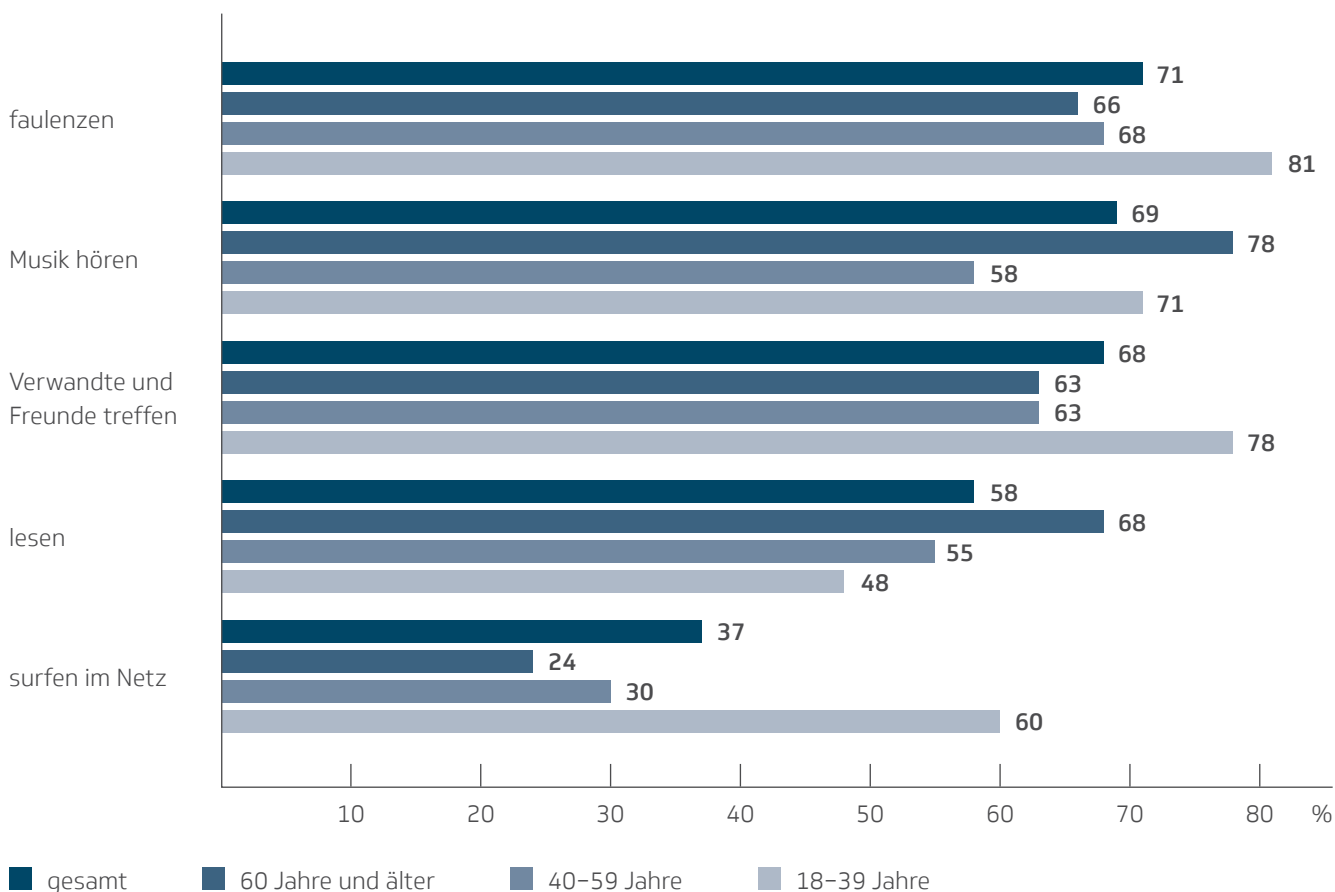
Bei den Entspannungsstrategien gibt es einige statistisch bedeutsame Geschlechterunterschiede: Frauen lesen mehr als Männer; Männer trinken mehr Alkohol als Frauen. Frauen legen sich häufiger in die Badewanne als Männer, gönnen sich

häufiger etwas Schönes und machen häufiger Yoga oder andere Entspannungstechniken. Bei den Top fünf Entspannungsstrategien Hobby, Spazieren gehen oder Gartenarbeit, Faulenzen, Musik machen oder hören und andere Menschen treffen gab es keine Geschlechterunterschiede.

Bei den Entspannungsstrategien gibt es fünf statistisch bedeutsame Unterschiede zwischen den Altersstufen: Jüngere Menschen (18-39) surfen häufiger im Netz oder nutzen soziale Netzwerke, faulzen im Vergleich zu den anderen am häufigsten und treffen häufiger Freunde oder Verwandte. Ältere Menschen über 60 Jahre hören häufiger Musik und lesen mehr als Menschen unter 60 Jahren. Obwohl man Spazieren gehen oder Gartenarbeit in der Regel nicht mit jüngeren Menschen assoziiert, gab es bei dieser Entspannungsstrategie dieses Jahr keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Interessant zu erwähnen ist hier vielleicht auch, dass ältere Menschen über 60 Jahre nicht seltener Sport zur Entspannung machen als jüngere Menschen.

### Die fünf Entspannungsstrategien mit signifikanten Altersunterschieden

„Was tun Sie zum Stressabbau besonders gerne?“



# 5 Stress im Beruf

Studium, Schule und Beruf sind wie im Jahr 2016 die stärksten Stressverursacher Deutschlands. Arbeit spielt im Leben der Menschen traditionell eine große Rolle. In der mittleren Lebensspanne verbringen berufstätige Menschen im Durchschnitt die Hälfte ihrer wachen Lebenszeit mit Arbeit (US Bureau of Labor Statistics, 2015). Arbeit strukturiert die Zeit, erweitert den sozialen Horizont, beteiligt Menschen an kollektiven Zielen, vermittelt Status und Identität und erzwingt Aktivität (Jahoda, 1983). Aus diesen Gründen hat die Arbeit einen starken Einfluss auf die Psyche, das Wohlbefinden und das Stresserleben.

In diesem Abschnitt widmen wir uns deshalb dem Stress in der Arbeitswelt und untersuchen die Zusammenhänge zwischen Facetten des Jobs und dem Stresserleben der Deutschen. Dafür werten wir im Folgenden nur die Daten der berufstätigen Personen aus.

Generell hängen Arbeit und Stress miteinander zusammen: Berufstätige Personen berichten von signifikant mehr Stress als diejenigen, die nicht berufstätig sind. Dieser Zusammenhang gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Allerdings unterscheiden sich die Stressniveaus zwischen den Geschlechtern: **Im Durchschnitt sind nicht erwerbstätige Frauen genauso stark gestresst wie erwerbstätige Männer.** Dies liegt wahrscheinlich daran, dass nicht berufstätige Frauen stärker als Männer durch Haus-, Erziehungs- oder Pflegearbeit belastet sind.

Zwischen denjenigen, die Vollzeit arbeiten, und denjenigen, die in Teilzeit oder geringfügiger Beschäftigung arbeiten, gibt es bezüglich des Stresserlebens nur wenige Unterschiede. Unter den Berufstätigen unterscheidet sich das Stressniveau 2021 nicht statistisch bedeutsam zwischen Vollzeit und Teilzeit.

Generell ist es nicht der Unterschied zwischen Teilzeit und Vollzeit, der etwas mit dem Stress zu tun hat, sondern die wöchentliche Arbeitszeit, wie der nächste Absatz verdeutlicht. Lediglich bei den Männern ergab sich bezüglich der Beschäftigungsart noch der signifikante Befund, dass Männer, die geringfügig beschäftigt sind oder in Minijobs arbeiten, weniger Stress haben, als diejenigen Männer, die Vollzeit arbeiten.

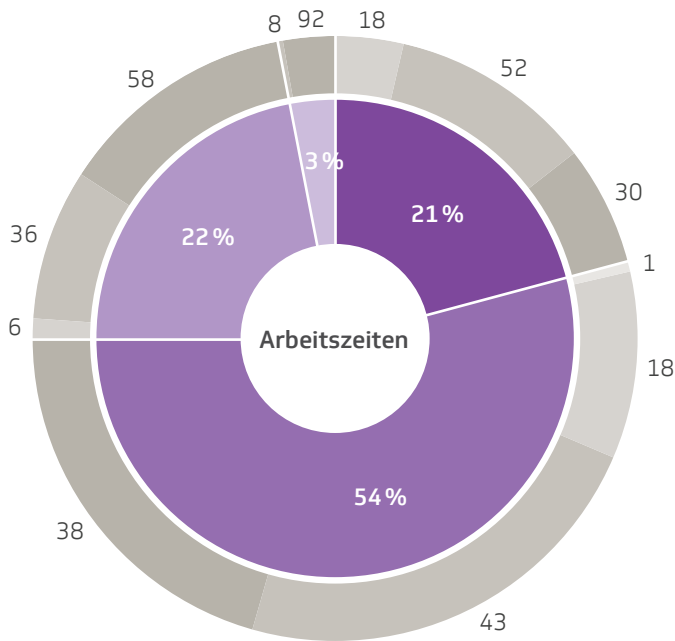
Mit Blick auf die Arbeitszeit zeigt sich, dass Männer von einer signifikant höheren durchschnittlichen Wochenarbeitszeit berichten als Frauen: 44 Prozent der Männer arbeiten mehr als 40 Stunden pro Woche, bei den Frauen sind es nur 25 Prozent. Arbeitszeit und Stress hängen zusammen: Je mehr die Menschen pro Woche arbeiten, desto höher ist ihr Stress. Beispielsweise sind nur 22 Prozent der Männer häufig gestresst, die 30 bis 40 Stunden pro Woche arbeiten. Liegt die Wochenarbeitszeit zwischen 41 und 50

Stunden, steigt der Anteil der häufig gestressten Männer auf 43 Prozent. Für die Männer führt demnach eine Erhöhung der Wochenarbeitszeit über 40 Stunden hinaus dazu, dass sich der Stress beinahe verdoppelt – auch wenn die Arbeitszeit sich nur um zehn Stunden erhöht. **Die Überschreitung einer wöchentlichen Arbeitszeit von 40 Stunden scheint sich deshalb besonders negativ auf den Stress auszuwirken.** Allerdings muss hier einschränkend erwähnt werden, dass die Wirkrichtung auch umgekehrt sein könnte: Es erscheint auch plausibel, dass Menschen mit viel Stress – der beispielsweise durch zu viel Arbeit oder Termindruck entsteht – versuchen, die Belastungen durch eine Ausdehnung der eigenen Arbeitszeit abzubauen. Deswegen kann abschließend nur festgehalten werden, dass wöchentliche Arbeitszeit und Stress zusammenhängen und sich höchstwahrscheinlich wechselseitig bedingen.

**„Mehr als vierzig Stunden Arbeit stressen besonders stark.“**

**Stressempfinden steigt bei hohen Arbeitszeiten**

„Wie häufig fühlen Sie sich gestresst?“

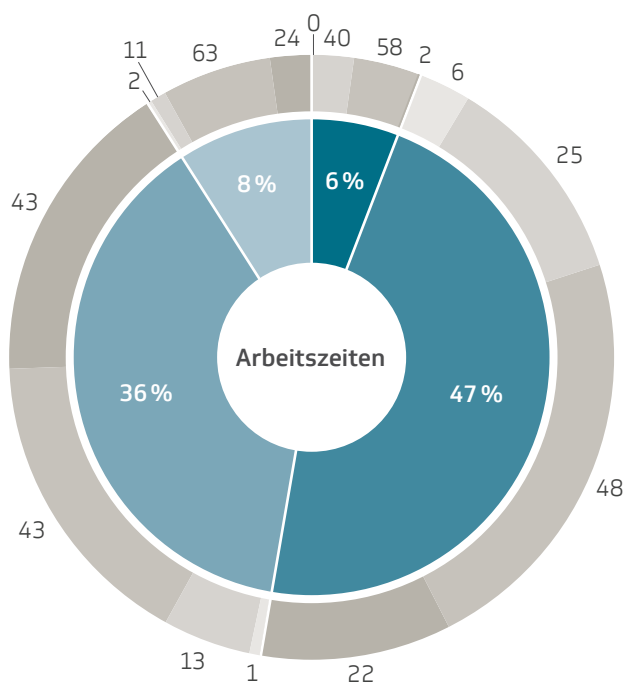


**Arbeitszeiten Frauen (innerer Kreis)**

- unter 30 Stunden
- 30 bis 40 Stunden
- 41 bis 50 Stunden
- 51 Stunden und mehr

**Stressempfinden (äußere Kreise)**

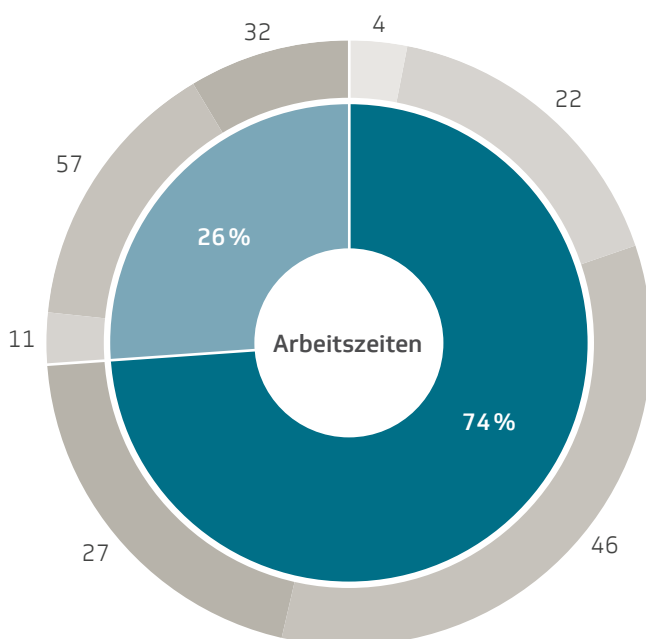
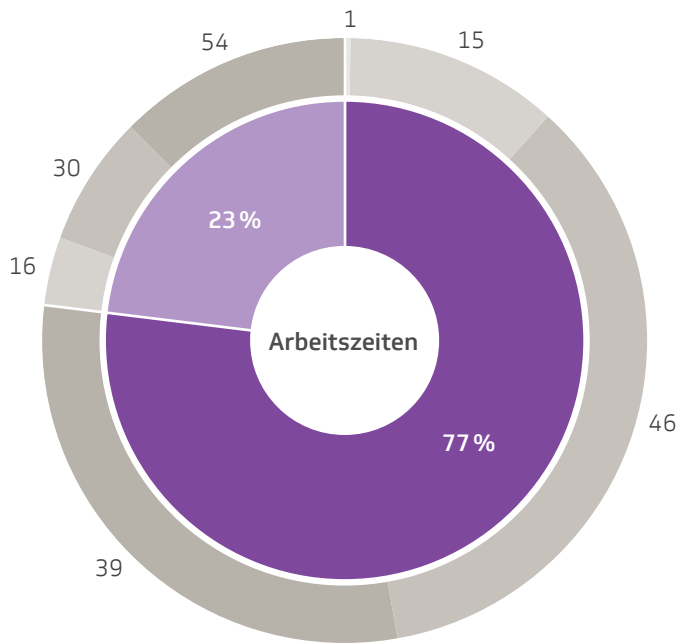
- nie
- selten
- manchmal
- häufig



**Arbeitszeiten Männer (innerer Kreis)**

- unter 30 Stunden
- 30 bis 40 Stunden
- 41 bis 50 Stunden
- 51 Stunden und mehr

**Bei unregelmäßigen Arbeitszeiten ist man häufiger gestresst**  
 „Wie häufig fühlen Sie sich gestresst?“





Berufstätige Männer und Frauen unterscheiden sich nicht in ihrem Arbeitsrhythmus: Etwa drei Viertel der Erwerbstätigen haben regelmäßige Arbeitszeiten, ein Viertel arbeitet unregelmäßig. Männer und Frauen unterscheiden sich aber dahingehend, dass Arbeitsrhythmus und Stress bei ihnen auf unterschiedliche Weise zusammenhängen: **Frauen mit unregelmäßigem Arbeitsrhythmus berichten signifikant mehr Stress als Frauen mit regelmäßigen Arbeitszeiten; bei den Männern ist es genau umgekehrt.** Ein Grund dafür könnte sein, dass sich die Mehrfachbelastung, wie zum Beispiel Kinderbetreuung, der Frauen häufiger ausgesetzt sind als Männer, schwerer mit unregelmäßigen Arbeitszeiten als mit regelmäßigen Arbeitszeiten vereinbaren lässt.

Menschen verwirklichen in ihrer Arbeit unterschiedliche **Arbeitswerte**. Arbeitswerte sind Konzeptionen des Wünschenswerten in der Arbeit, die dem Arbeitshandeln Orientierung verleihen (Nerdinger et al., 2019, S. 475). Manche Menschen möchten sich in ihrer Arbeit selbst verwirklichen, Wohlstand hart erarbeiten oder engagiert Höchstleistungen erzielen (nextpractice, 2016). Andere Menschen suchen Sinn außerhalb der Arbeit (ibid). Dementsprechend wurden die

Menschen dieses Jahr auch nach ihrem Verhältnis zur Arbeit gefragt; ob sie diese als frustrierend, als notwendigen Broterwerb oder eher als Quelle von Freude und Spaß wahrnehmen. Auch dabei zeigen sich Geschlechterunterschiede: 82 Prozent der Frauen erleben Spaß bei der Arbeit und betrachten sie als wichtigen Teil ihres Lebens; bei den Männern sehen dies nur 66 Prozent so. Diese Unterschiede im Verhältnis zur Arbeit sind insofern relevant, als dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verhältnis zur Arbeit und zu häufigem Stresserleben gibt: Von denjenigen, die Arbeit als Spaß und wichtigen Teil des Lebens erleben, berichten etwas weniger als ein Drittel, dass sie häufig gestresst sind. Unter denjenigen, die Arbeit als notwendigen Broterwerb betrachten, erleben 36 Prozent häufig Stress. **Unter denjenigen, die von ihrer Arbeit überwiegend frustriert sind, liegt der Anteil derer, die häufig gestresst sind, bei 82 Prozent.** Das eigene Verhältnis zur Arbeit, die Einstellung zur eigenen Arbeit hängen also mit dem Stress zusammen. Daraus lässt sich aber nicht ableiten, dass Stress „Einstellungssache“ ist: Das Verhältnis zur Arbeit ist nicht nur von den eigenen Arbeitswerten geprägt, sondern mindestens gleichermaßen von den Arbeitsinhalten. Wenn beispielsweise die Belastungen bei der Arbeit über lange Zeit die Ressourcen überschreiten, kann daraus Frustration entstehen. Auch deshalb ist es wichtig, nachfolgend die spezifischen Belastungen bei der Arbeit in den Blick zu nehmen.

### Eine große Mehrheit hat Spaß an ihrer Arbeit

„Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihrer Arbeit?“

Frauen (42 %)



Männer (58 %)



■ Arbeit macht mir Spaß    ■ Arbeit ist nur Broterwerb    ■ Arbeit frustriert mich

Rundungsdifferenzen möglich

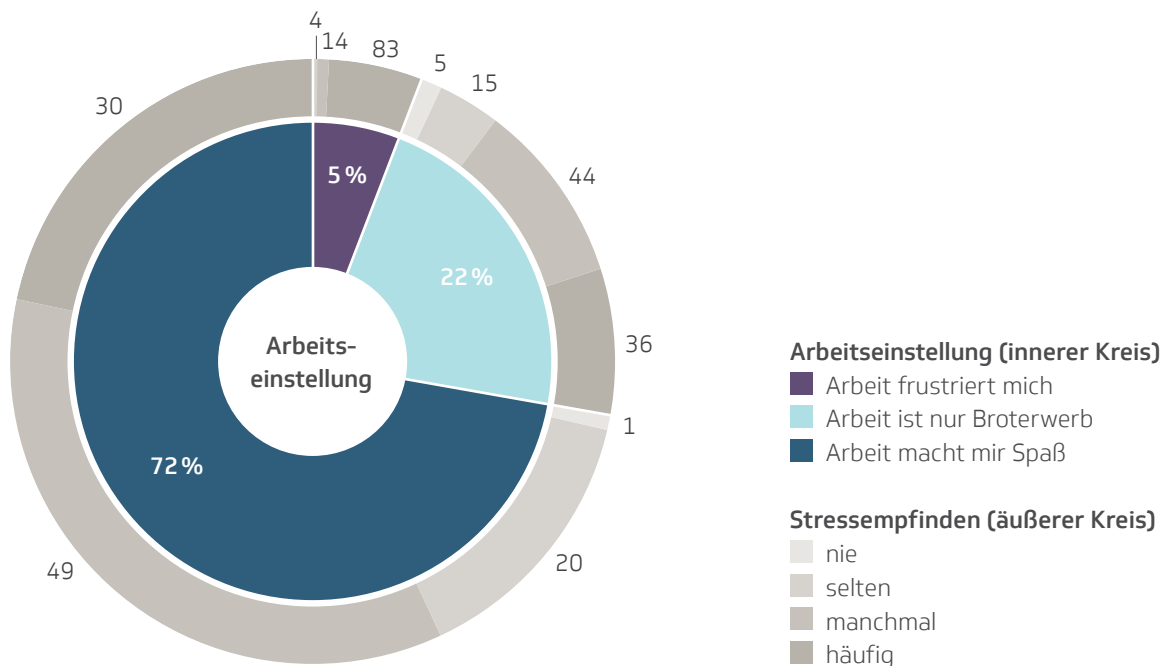
### Die acht stärksten Belastungen im Job haben 2021 alle etwas mit der Arbeitsgestaltung und mit der Arbeitsorganisation zu tun

Ob Arbeitsmenge, Termindruck, Störungen, Informationsüberflutung, schlechte Arbeitsbedingungen, ungenaue Anweisungen, schlechte Ergonomie oder zu wenig Handlungsspielraum: An diesen Belastungen können die meisten abhängig Beschäftigten wenig ändern, sofern sie nicht selber eine Führungsposition innehaben. Das ist insofern problematisch, als dass die überwiegende Mehrheit der gesundheitlichen Präventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz in Deutschland am Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ansetzt (Mey-

er, 2020). Eine bewegte Pause, ein Yogakurs oder ein Zuschuss für das Fitnessstudio ändern aber nichts an den Top-Belastungen wie Arbeitsmenge, Termindruck oder Störungen. **Es kann deshalb gut sein, dass viele Präventionsmaßnahmen in Deutschland bei der Stressbekämpfung am Arbeitsplatz wirkungslos sind, wenn sie die Arbeitsbedingungen nicht miteinbeziehen.** Ausnahmen sind für Stressmanagement- und Produktivitätskurse denkbar, aber schlussendlich liegt es vor allem in der Verantwortung der Arbeitgeberseite, die Arbeitsmenge, Taktung, Störungen, Informationsweitergabe, Arbeitsbedingungen und die Führung

**Arbeitseinstellung und Stressempfinden hängen zusammen**

„Wie häufig fühlen Sie sich gestresst?“



Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

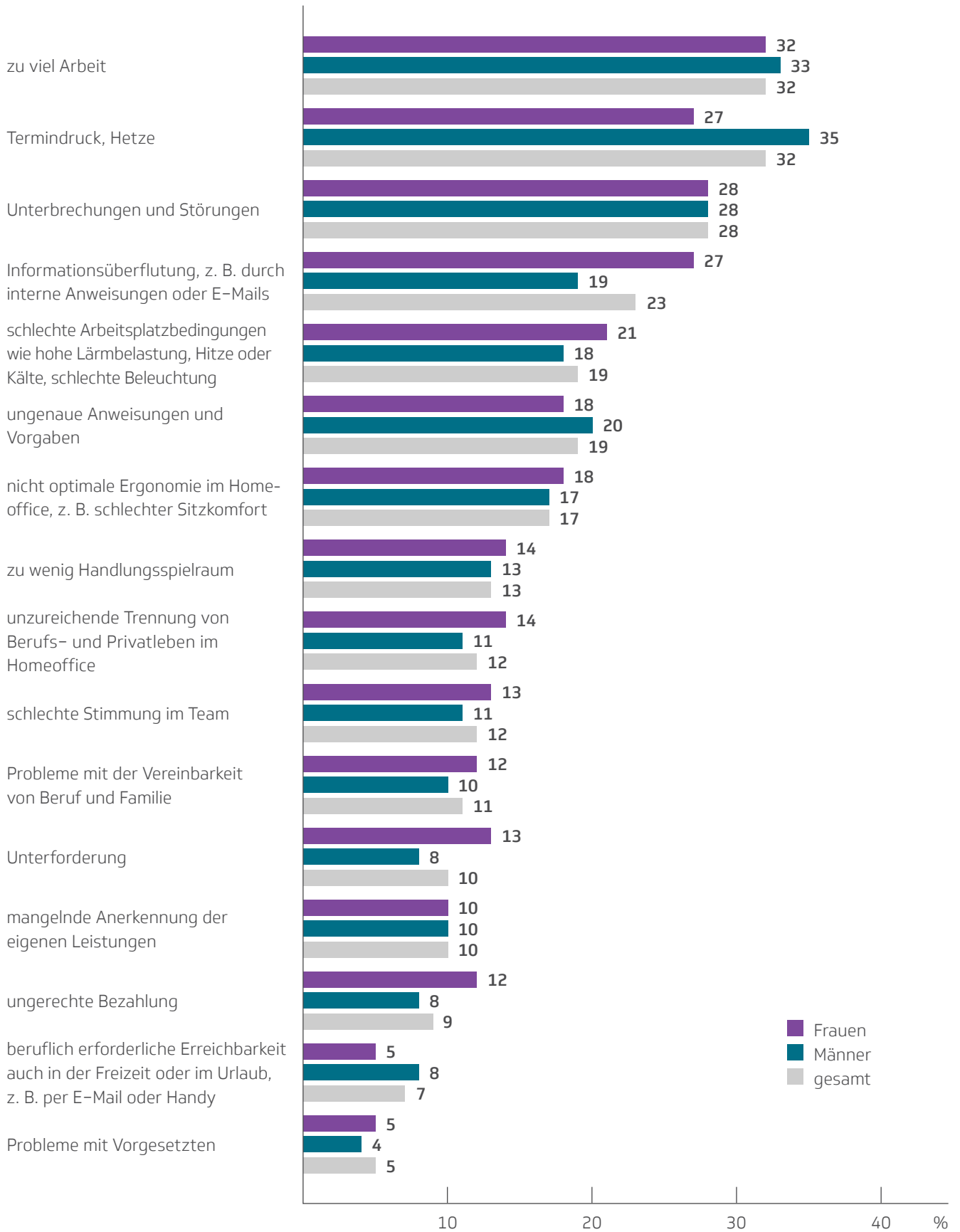
zu organisieren. Diese Befunde machen deutlich, dass eine wirkungsvolle Stressprävention am Verhalten der Mitarbeitenden **und** an den Arbeitsverhältnissen ansetzen muss. Mit anderen Worten: Um die stärksten Belastungen der Erwerbstätigen in Deutschland im Jahr 2021 zu reduzieren, braucht es eine Stressprävention, die verhaltenspräventiv und (stärker) verhältnispräventiv ausgerichtet ist.

**Die Top-Stressoren im Job sind zu viel Arbeit, Termindruck und Hetze** Bei den spezifischen Belastungen bei der Arbeit haben wir eine Rangreihe der Belastungen gebildet, die berufstätige Menschen häufig (und nicht nur manchmal) im Job erleben. **Ein knappes Drittel der erwerbstätigen Bevölkerung (32,2 Prozent) erlebt häufig zu viel Arbeit, gefolgt von häufigem Termindruck und Hetze (31,7 Prozent), häufigen Unterbrechungen und Störungen (28,3 Prozent), häufiger Informationsüberflutung (22,5 Prozent) und schlechten Arbeitsplatzbedingungen (19,4 Prozent).** Die Rangreihe der stärksten Belastungen hat sich im Vergleich zur letzten Studie 2016 in einigen Punkten verändert – damals wurden allerdings noch Belastungen für die Rangreihe zusammengerechnet, die sowohl manchmal als auch häufig auftraten. 2021 haben wir die Rangreihe aufgrund der damit

verbundenen stärkeren Aussagekraft nur anhand der Belastungen gebildet, bei denen die Befragten angaben, dass sie diese häufig (und eben nicht nur manchmal) erleben: Während die Top drei Belastungen im Vergleich zu 2016 unverändert geblieben sind, lag damals mangelnde Anerkennung noch auf Platz vier der Stressursachen im Job. 2021 liegt mangelnde Anerkennung nur noch auf dem dreizehnten Platz. Auf dem vierten Platz liegt 2021 die Informationsüberflutung. Positiv hervorzuheben ist, dass ungerechte Bezahlung, berufliche Erreichbarkeit in der Freizeit und Probleme mit den Vorgesetzten 2021 die letzten Plätze unter den Belastungen im Beruf einnehmen. Gerade bei den weichen Belastungen mit Bezug zu Betriebsklima und Kommunikation wie Wertschätzung und Führungskultur scheint sich in den letzten Jahren etwas getan zu haben; diese spielen 2021 nur noch eine untergeordnete Rolle. Obwohl es auf den ersten Blick so aussieht, dass sich Männer und Frauen zumindest bei ihrer Wahrnehmung von Termindruck, Hetze und Informationsüberflutung voneinander unterscheiden, sind die Unterschiede in den Prozentwerten nicht statistisch bedeutsam. Zusammenfassend muss man hier festhalten, dass sich Männer und Frauen nicht darin unterscheiden, wie sie die Belastungen im Berufsalltag wahrnehmen.

**Zu viel Arbeit und Termindruck sind die Hauptbelastungen am Arbeitsplatz**

„Anteil der Personen, die angeben, häufig der jeweiligen Belastung ausgesetzt zu sein.“



**Auswirkungen von Stress im Beruf** Stress im Beruf ist ein zweischneidiges Schwert: Er kann nicht nur negative Formen haben, sondern kann auch positiv erlebt werden. In der Literatur wird positiv konnotierter Stress als Eustress bezeichnet (Selye, 1974). Davon wird der negativ erlebte Stress als Distress bezeichnet. Eustress entsteht, wenn der Körper durch das Auftreten von Stressoren mit erhöhter Aktiviertheit reagiert, die Stressoren aber nicht als bedrohlich interpretiert werden, sondern als Herausforderungen. Eustress regt an und spornt zu hoher Leistung an. Eine klare Trennung zwischen Eustress und Distress ist aber schwierig. Dass Eustress im Beruf aber auch eine motivierende Wirkung haben kann, erkennt man daran, dass fast die Hälfte der Befragten (48 Prozent) sich von beruflichem Stress angespornt fühlt. Dieser Wert ist seit 2013 konstant; der mit 42 Prozent etwas niedrigere Wert 2016 unterscheidet sich statistisch nicht von den Werten in den Jahren 2016 und 2021.

Der Anteil derjenigen, die sich durch ihre Arbeit oft abgearbeitet und verbraucht fühlen, liegt mit 42 Prozent ebenfalls in der selben Größenordnung als in den Vorjahren. Man kann diese Zahlen so interpretieren, dass Arbeit motivierenden und anspornenden Eustress und erschöpfenden verbrauchenden Distress in ähnlichem Ausmaß produziert. Hier wird noch einmal deutlich, dass Arbeit neben der Existenzsicherung für viele Menschen wichtige psychologische Funktionen erfüllt, aber eben gleichzeitig oft zu Stress und Erschöpfung führt. **Für die psychische Gesundheit ist Arbeit gleichzeitig Chance und Risiko.** Um die psychische Gesundheit der Berufstätigen in Deutschland zu schützen, muss die Arbeit so gestaltet werden, dass die Chancen gestärkt und die Risiken minimiert werden.

## *„Arbeit und Familie lassen sich in 2021 besser miteinander vereinbaren als in 2016“*

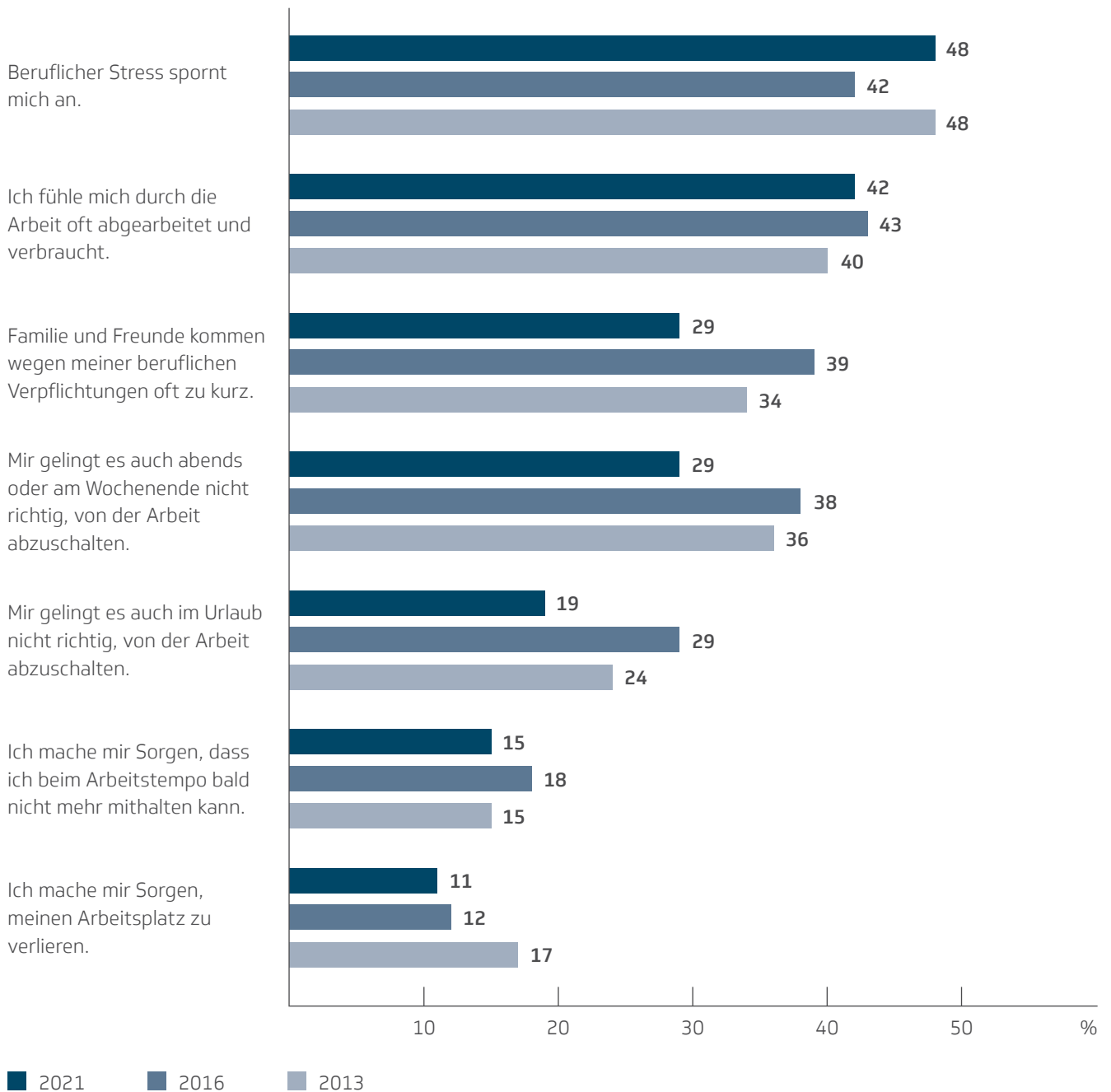
Die Risiken, die mit Stress bei der Arbeit verbunden sind, werden durch die weiteren negativen Stressfolgen, von denen die Deutschen berichten, deutlich. **Knapp jede(r) Dritte hat das Gefühl, dass Familie und Freunde aufgrund der Arbeitsbelastung oft zu kurz kommen.** Diese Stressfolge lag auch in den vergangenen Jahren auf dem dritten Platz. Der sich hinter dieser Stressfolge verbergende Konflikt zwischen Arbeit und Privatleben ist für die psychische Gesundheit besonders relevant, da dieser Konflikt starke Zusammenhänge mit der sogenannten emotionalen Erschöpfung aufweist, einer Kernfacette des Burnouts (Meyer et al., 2021). Bei dem Gefühl, dass Familie und Freunde aufgrund der Arbeit oft zu kurz kommen, ist dieses Jahr allerdings eine positive Entwicklung zu beobachten: Mit 29 Prozent war dieser Wert zehn Prozent kleiner als 2016. Vielleicht hat unter den Erwerbstätigen der starke Anstieg von mobiler Arbeit („Homeoffice“)

im Kontext der Coronapandemie – ein Drittel der Erwerbstätigen arbeitete 2021 ganz oder teilweise von zu Hause aus (Meyer et al., 2021) – dazu geführt, dass zumindest die Familien mehr Zeit miteinander verbringen. Bei dem Gefühl, in der Freizeit nicht richtig von der Arbeit abschalten zu können, gab es ebenfalls eine positive Entwicklung im Vergleich zu den vergangenen beiden Stressstudien: Der Anteil derjenigen, denen es abends oder am Wochenende nicht gelingt, von der Arbeit abzuschalten, ist im Vergleich zu 2016 um neun Prozent gesunken; auch das Abschalten im Urlaub gelingt im Vergleich zu 2016 zu zehn Prozent besser; die Unterschiede sind statistisch bedeutsam. **Bei den Stressfolgen Konflikt zwischen Arbeit und Familie und außerhalb der Arbeit nicht abschalten können ist 2021 also eine deutliche Verbesserung im Vergleich zu den Vorjahren zu beobachten.** Die Zukunft muss hier zeigen, ob dieser positive Trend anhält.

Im Vergleich zu den vergangenen Jahren sind die Sorgen um die eigene berufliche Zukunft relativ stabil geblieben: 15 Prozent der Menschen machen sich Sorgen, dass sie das Arbeitstempo bald nicht mehr halten können; elf Prozent haben Angst um ihren Job. In beiden Bereichen gibt es keinen statistisch bedeutsamen Unterschied zu den Vorjahren.

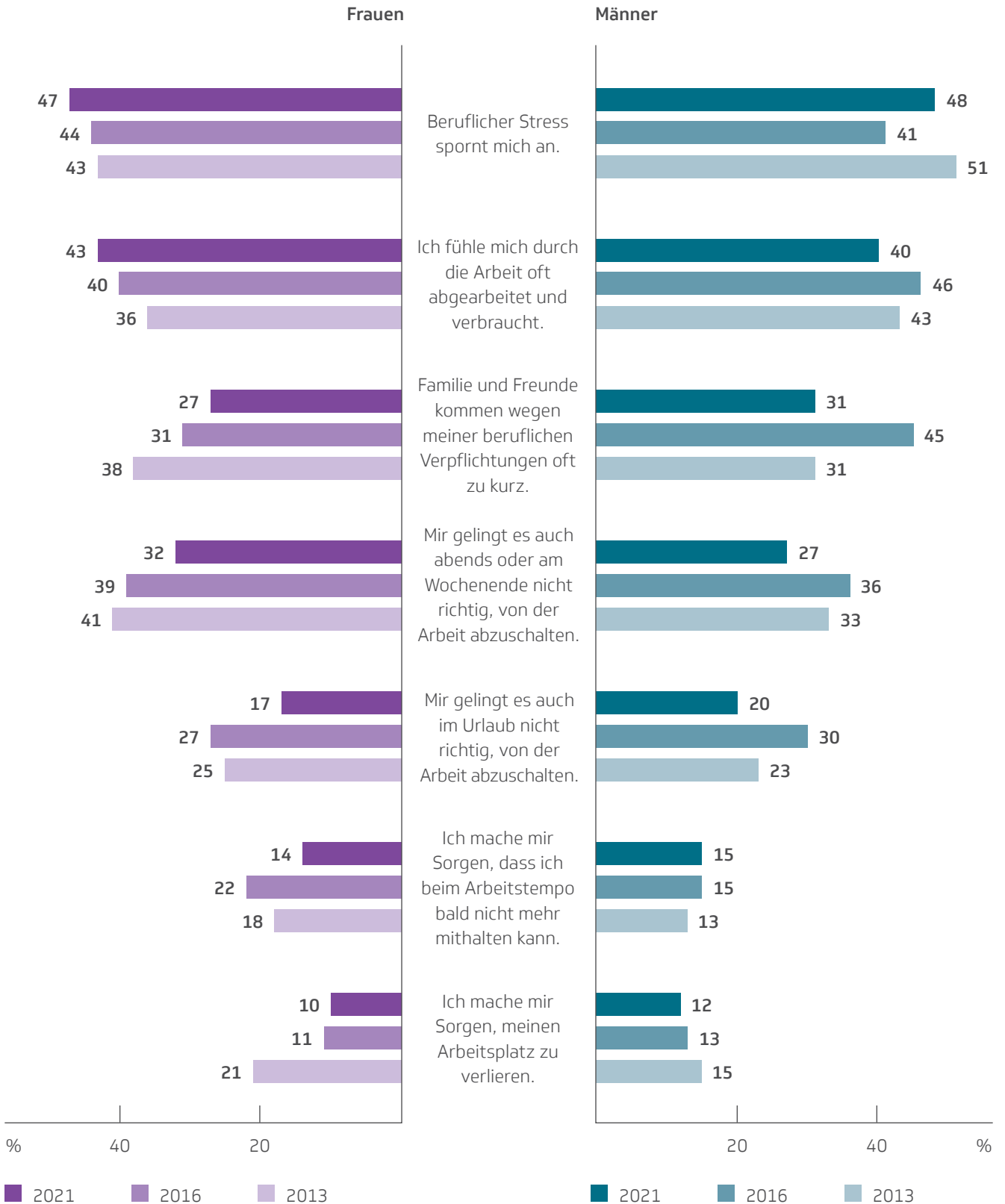
### Beruflicher Stress spornt viele an

„Welche Aussagen treffen auf Sie persönlich eher oder voll zu?“



**Stressfolgen am Arbeitsplatz entwickeln sich unterschiedlich**

„Welche Aussagen treffen auf Sie persönlich eher oder voll zu?“



Da sich Männer und Frauen beim Stresserleben unterscheiden, haben wir die Stressfolgen am Arbeitsplatz auch für Männer und Frauen getrennt betrachtet. Hierbei ergeben sich für das Jahr 2021 keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen berufstätigen Männern und Frauen. Allerdings haben sich die Stressfolgen über die Jahre für Männer und Frauen unterschiedlich entwickelt: **Arbeitnehmerinnen berichten seit 2013 eine signifikant zunehmende bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie.** Bei allen anderen Stressfolgen gab es für die Arbeitnehmerinnen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Jahren.

Männer können 2021 Beruf und Familie ebenfalls besser miteinander vereinbaren als 2016. Im Gegensatz zu den Frauen hat sich bei den Männern auch das Abschalten von der Arbeit nach Feierabend und im Urlaub verbessert. **Im Jahresvergleich haben die (nicht gesundheitlichen) negativen Folgen von Stress für Männer stärker abgenommen als für Frauen.**

Bei der Betrachtung der Stressfolgen getrennt nach Altersgruppen fallen mehrere Unterschiede ins Auge. Zunächst ist der Anteil derjenigen, die beruflichen Stress als Ansporn erleben, unter den jüngeren Berufstätigen unter 30 Jahren mit 58 Prozent besonders hoch. Mit zunehmendem Alter nimmt

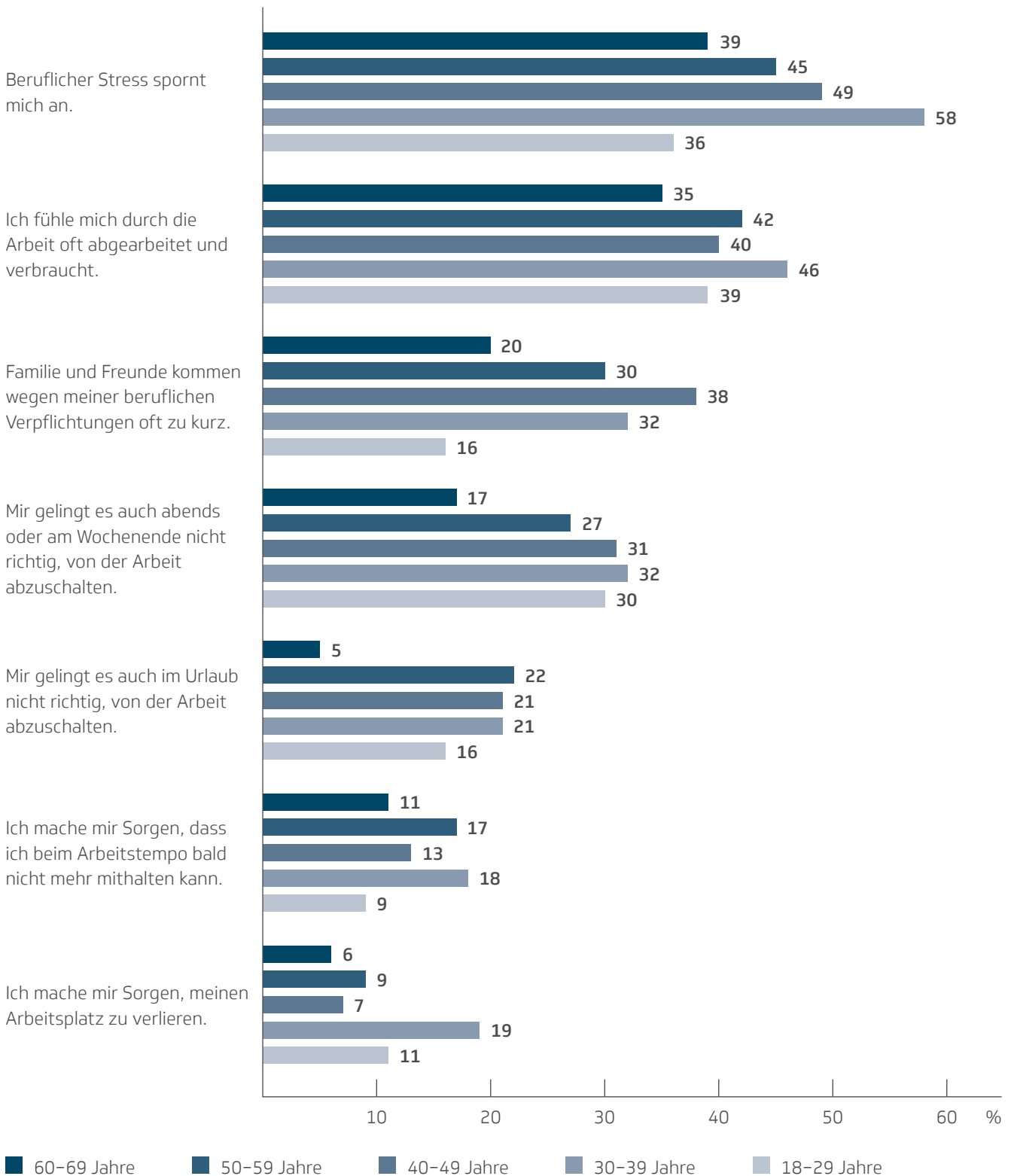
der Ansporn durch Stress kontinuierlich signifikant ab und liegt in der Altersgruppe von 60 Jahren oder älter nur noch bei 39 Prozent. **Mit zunehmendem Alter wird die Betrachtung von beruflichem Stress als Ansporn immer seltener.** Gleichzeitig unterscheidet sich das Gefühl, durch die Arbeit abgearbeitet und verbraucht zu sein, nicht signifikant zwischen den Altersgruppen. Altersunterschiede gibt es auch bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie: In der Gruppe der 30 bis 39-Jährigen ist diese am schlechtesten und wird dann mit zunehmendem Alter wieder signifikant besser. Den Älteren fällt es auch signifikant leichter, am Wochenende oder im Urlaub von der Arbeit abzuschalten.

Bei der Befürchtung, das Arbeitstempo in Zukunft nicht halten zu können, ist es nahe liegend, Altersunterschiede zu betrachten. Es wäre plausibel, dass gerade ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stärker befürchten, in Zukunft abgehängt zu werden, als die jüngeren. Dem ist nicht so: **Es gibt keine statistisch bedeutsamen Altersunterschiede bezüglich der Sorge, in Zukunft nicht mithalten zu können.** Das Gleiche gilt für die Sorgen vor einem möglichen Verlust des Arbeitsplatzes.



**Beruflicher Stress sporn mit dem Alter weniger an**

„Welche Aussagen treffen auf Sie persönlich eher oder voll zu?“

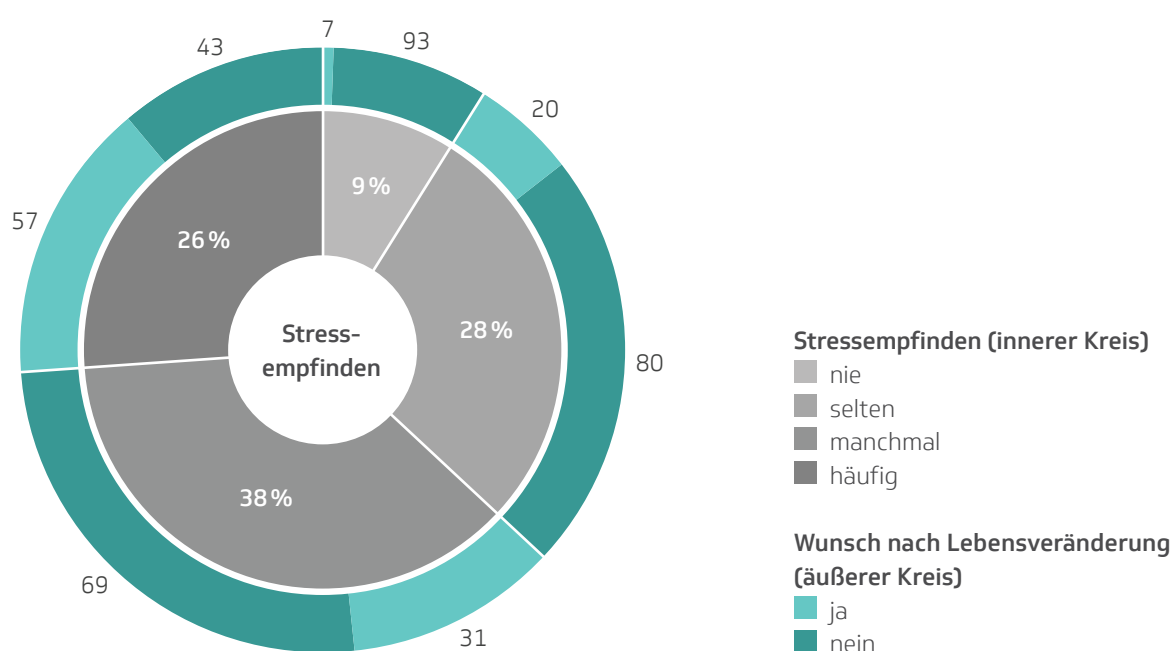


Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Stressfolgen ohne unmittelbaren gesundheitlichen Bezug 2021 teilweise etwas besser aussehen als 2016; Männer haben hier stärker von einer Verbesserung profitiert als Frauen. Zwischen den Altersgruppen gibt es deutlichere Unterschiede als zwischen Männern und Frauen: **Ältere Erwerbstätige sehen Stress viel weniger als motivierenden Ansporn als jüngere; gleichzeitig sind ältere Erwerbstätige weniger stark von negativen Stressfolgen wie der Unfähigkeit, nach der Arbeit abschalten zu können, betroffen als jüngere.**

**Der Wunsch nach Lebensveränderung und Stress hängen zusammen** Menschen, die viel Stress haben, möchten ihr Leben häufiger verändern als Menschen, die wenig Stress

haben: Nur sieben Prozent der Menschen, die nie Stress haben, wollen ihr Leben verändern. Bei Menschen, die manchmal Stress erleben, sind es bereits 31 Prozent. Unter denjenigen, die häufig Stress haben, wollen 57 Prozent ihr Leben am liebsten verändern. Sieht man den Wunsch nach Lebensveränderung als ein Maß für die Unzufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen an, so erkennt man, dass Stress und Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben stark zusammenhängen. Allerdings ist es sehr wahrscheinlich, dass Stress und Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben sich wechselseitig beeinflussen: Unzufriedene Menschen haben weniger psychische Ressourcen, um mit Belastungen umzugehen und erleben deswegen mit hoher Wahrscheinlichkeit mehr Stress als Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden sind. Andersherum liegt es natürlich nahe, dass Menschen, die häufig gestresst sind, diese Situation als wenig zufriedenstellend erleben und sie gerne ändern möchten.

**Je häufiger eine Person gestresst ist, desto größer ist ihr Wunsch nach einer Lebensveränderung**  
„Wünschen Sie sich eine Veränderung in Ihrem Leben?“



**Besonders stark gestresste Menschen, die ihr Leben am stärksten verändern wollen, haben die wenigsten Möglichkeiten dazu**

62 Prozent der Menschen, die besonders stark gestresst sind, geben an, dass sie ihr Leben aufgrund ihrer Lebensumstände nicht verändern können. Das sind zwar nicht signifikant mehr Menschen als unter denjenigen, die manchmal gestresst sind (52 Prozent) oder unter denjenigen, die selten gestresst sind (54 Prozent). Trotzdem sind diese Zahlen dramatisch: Von denjenigen, die häufig gestresst sind und ihr Leben gerne verändern möchten, geben fast zwei Drittel (61 Prozent) an, dass sie ihr Leben nicht verändern können. Diese Gruppe hat mit hoher Wahrscheinlichkeit ein

besonders hohes Risiko, psychisch zu erkranken: Die Erfahrung, dass man an einer unangenehmen (Lebens-)Situation nichts ändern kann, führt mit der Zeit zur sogenannten erlernten Hilflosigkeit (Seligman, 1972). Erlernte Hilflosigkeit erhöht wiederum das Risiko, an einer Depression zu erkranken (Klein et al., 1976). Zusammenfassend: **Mehr als jede sechste Person in Deutschland (16 Prozent) erlebt häufig Stress und würde ihr Leben gerne verändern, kann aber nicht.** Die Tatsache, dass so viele Menschen in Deutschland ihrem hohen Stress so hilflos ausgesetzt sind, trägt mit hoher Wahrscheinlichkeit zum hohen Krankenstand aufgrund psychischer Erkrankungen bei.

**Je weniger eine Person gestresst ist, desto größer ist ihre Möglichkeit zur Lebensveränderung\***

„Haben Sie die Möglichkeit einer Veränderung in Ihrem Leben?“

Menschen, die nie gestresst sind (2 %)



Menschen, die selten gestresst sind (17 %)



Menschen, die manchmal gestresst sind (36 %)



Menschen, die häufig gestresst sind (46 %)



■ ja    ■ nein

\*Befragte: Nur die, die den Wunsch einer Veränderung in ihrem Leben haben; Rundungsdifferenzen möglich

# 6 Stress und Gesundheit

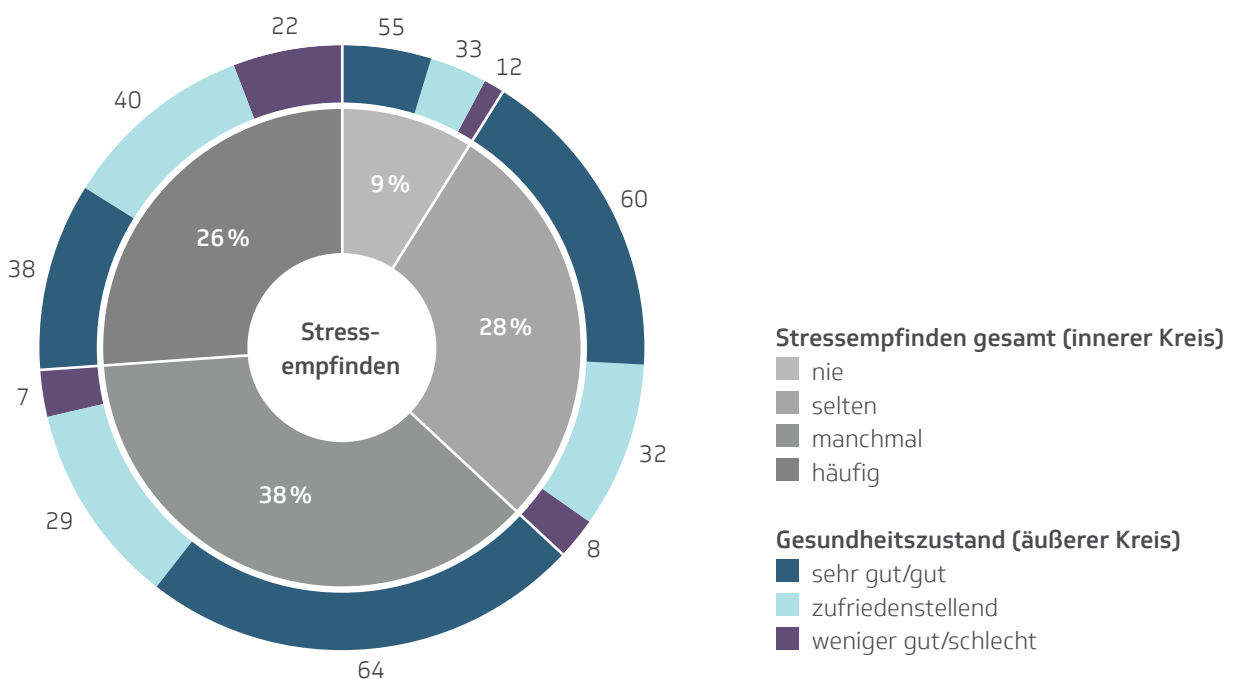
Wie eingangs erwähnt gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Stress auf der einen Seite und psychischer und körperlicher Gesundheit auf der anderen: Hoher, lang andauernder Stress erhöht die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Burnout (Ganster & Schaubroeck, 1991); Stress kann aber auch Kreislauf- und andere Erkrankungen auslösen. Dieser allgemeine Zusammenhang spiegelt sich auch in den vorliegenden Daten wieder, wie wir nachfolgend berichten.

**Stress und schlechte Gesundheit hängen statistisch bedeutsam zusammen** Je gestresster die Menschen sind, desto weniger gut ist ihr allgemeiner Gesundheitszustand. Unter den häufig Gestressten gaben 22 Prozent an, dass ihr allge-

meiner Gesundheitszustand weniger gut sei. Unter denjenigen, die nur manchmal Stress haben, waren es nur sieben Prozent, bei denjenigen mit seltenem Stress acht Prozent. Der Gesundheitszustand wird beim Übergang von manchmal Stress zu häufig Stress also deutlich schlechter; denjenigen, die nur manchmal oder noch seltener gestresst sind, geht es allgemein viel besser. Das ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen so: Bei beiden Geschlechtern steigt der Anteil derjenigen mit schlechtem Gesundheitszustand sprunghaft auf über 20 Prozent an, wenn das Stresslevel von „manchmal“ auf „häufig“ steigt.

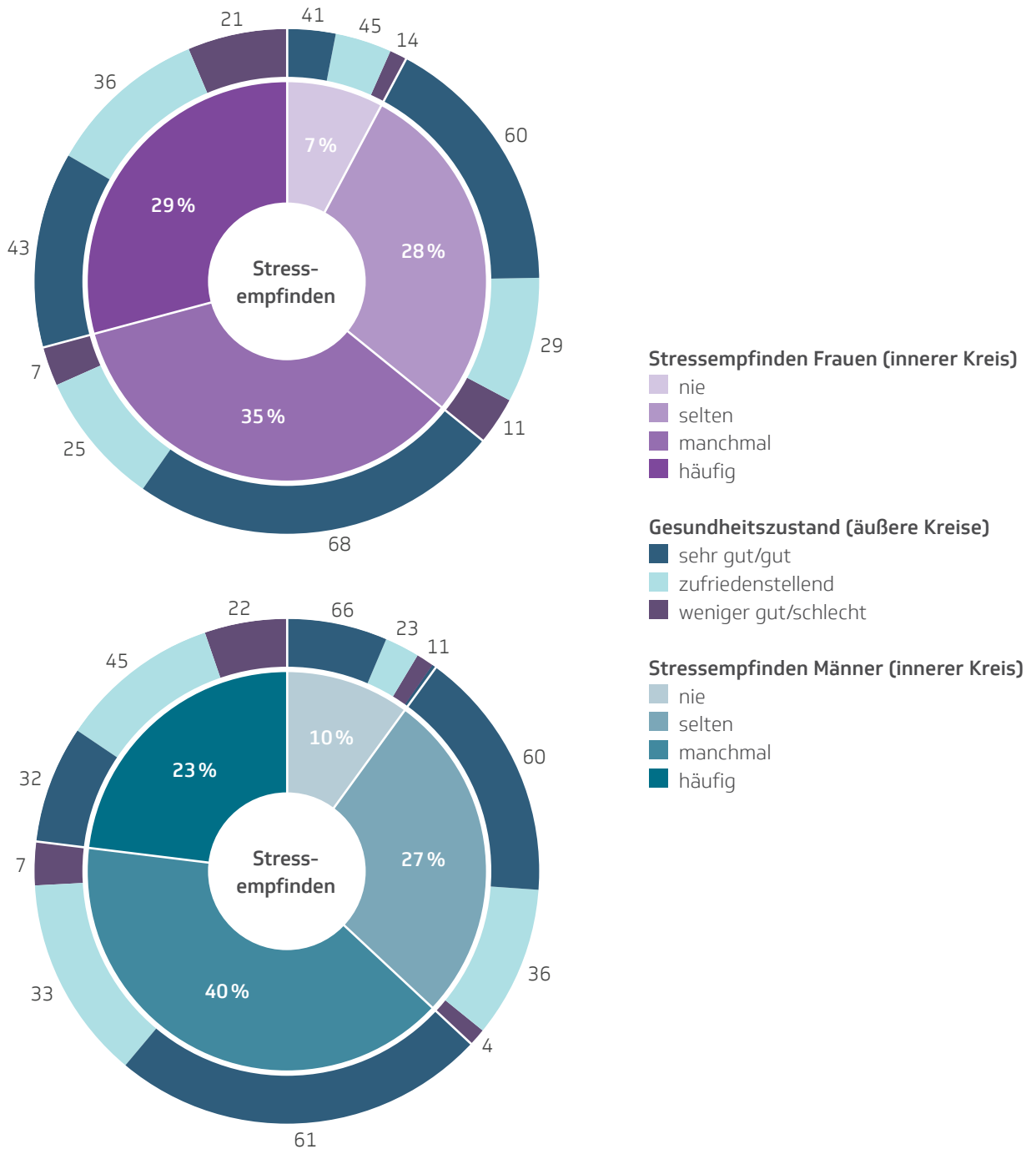
## Stress und Gesundheit hängen zusammen

„Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand allgemein beschreiben?“



**Stress und Gesundheit hängen zusammen**

„Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand allgemein beschreiben?“



Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

**Alter verstärkt den Zusammenhang zwischen Stress und schlechter Gesundheit**

Der sprunghafte Anstieg des Anteils von Personen mit schlechter Gesundheit beim Übergang von manchmal Stress zu häufig Stress fällt mit zunehmendem Alter immer stärker aus. Bei den jüngeren Personen (18 bis 39 Jahre) springt der Anteil derjenigen mit weniger guter

Gesundheit von vier auf 14 Prozent, bei den 40- bis 59-Jährigen von sechs auf 21 Prozent und bei der Generation 60+ von 14 Prozent auf 59 Prozent. Diese Zahlen belegen eindrücklich, dass Stress mit zunehmendem Alter zu einem echten Gesundheitsrisiko wird.

**Gesundheitszustand und Stressempfinden**

„Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand allgemein beschreiben?“

**18–39 Jahre**

Menschen, die nie gestresst sind (1%)



Menschen, die selten gestresst sind (18%)



Menschen, die manchmal gestresst sind (46%)



Menschen, die häufig gestresst sind (35%)



**40–59 Jahre**

Menschen, die nie gestresst sind (3%)



Menschen, die selten gestresst sind (19%)



Menschen, die manchmal gestresst sind (41%)

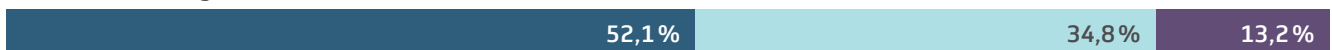


Menschen, die häufig gestresst sind (37%)



**60 Jahre und älter**

Menschen, die nie gestresst sind (21%)



Menschen, die selten gestresst sind (45%)



Menschen, die manchmal gestresst sind (27%)



Menschen, die häufig gestresst sind (8%)



■ sehr gut/gut    ■ zufriedenstellend    ■ weniger gut/schlecht

Neben dem Einfluss von Stress auf die Gesundheit ist aber wahrscheinlich auch ein umgekehrter Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress für die Daten mitverantwortlich: Ein schlechter Gesundheitszustand führt zu Sorgen um die eigene Gesundheit und ist mit weniger körperlichen und psychischen Ressourcen verbunden: Wer nicht gesund ist,

kann nicht gut mit Belastungen umgehen. Deshalb kann ein schlechter Gesundheitszustand auch ein Auslöser für Stress sein. Mit hoher Wahrscheinlichkeit bedingen sich Stress und schlechte Gesundheit also wechselseitig. Eine Reduktion des Stresses in der Gesellschaft, beispielsweise durch entsprechende Präventionsprogramme, würde den Gesundheitszustand der Gesellschaft verbessern. Umgekehrt würde eine bessere Gesamtgesundheit der Bevölkerung auch zu weniger häufigem Stress führen.

### Lebenszufriedenheit und Stressempfinden

„Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?“

Menschen, die nie gestresst sind (9%)



Menschen, die selten gestresst sind (28%)



Menschen, die manchmal gestresst sind (38%)



Menschen, die häufig gestresst sind (26%)



■ vollkommen zufrieden    ■ sehr zufrieden    ■ zufrieden    ■ weniger zufrieden    ■ unzufrieden

Rundungsdifferenzen möglich

### Der Stellenwert von Stress im Leben der Menschen zeigt sich auch beim Zusammenhang zwischen Stress und Lebenszufriedenheit

Die Deutschen sind insgesamt mit ihrem Leben sehr zufrieden, solange sie nicht häufig gestresst sind. Unter denjenigen, die nie, selten oder manchmal gestresst sind, liegt der Anteil derjenigen, die mit ihrem Leben weniger zufrieden oder unzufrieden sind, bei drei Prozent oder darunter. Von denjenigen hingegen, die häufig gestresst sind, sind je sieben Prozent mit ihrem Leben weniger zufrieden oder unzufrieden. Stress und Unzufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation hängen demnach statistisch bedeutsam zusammen.

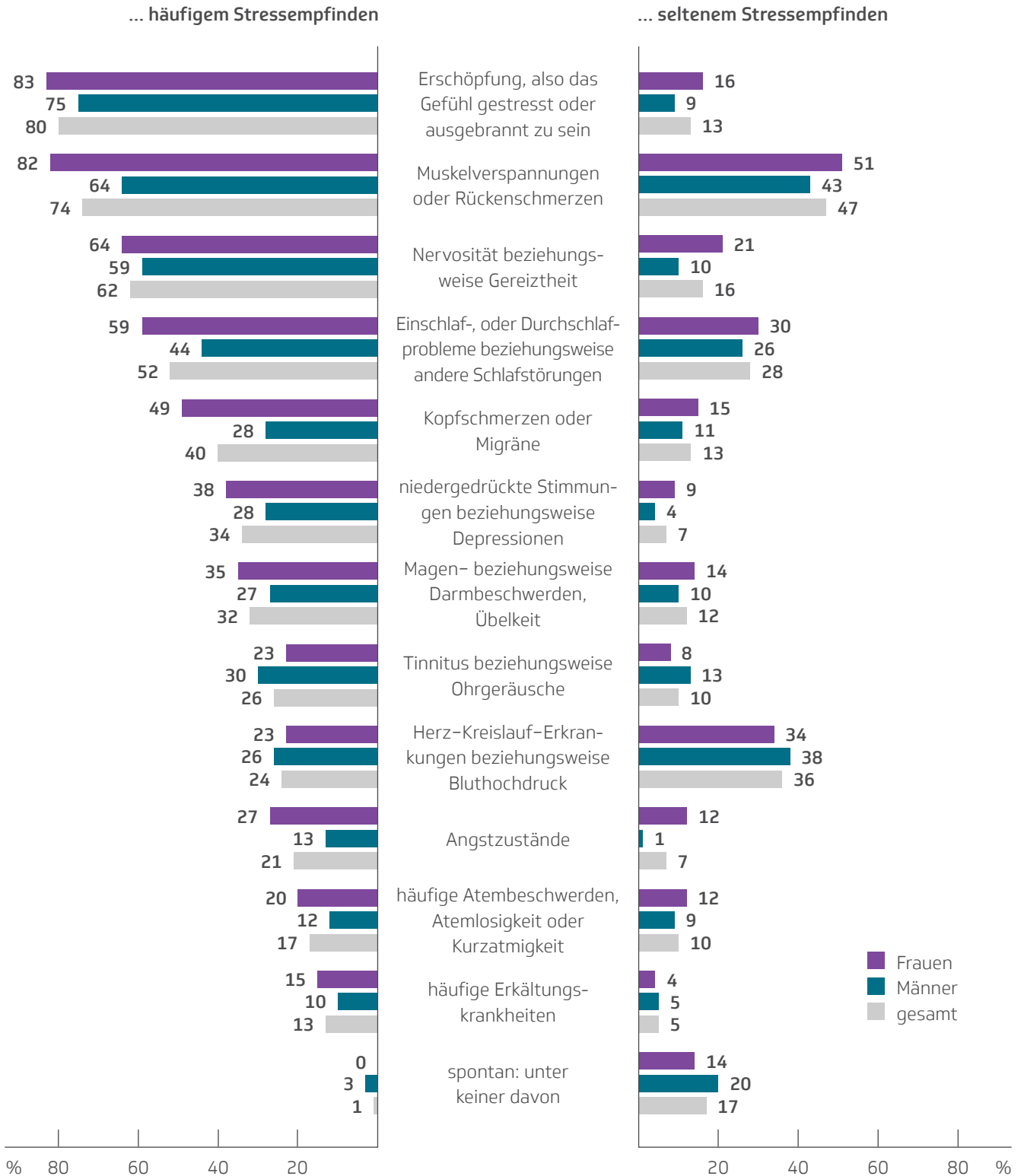
### Stress und Gesundheitsbeschwerden hängen miteinander zusammen

Der Zusammenhang zwischen Stress und schlechter Gesundheit wird sehr deutlich, wenn man die körperlichen und psychischen Beschwerden zwischen denjeni-

gen vergleicht, die selten Stress haben, und denjenigen, die häufig Stress erleben. Hier finden sich bis auf zwei Ausnahmen in allen zwölf erhobenen Beschwerden statistisch bedeutsame Unterschiede zuungunsten der häufig Gestressten. Diese Ausnahmen bestanden darin, dass es für Atembeschwerden, Atemlosigkeit oder Kurzatmigkeit keine Unterschiede zwischen selten und häufig Gestressten gab und dass häufig Gestresste über weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen berichteten als selten Gestresste. Diesen paradoxen Befund diskutieren wir unten gesondert; er lässt sich durch Alterseffekte erklären. Ansonsten gilt: **Quer durch alle Beschwerden, von der Erschöpfung über Rückenleiden bis hin zu Erkältungskrankheiten, geht es den häufig Gestressten signifikant gesundheitlich schlechter als den selten Gestressten.**

Häufigkeit der Beschwerden bei ...

„Unter welchen Beschwerden leiden Sie häufiger oder dauerhaft?“





Unter denjenigen, die selten Stress haben, berichten beispielsweise 47 Prozent von der häufigsten Beschwerde dieser Gruppe, nämlich Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen. Bei denjenigen, die häufig Stress erleben, berichten hingegen knapp Dreiviertel (74 Prozent) Muskel- und Rückenprobleme. Das ist unter den häufig Gestressten aber nur die zweithäufigste Beschwerde: 80 Prozent der häufig Gestressten erleben ein Gefühl von Erschöpfung und Ausgebranntheit. Unter den selten Gestressten erleben dies nur 13 Prozent.

Insgesamt finden sich bei denjenigen, die häufig Stress haben, viele körperliche und psychische Beschwerden. Mehr als die Hälfte von ihnen berichtet neben Erschöpfung (80 Prozent) und Rückenproblemen (74 Prozent) zusätzlich noch Nervosität (62 Prozent) und Schlafstörungen (52 Prozent). Zum Vergleich: Unter den selten Gestressten kommen Schlafstörungen ungefähr nur halb so oft vor (28 Prozent); nur 16 Prozent von ihnen leiden unter Nervosität. Bei den häufig Gestressten folgen Kopfschmerzen oder Migräne (40 Prozent); ein gutes Drittel der häufig gestressten Menschen (34 Prozent) klagt über niedergedrückte Stimmung oder sogar Depressionen. Unter den selten Gestressten haben nur 13 Prozent Kopfschmerzen und nur sieben Prozent Depressionen. Mit anderen Worten: **Wenn aus seltenem Stress häufiger Stress wird, verfünffachen sich die Depressionen.** Jeder vierte Mensch mit häufigem Stress (26 Prozent) klagt über Tinnitus beziehungsweise Ohrgeräusche – unter den selten Gestressten sind es nur zehn Prozent. Nur ein Prozent der häufig Gestressten hat keine Beschwerden; unter den selten Gestressten sind 17 Prozent beschwerdefrei.

Auf den ersten Blick wirkt es paradox, dass ein knappes Viertel der häufig gestressten Personen (24 Prozent) über Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck klagen, während es unter den selten gestressten 36 Prozent sind. Das wirkt so, als würde Stress vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Das ist aber nicht so, weil bei dieser Erkran-

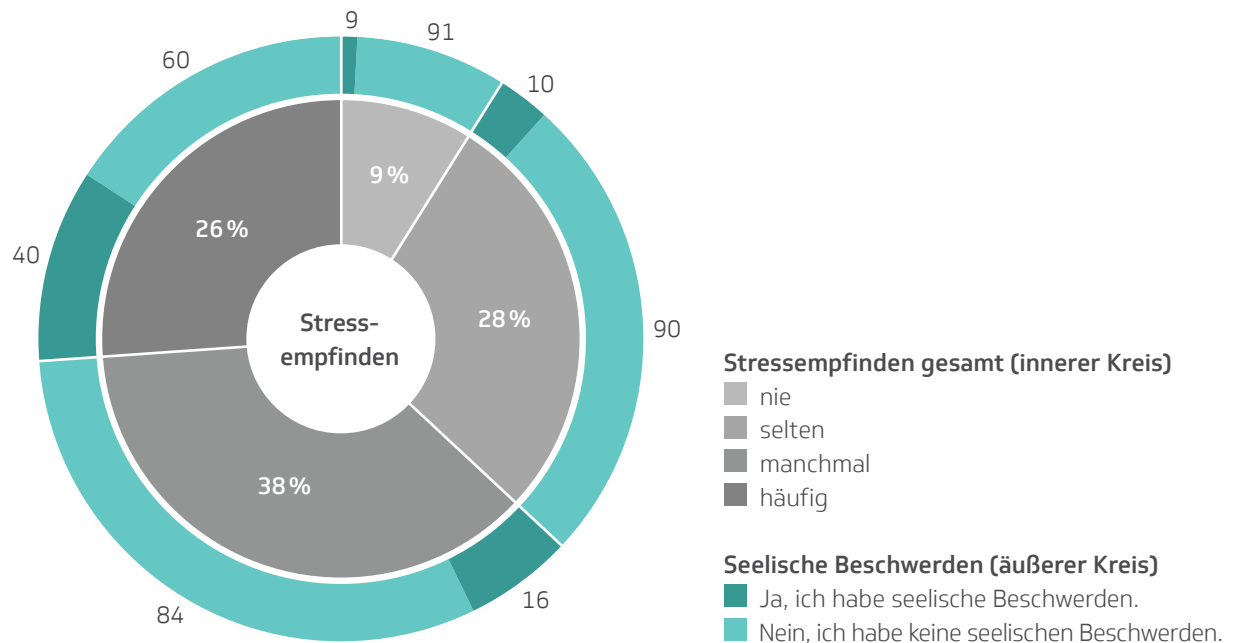
kung das Alter eine besondere Rolle spielt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck kommen unter älteren Menschen besonders häufig vor. Nur sieben Prozent der unter 40-Jährigen haben damit zu tun; unter den 40 bis 59-Jährigen sind es 18 Prozent, aber unter der Generation 60+ berichten 57 Prozent von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Da diese Altersgruppe unter den selten Gestressten ganz besonders häufig vertreten ist – 56 Prozent der selten Gestressten ist 60 Jahre oder älter – kommen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck unter den selten Gestressten häufiger vor. Aber das liegt eben daran, dass diese Gruppe älter ist.

Bei den gesundheitlichen Beschwerden gibt es nur einen bedeutsamen Geschlechterunterschied: Häufig gestresste Frauen haben häufiger Kopfschmerzen und Migräne als Männer. Ansonsten sind Männer und Frauen von Stress gleichermaßen gesundheitlich betroffen.

**Stress und seelische Beschwerden hängen signifikant miteinander zusammen** Die Befragten wurden gebeten anzugeben, ob bei ihnen innerhalb der letzten drei Jahre seelische Beschwerden oder Symptome wie Depression, Burnout oder Angststörungen aufgetreten sind. Unter denjenigen, die nie, selten oder manchmal gestresst sind, lag der Prozentsatz derjenigen, die solche Beschwerden erlebt hatten, zwischen neun und dreizehn Prozent. Unter denjenigen mit häufigem Stress sprang dieser Wert auf 39 Prozent. **Mehr als jede dritte Person, die häufig Stress erlebt, hat in den letzten drei Jahren psychische Beschwerden erlebt. Diese Gruppe der häufig Gestressten mit psychischen Beschwerden macht zehn Prozent der Bevölkerung aus.** Auch dieser Wert kann als ein Ansporn für mehr Präventionsarbeit in Sachen Stress gesehen werden: Stressbekämpfung könnte ein wichtiges Mittel sein, um den zunehmenden Anstieg der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen zu bekämpfen.

### Je niedriger das Stressempfinden, desto geringer die seelischen Beschwerden

„Haben Sie in den letzten drei Jahren seelische Beschwerden oder Symptome gehabt?“



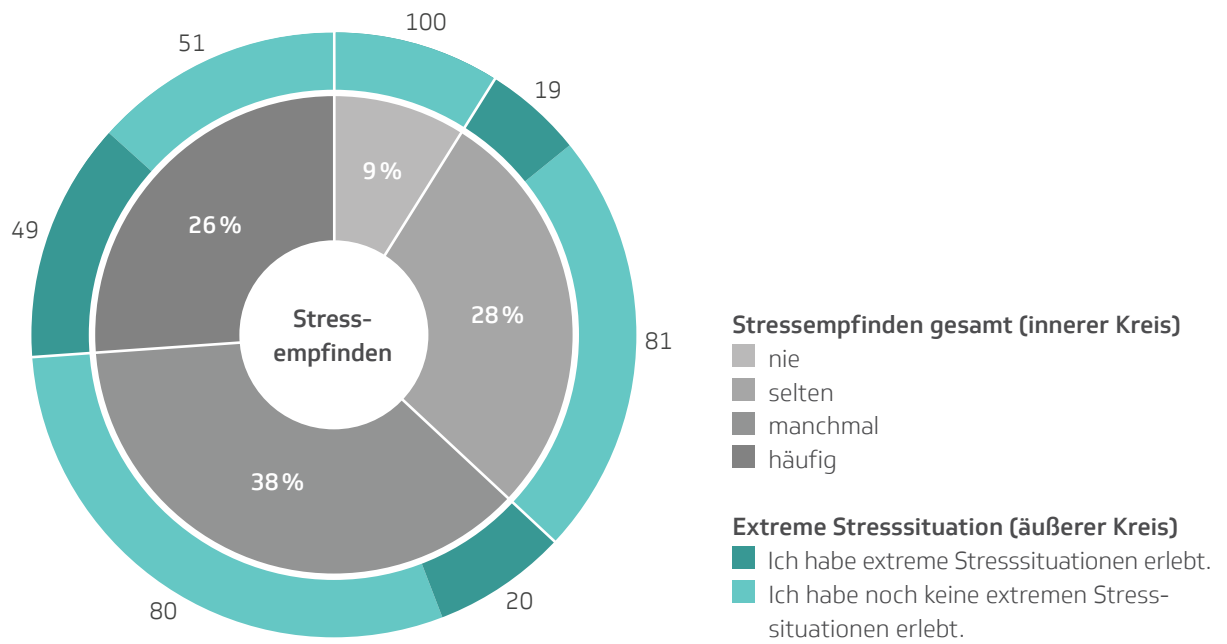
Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

Stress gehört für viele Menschen in Deutschland zum Alltag; ein gutes Viertel der Menschen ist sogar häufig gestresst. Neben solchem häufigen Stress gibt es aber auch extremen Stress, bei dem die Betroffenen merken, dass sie ihn mit ihren üblichen Entspannungsstrategien und privater Unterstützung eigentlich nicht mehr bewältigen können. Bei solchem extremen Stress spüren die Menschen, dass sie etwas ändern müssen, da sonst ernste Konsequenzen für ihr Wohlergehen drohen. In Deutschland haben 2021 21 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen schon einmal extremen Stress erlebt; 2016 waren es 24 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen. Während sich der Wert bei den Männern zwischen den Jahren nicht signifikant erhöht hat, ist der Anstieg von extremem Stress um neun Prozent bei den Frauen von 2016 auf 2021 statistisch bedeutsam. **Bei Frauen hat der extreme Stress deutlich zugenommen; fast jede dritte Frau hat 2021 extremen Stress erlebt, bei den Männern nur jeder fünfte.** Das hängt wahrscheinlich auch mit der Coronapan-

demie zusammen, da Frauen 2021 während der Schulschließungen häufig stärker die Kinderbetreuung übernommen haben als Männer. In der Tat zeigt sich, dass es in den Daten von 2016 für beide Geschlechter beim extremen Stress keinen Unterschied machte, ob Kinder im Haushalt sind oder nicht. Im Corona-Jahr 2021, in dem es zum Jahresanfang als die Studie durchgeführt wurde immer wieder zu Schulschließungen aufgrund der Coronapandemie kam, war die Situation eine andere: 36,2 Prozent der Frauen mit Kindern im Haushalt berichteten extremen Stress; bei Frauen ohne Kinder waren es nur 27 Prozent. Bei den Männern machten Kinder im Haushalt 2021 bei extremem Stress kaum einen Unterschied (18 Prozent erlebten extremen Stress mit Kindern, 22 Prozent ohne Kinder). **Der höhere extreme Stress bei Frauen lässt sich somit indirekt als Konsequenz ihrer umfangreicheren Betreuungsarbeit für Kinder zu Corona-Zeiten erklären. Dieser Befund deutet auf eine Retraditionalisierung der Geschlechterrollen unter dem besonderen Druck der Pandemie hin.** Zukünftige Studien müssen zeigen, ob dieser Trend mit dem Abklingen der Pandemie wieder abnimmt.

**Je höher das alltägliche Stressempfinden, desto eher werden extreme Stresssituationen erlebt**

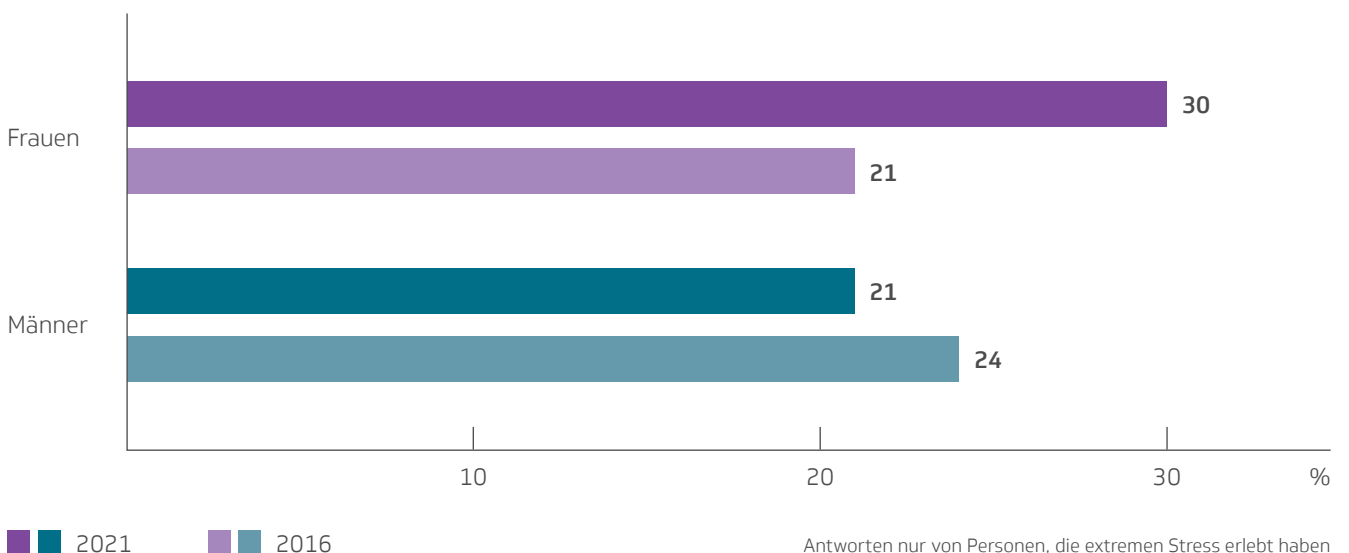
„Haben Sie schon einmal extreme Stresssituationen erlebt, die Sie nicht bewältigen konnten?“



Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

**Extreme Stresssituationen haben bei Frauen zugenommen**

„Haben Sie schon einmal extreme Stresssituationen erlebt, die Sie nicht bewältigen konnten?“



Antworten nur von Personen, die extremen Stress erlebt haben

### Frauen nehmen bei extremem Stress häufiger professionelle Hilfe in Anspruch als Männer

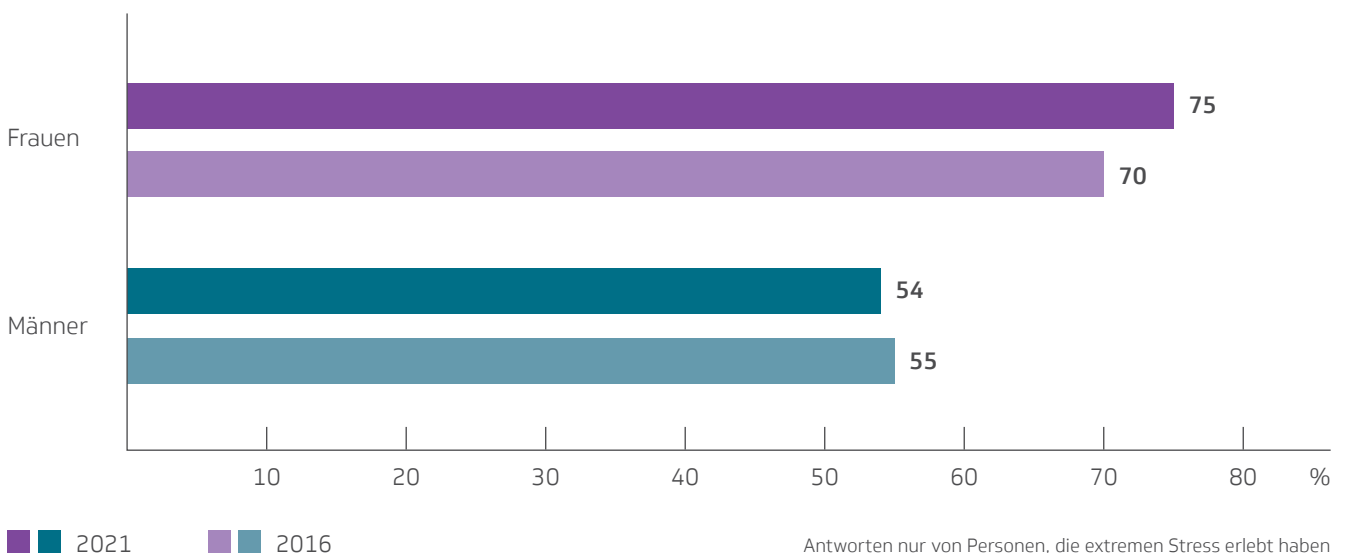
Gut die Hälfte (54 Prozent) derjenigen Männer, die angaben, dass sie extremen Stress erlebt hätten, berichteten 2021, dass sie sich professionelle Hilfe gesucht hätten. Bei den Frauen, die von extremem Stress betroffen waren, nahmen Dreiviertel (75 Prozent) professionelle Hilfe in Anspruch. Man kann das durchaus positiv werten: **Mehr als die Hälfte derjenigen, die sich extrem gestresst fühlen, suchen sich professionelle Hilfe.**

Bei den Frauen war das im Vergleich zu 2016 ein (nicht statistisch signifikanter) Zuwachs an professioneller Hilfe um fünf Prozent; bei den Männern stagnierte der Wert hingegen (2016: 55 Prozent Inanspruchnahme professioneller Hilfe). Diese Zahlen belegen das seit Längerem bekannte Phänomen, dass Männer deutlich seltener professionelle psychologische

Hilfe in Anspruch nehmen als Frauen (vgl. Addis & Mahalik, 2003, für einen Überblick). Für dieses Phänomen sind höchstwahrscheinlich männliche Rollenbilder und Geschlechternormen hauptverantwortlich, bei denen Ideale wie Unabhängigkeit, Stärke, Wettbewerb, Erfolg und geringe Emotionalität eine große Rolle spielen (Addis & Mahalik, 2003). Männer suchen weniger häufig psychologische Hilfe, weil sie, im Vergleich zu Frauen, eigene psychische Probleme als weniger „normal“ und stärker als zentrales Problem ihres Wesens sehen, weil sie das Gefühl haben, psychologische Hilfe nicht erwidern zu können, weil sie stärker um ihren Status und ihr Ansehen besorgt sind und mehr Angst davor haben, etwas zu verlieren, wenn sie sich professionelle Hilfe suchen (Addis & Mahalik, 2003). Wenn man den Prozentsatz der Männer, die sich bei extremem Stress professionelle Hilfe suchen, erhöhen möchte, müssen Angebote für Männer diesen Aspekten noch stärker Rechnung tragen.

### Frauen nehmen bei extremem Stress eher professionelle Hilfe in Anspruch

„Haben Sie professionelle Hilfe bei extremen Stresssituationen in Anspruch genommen?“



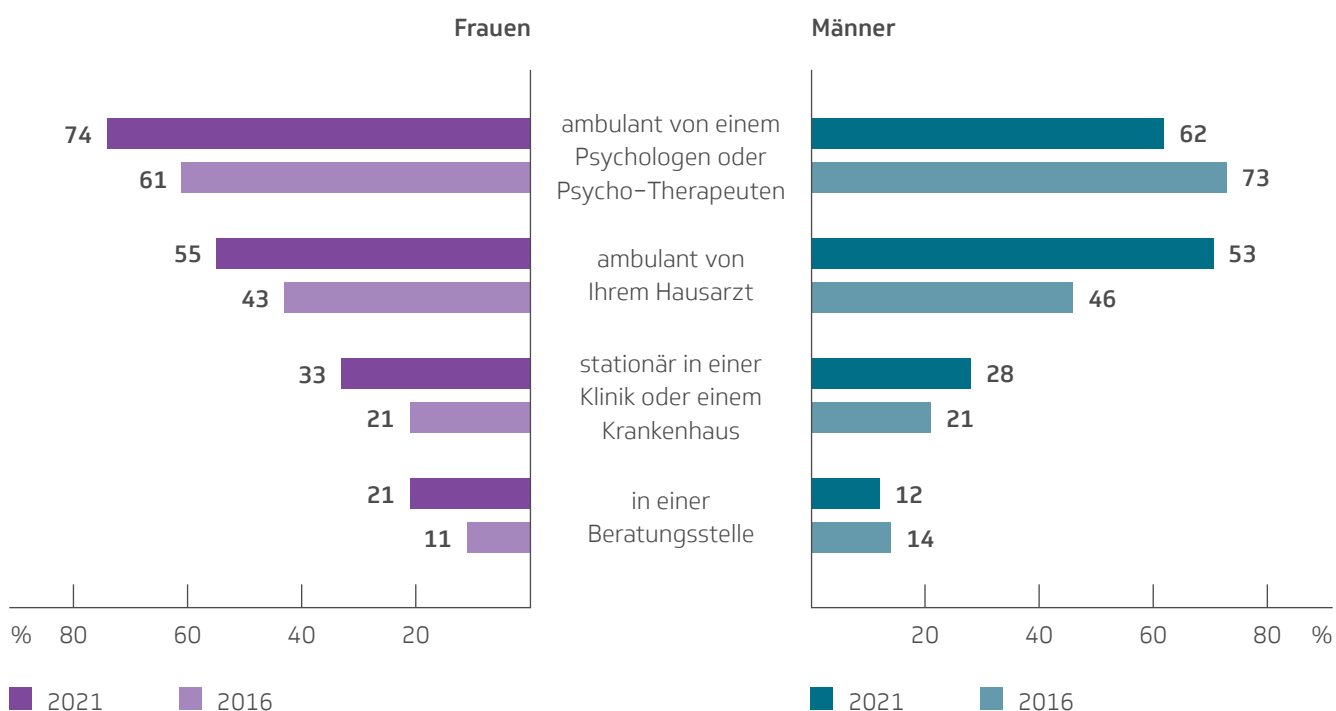
Die Art der Hilfe, die in Anspruch genommen wird, unterscheidet sich in ihrer Rangreihe nicht zwischen Männern und Frauen. Wenn Menschen für extremen Stress professionelle Unterstützung suchen, so geschieht das am häufigsten in einem ambulanten Setting bei einer Psychologin/einem Psychologen oder einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten. Auf den ersten Blick sieht es hier so aus, als sei der Anteil der Männer, die sich psychotherapeutische Hilfe suchen, seit 2016 um neun Prozent zurückgegangen, während er bei den Frauen um 13 Prozent gestiegen ist. Allerdings sind diese Geschlechterunterschiede zwischen den Jahren statistisch nicht bedeutsam. Das liegt daran, dass die Prozentzahlen relativ große Schätzfehler haben, da der Anteil derjenigen, die hier betrachtet werden (Personen, die extrem

gestresst sind und sich professionelle Hilfe gesucht haben) an der Gesamtbevölkerung mit 17 Prozent relativ niedrig ist. Das gilt auch für alle weiteren Geschlechterunterschiede bei der Art der in Anspruch genommenen Hilfe innerhalb und zwischen den Jahren.

An zweiter Stelle bei der professionellen Hilfe für extremen Stress steht der Hausarzt beziehungsweise die Hausärztin: 53 Prozent der Männer und 55 Prozent der Frauen, die sich für extremen Stress Hilfe suchten, haben dies (auch) bei der Hausärztin oder dem Hausarzt getan. Bei 28 Prozent der Männer und bei 33 Prozent der Frauen führte der Weg aus dem extremen Stress über einen stationären Klinikaufenthalt; zwölf Prozent suchten eine Beratungsstelle auf.

### Geschlechtsunterschiede bei Inanspruchnahme von professioneller Hilfe bei extremem Stress

„Welche Art der professionellen Unterstützung haben Sie in Anspruch genommen?“



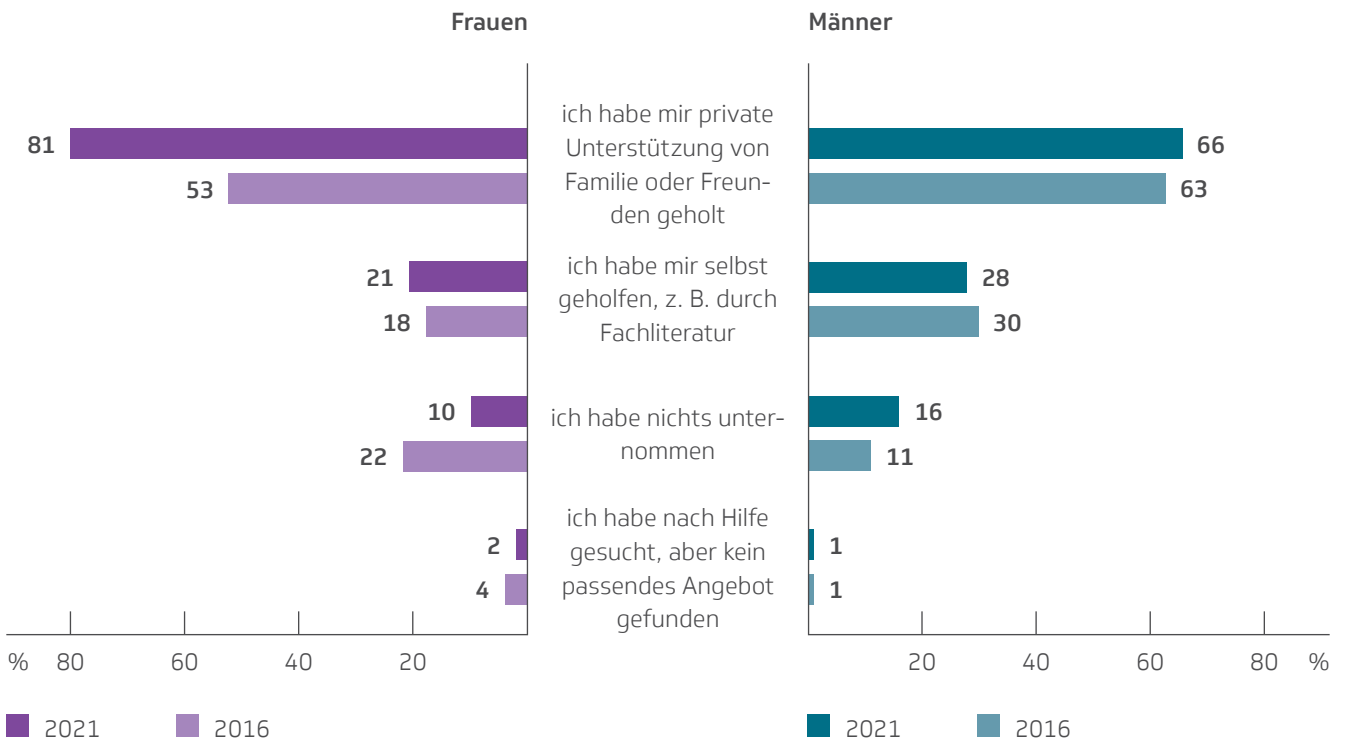
Antworten nur von Personen, die extremen Stress erlebt haben; Mehrfachnennungen möglich

Was aber, wenn trotz extremem Stress keine professionelle Hilfe gesucht wird? Zwei Drittel (66 Prozent) der von extremem Stress betroffenen Männer, die sich keine professionelle Hilfe suchen, suchen Hilfe in der Familie und bei Frauen. Dieser Wert hat sich im Vergleich zu 2016 (63 Prozent) nicht verändert. Auch bei den Frauen in dieser Gruppe liegt Unterstützung im familiären Umfeld und im Freundeskreis mit 81 Prozent an erster Stelle. Die Zunahme von 28 Prozent im Vergleich zu 2016 bei den Frauen ist marginal signifikant; ein Trend zu mehr Unterstützung im Freundes- und Familienkreis ist hier bei den Frauen auszumachen. An zweiter Stelle der nicht-professionellen Hilfe bei extremem Stress steht die

Selbsthilfe, beispielsweise durch Fachliteratur. 28 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen mit extremem Stress haben sich auf diese Weise geholfen, einen statistisch bedeutsamen Geschlechterunterschied gab es hier nicht. An dritter Stelle bei den extrem Gestressten stehen diejenigen, die keine professionelle Hilfe suchen und auch sonst nichts weiter unternehmen: Dies betrifft 2021 16 Prozent der Männer und zehn Prozent der Frauen. Diese beiden Werte unterscheiden sich nicht bedeutsam voneinander, auch nicht im Jahresvergleich. Nur ein Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen gaben 2021 an, bei extremem Stress nur deshalb keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen zu haben, weil sie kein passendes Angebot gefunden haben.

**Frauen suchen zunehmend Unterstützung im privaten Kontext**

„Was haben Sie ohne professionelle Hilfe in extremen Stresssituationen unternommen?“



Antworten nur von Personen, die extremen Stress erlebt haben; Mehrfachnennungen möglich

# 7 Fazit und Ausblick

Der Stress nimmt seit 2013 stetig zu. Jede vierte Person fühlt sich 2021 häufig gestresst. Jede dritte Frau hat 2021 in Deutschland sogar extremen Stress erlebt, bei den Männern war es jeder fünfte. Stress ist extrem ungesund; Menschen, die häufig Stress erleben, berichten viel häufiger körperliche Gesundheitsprobleme wie Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten als wenig gestresste Menschen. Stress hängt darüber hinaus deutlich mit psychischen Beschwerden wie Erschöpfung zusammen. Gestresste Menschen sind weniger zufrieden mit ihrem Leben als wenig gestresste. Frauen sind stärker gestresst als Männer, können aber etwas besser mit Stress umgehen. Sie nutzen einige Entspannungsstrategien stärker als Männer und suchen sich bei extremem Stress öfter professionelle Hilfe. Allerdings hat der extreme Stress bei den Frauen stärker zugenommen als bei den Männern. Diese Befunde legen den Schluss nahe, dass der zunehmende Stress für den Anstieg der psychischen Erkrankungen in Deutschland und der damit verbundenen Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) mitverantwortlich ist.

Abgesehen von den genannten Geschlechterunterschieden betrifft der Stress viele Bevölkerungsgruppen gleichermaßen. Bis zum Rentenalter sind die Menschen ab 18 Jahren in Deutschland gleich stark gestresst, auch gibt es keine regionalen Unterschiede, weder zwischen Bundesländern noch zwischen Stadt und Land. Ansonsten sind Menschen mit höherem Monatsnettohaushaltseinkommen etwas stärker gestresst als Menschen aus Haushalten, die weniger als 3.000 Euro netto zur Verfügung haben.

Fragt man nach den Stressursachen, so steht die Arbeit (beziehungsweise Schule, Ausbildung und Studium) an erster Stelle – die Arbeit stresst am meisten, und mehr Arbeit stresst mehr: Erwerbstätige sind gestresster als Menschen ohne Erwerbstätigkeit und als Menschen, die das Rentenalter bereits erreicht haben. Bei Menschen, deren Wochenarbeitszeit die 40-Stunden-Marke überschreitet, ist der Stress besonders hoch.

Im Job stressen die schiere Arbeitsmenge, Termindruck und Hetze, Unterbrechungen, Informationsüberflutung und zu wenig Handlungsspielraum besonders. Mangelnde Wert-

schätzung und Probleme mit Vorgesetzten spielen 2021 bei Stressursachen eine weniger starke Rolle als 2016. Ob sich hier in den vergangenen Jahren etwas getan hat, oder ob dies Nebeneffekte der Coronapandemie sind, müssen nachfolgende Untersuchungen zeigen.

Aufgrund der Verbreitung von hohem und extremem Stress, aufgrund seiner andauernden Zunahme im Jahresvergleich und aufgrund des hinter diesen Zahlen stehenden subjektiven Leides muss etwas gegen den Stress unternommen werden. Auch aus wirtschaftlicher Sicht geben diese Zahlen Anlass zur Sorge: Die AU-Tage verursachen jedes Jahr volkswirtschaftliche Schäden in Milliardenhöhe.

## Gut zu wissen!

### Mit der TK gemeinsam Stress bewältigen

Von gesünderen Arbeitsbedingungen profitieren alle Beteiligten: Der Krankenstand sinkt, die Produktivität steigt, die Mitarbeitenden sind zufriedener und leistungsfähiger. Prozesse im Unternehmen werden optimiert, sodass auch die Kundenzufriedenheit steigt. Jeder eingesetzte Euro für ein zielgerichtetes **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)** bringt ein Vielfaches an Nutzen. **firmenkunden.tk.de, Suchnummer 2034402**

Ziel der **Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)** ist es, die Gesundheit von Beschäftigten vom Berufseinstieg bis zur Rente zu fördern. Die Techniker unterstützt Unternehmen mit individuellen Angeboten. **firmenkunden.tk.de, Suchnummer 2031426**

In der **TK-Gesundheitskurssuche** unter **tk.de, Suchnummer 2023138** finden Sie qualitätsgesicherte Angebote zur Gesundheitsförderung vor Ort und auch digital.

Diese Ergebnisse verdeutlichen die Notwendigkeit eines nachhaltigen Umgangs mit Personalressourcen. Dies gilt gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels: Wenn es immer weniger (qualifizierte) Arbeitskräfte gibt, ist die Gesunderhaltung der verbleibenden Werk tätigen besonders wichtig; krankheitsbedingte Ausfälle und Kündigungen lassen sich immer schwerer auffangen. Diese Problematik spiegelt sich bereits heute in vielen Branchen in akutem Fachkräftemangel wider. Deswegen erfordert eine erfolgreiche Bewältigung des Fachkräftemangels einen nachhaltigen Umgang mit Personalressourcen; dazu gehört die Stressbekämpfung als gesamtgesellschaftliche und wirtschaftliche Herausforderung.

Es ist wichtig vor dem Hintergrund der aktuellen Zustände Stressmanagement ganzheitlich zu betrachten. Wie bereits erwähnt setzen die am häufigsten im Unternehmen eingesetzten Stresspräventionsmaßnahmen am Gesundheitsverhalten der Belegschaft an. Rückenschule, Zeitmanagementseminare, Achtsamkeitskurse und Anreize zu gesunder Ernährung und Sport sind wichtige Maßnahmen im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung**. Vor dem Hintergrund, dass Durchhalten die häufigste Strategie im Umgang mit Stress ist, bieten diese Ansätze jedem und jeder einzelnen Person eine Alternative dazu und die Möglichkeit etwas aktiv für die eigene Gesundheit zu tun.

Verhaltensorientierte Ansätze können aber in der Regel nichts an den Arbeitsbedingungen ändern. Gerade im Zeitalter knapper Ressourcen sollte Stressbekämpfung dort ansetzen, wo sie am wirkungsvollsten ist, das heißt an den stärksten Belastungen im Arbeitskontext.

Die Top acht der Arbeitsbelastungen haben aber alle einen Bezug zu den Arbeitsbedingungen. An der Arbeitsmenge und am Termindruck können die meisten Berufstätigen nichts ändern. Vor diesem Hintergrund ist es in Zukunft erforderlich, dass die Gefährdung der psychischen Gesundheit durch die Arbeitsbedingungen noch stärker in den Fokus

gelangt. Mit der Reform des Arbeitsschutzgesetzes hat der Gesetzgeber 2013 hierfür erste Voraussetzungen geschaffen: Seitdem sind Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber eigentlich dazu verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass sie die psychische Gesundheit nicht gefährdet. Das muss auch im Rahmen der psychosozialen Gefährdungsbeurteilung überprüft werden. Aber offenbar kommt dieses Instrument noch nicht häufig genug zum Einsatz; seit 2013 haben der Stress und seine gesundheitsschädlichen Auswirkungen zu- und nicht abgenommen. In Zukunft müssen sich Arbeitgebende, Arbeitnehmende und Gesundheitspartner noch stärker darauf fokussieren, die Arbeitsverhältnisse stressfreier zu gestalten. Die Zukunft der Stressprävention liegt in einer stärkeren Betrachtung der verhältnispräventiven Ansätze. Hier bietet ein ganzheitliches **Betriebliches Gesundheitsmanagement** eine fundierte Grundlage.

Die vorliegenden Zahlen zeigen auch, dass es einige Alters- aber vor allem Geschlechterunterschiede beim Stresserleben in Deutschland gibt. Frauen sind im Durchschnitt gestresster als Männer, was wahrscheinlich auch an ihrer häufigeren Mehrfachbelastung durch Erziehungs- und Pflegearbeit liegt. Es wäre deshalb in Zukunft ratsam, maßgeschneiderte Stresspräventionsangebote zu entwickeln, die beispielsweise die Arbeitsbedingungen für berufstätige Frauen stärker in den Blick nehmen.

Zum Schluss stellt sich noch die Frage, ob sich die gesundheitlichen Auswirkungen des Stresses eventuell durch eine bessere professionelle Hilfestellung bei extremem Stress bekämpfen ließen. In diesem Zusammenhang werden wieder Geschlechterunterschiede deutlich: Es ist enttäuschend, dass Männer sich bei psychischen Problemen wie extremem Stress deutlich seltener professionelle Hilfe suchen als Frauen. An diesen Zahlen hat sich auch in den vergangenen fünf Jahren nichts verändert. Während die Frauen von besserer Verhältnisprävention am Arbeitsplatz stärker als Männer profitieren würden, würden Männer davon profitieren, wenn professionelle Hilfsangebote in Sachen Psyche für sie zielgruppengerecht gestaltet werden könnten.

Alles in allem ist und bleibt die Stressbewältigung eine gesellschaftlich relevante Mammutaufgabe, deren Weiterentwicklung für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft immer dringender wird und passende Antworten benötigt.



# 8 Studienaufbau

Im März 2021 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK insgesamt 1.000 repräsentativ ausgewählte deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihren Stressbelastungen und ihren Entspannungsstrategien im Privatleben und am Arbeitsplatz. Die Befragten repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region. Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI) anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.

# 9 Quellen- und Literaturhinweise

Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help-seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>

American Psychological Association, APA Working Group on Stress and Health Disparities. (2017). *Stress and health disparities: Contexts, mechanisms, and interventions among racial/ethnic minority and low-socioeconomic status populations*. <http://www.apa.org/pi/health-disparities/resources/stress-report.aspx>

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2019). *Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2018*. [https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz-im-Wandel/Arbeitsweltberichterstattung/Kosten-der-AU/pdf/Kosten-2018.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz-im-Wandel/Arbeitsweltberichterstattung/Kosten-der-AU/pdf/Kosten-2018.pdf?__blob=publicationFile&v=3) [9.5.2020].

BAuA (2020). *Stressreport Deutschland 2019: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Stressreport-2019.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=8](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Stressreport-2019.pdf?__blob=publicationFile&v=8)

Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>

Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache (2021). „Stress“, abgerufen von <https://dwds.de/wb/Stress> am 11.9.2021

Eek, F., & Axmon, A. (2014). Gender inequality at home is associated with poorer health for women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(2), 176–182. <https://doi.org/10.1177/1403494814562598>

Ganster, D., & Schaubroeck, J. (1991). Work stress and employee health. *Journal of Management*, 17, 235–271. <https://doi.org/10.1177/014920639101700202>

Jahoda, M. (1983). *Wie viel Arbeit braucht der Mensch*. Beltz.

Klein, D. C., Fencil-Morse, E., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness, depression, and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 508–516. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.33.5.508>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

Meyer, B. (2020). Ansatz der Betrieblichen Gesundheitsförderung. In M. Tiemann & M. Mohokum (Eds.), *Prävention und Gesundheitsförderung*. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit (pp. 1–4). Berlin, Heidelberg: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8\\_99-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8_99-1)

Meyer, B., Zill, A., Dilba, D., Gerlach, R., & Schumann, S. (2021). Employee psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Germany: A longitudinal study of demands, resources, and exhaustion. *International Journal of Psychology*. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1002/ijop.12743>

Meyer, B., Zill, A., & Schumann, S. (2020). Arbeitssituation und Belastung zu Zeiten der Coronapandemie. In *Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Dossier 2020 – Corona 2020: Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten* (S. 46-67). [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2096082

Nerdinger, F., Blickle, G., & Schaper, N. (Hrsg.). (2019). *Arbeits- und Organisationspsychologie* (4. Aufl.). Berlin: Springer.

nextpractice. (2016). *Wertewelten Arbeiten 4.0*. Abgerufen am 31.10.2018 unter <https://www.arbeitenviernull.de/mitmachen/wertewelten/studie-wertewelten.html>

Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>

Robert Koch Institut (2015). *Gesundheit in Deutschland*. Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/GesInDtld\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/GesInDtld_node.html)

Seegerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412.

Seyle, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.

Techniker Krankenkasse (2021). Gesundheitsreport 2021, Ein Jahr Coronapandemie: Wie geht es Deutschlands Beschäftigten. Hamburg: Techniker Krankenkasse. **tk.de, Suchnummer 2033772**

Techniker Krankenkasse (TK) (2021a). Methodische Hinweise und Erläuterungen. **tk.de, Suchnummer 2033568**

Techniker Krankenkasse (TK) (2021b). Gesundheitsreport Arbeitsunfähigkeit 2021. **tk.de, Suchnummer 2033764**

Techniker Krankenkasse (TK) (2021c). Gesundheitsreport Arzneiverordnungen 2021. **tk.de, Suchnummer 2033766**

Techniker Krankenkasse (TK) (2020). Dossier: Corona 2020: Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten. **tk.de, Suchnummer 2096082**

US Bureau of Labor Statistics. (2015). American time use survey - 2014 results. Abgerufen am 25.10.2015, unter **<http://www.bls.gov/news.release/pdf/atus.pdf>**

Werdecker, L., & Esch, T. (2019). Stress und Gesundheit. In R. Haring (Hrsg.), Gesundheitswissenschaften (S. 347-359). Springer



**Entspann dich, Deutschland! – TK-Stressstudie 2021** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale: 22291 Hamburg. Internet: [tk.de](https://www.tk.de). Geschäftsbereich Markt und Kunde, Gesundheitsmanagement: Dr. Sabine Voermans (verantwortlich); Text: Prof. Dr. Bertolt Meyer; Dr. Alexander Zill und Dominik Dilba, Technische Universität Chemnitz, Chemnitz; Redaktion und fachliche Beratung: Wiebke Arps, Dr. David Surges; Medienkonzeption TK: Micaela Berger; Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg; Produktion: Andreas Volkmar; Litho: brandport GmbH, Hamburg; Druck: TK-Hausdruckerei

© **Techniker Krankenkasse**. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: November 2021, 1. Auflage.

## Hier erfahren Sie mehr

**Betriebliche Gesundheitsförderung der TK** Sie möchten Kontakt zu Ihrer regionalen Gesundheitsberatung aufnehmen? Nutzen Sie gern unser Kontaktformular unter [tk.de](https://tk.de), **Suchnummer 2030698**.

Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich umgehend bei Ihnen melden. Studien und Reports finden Sie im TK-Firmenkundenportal unter [firmenkunden.tk.de](https://firmenkunden.tk.de), **Suchnummer 2031464**.

Besuchen Sie uns auch auf:

