

TK-Stressreport 2025

Zwei Drittel der Menschen in Deutschland fühlen sich in ihrem Alltag oder Berufsleben häufig oder manchmal gestresst (66 Prozent). Nur acht Prozent der Menschen empfinden gar keinen Stress. 26 Prozent der Befragten gaben an, selten Stress zu haben.

Das **Stressempfinden hat in den vergangenen Jahren kontinuierlich zugenommen**. 2013 fühlten sich bereits 57 Prozent der Menschen in Deutschland häufig oder manchmal gestresst. 2016 waren es bereits 60 Prozent. Im Coronajahr 2021 stieg der Anteil der Befragten auf 64 Prozent und in der vorliegenden Befragung von 2025 auf 66 Prozent.

57 Prozent der Befragten sagen, dass **das Leben heute stressiger als vor 15 oder 20 Jahren** ist. Dieser Anteil liegt bei den Menschen, die sich häufig gestresst fühlen, mit 70 Prozent besonders hoch.

Die Top-5-Stressfaktoren sind: Hohe Ansprüche an sich selbst (61 Prozent); Schule, Studium oder Beruf (58 Prozent); politische und gesellschaftliche Probleme (53 Prozent); zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit (43 Prozent); Konflikte mit Partner/in bzw. Verwandten oder Bekannten (41 Prozent).

Kriege und internationale Konflikte sind die Hauptbelastungsfaktoren aus dem Bereich politische und gesellschaftliche Probleme. Das geben 62 Prozent der Menschen an, die sich sehr stark oder stark gestresst fühlen. Gefolgt von politischer Polarisierung (59 Prozent), Gefährdung der inneren Sicherheit durch Kriminalität, Terrorismus und Extremismus (52 Prozent) sowie Wohlstandsverlust (47 Prozent) und Klimawandel (44 Prozent).

Top-3-Lösungsstrategien im Umgang mit Belastungen durch politische und gesellschaftliche Probleme: 80 Prozent tauschen sich mit der Familie oder im Freundeskreis über die Sorgen aus; 75 Prozent informieren sich und versuchen immer auf dem Laufenden zu bleiben; 65 Prozent lenken sich mit anderen Dingen ab. (Basis: Befragte, die sich zumindest manchmal gestresst fühlen und sich mindestens sehr stark oder stark von politischen und gesellschaftlichen Problemen belastet fühlen).

Kernaussagen

Top-5-Tätigkeiten zum Abbau von Stress: Spaziergehen, Entspannung in der Natur (83 Prozent), Hobby (78 Prozent), Treffen im Freundeskreis / mit der Familie (78 Prozent); Musikhören / -machen (73 Prozent); Kochen, Essengehen (67 Prozent).

Menschen, die häufig oder manchmal gestresst sind, haben **deutlich mehr gesundheitliche Probleme und Stimmungsschwankungen** als jene, die sich selten oder nie gestresst fühlen. Sie leiden beispielsweise signifikant öfter unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen (62 Prozent vs. 50 Prozent), Erschöpfung (61 Prozent vs. 24 Prozent), innerer Unruhe (53 Prozent vs. 24 Prozent) sowie Schlafstörungen (47 Prozent vs. 34 Prozent).

Teilweise zeigen sich deutliche **Unterschiede bei den Geschlechtern:** Männer trinken im Vergleich zu Frauen eher ein Bier oder ein Glas Wein, um sich zu entspannen (36 Prozent gegenüber 22 Prozent) oder zocken Videospiele (33 Prozent gegenüber 11 Prozent). Frauen gehen eher Shoppen (37 Prozent vs. 25 Prozent) und machen Yoga oder autogenes Training zum Stressabbau (28 Prozent vs. 11 Prozent).