

TK-Stressstudie 2021 - Ergebnisse auf einen Blick

Der Stresslevel steigt

Zwei von drei Menschen in Deutschland (64 Prozent) geben an, dass sie manchmal oder sogar häufig gestresst sind. Während 2013 lediglich ein Fünftel (20 Prozent) über häufigen Stress klagte, ist es jetzt ein Viertel (26 Prozent).

Stresslevel 2021	häufig	manchmal	selten	nie
Anteil der Befragten	26 %	38 %	28 %	9 %

Coronapandemie verstärkt Stress

Ihr Leben sei seit Beginn der Coronapandemie stressiger geworden, sagen 47 Prozent. Familien mit Kindern im Haushalt fühlen sich stärker gestresst (60 Prozent) als Haushalte ohne Kinder (43 Prozent). Besonders gestresst sind Erwerbstätige im Homeoffice mit mindestens einem Kind (64 Prozent), verglichen mit Beschäftigten im Homeoffice ohne Kind (42 Prozent).

Top 5 der Stressfaktoren

Stressfaktor Nummer eins sind - wie schon vor der Pandemie - die Anforderungen im Job beziehungsweise in der Schule oder im Studium (47 Prozent), fast gleichauf mit den hohen Ansprüchen an sich selbst (46 Prozent). Stark an Bedeutung gewonnen hat in Zeiten von Corona die Sorge um erkrankte nahestehende Menschen. Das belastet ein Drittel der Befragten (31 Prozent). Der Vergleichswert 2016 lag bei 21 Prozent. Auch Konflikte im Privatleben (26 Prozent / 2016: 21 Prozent) sowie die ständige Erreichbarkeit durch Handy und soziale Medien (25 Prozent / 2016: 24 Prozent) setzen die Menschen unter Druck.

Bei Männern nimmt der Stress zu

65 Prozent der Frauen geben an, dass sie sich häufig oder manchmal beruflich oder privat gestresst fühlen. Bei den Männern sind es 63 Prozent. Generell hat das Stressniveau bei Männern jedoch signifikant zugenommen. Lagen sie 2013 noch um neun Prozentpunkte hinter den Frauen, liegen sie 2021 fast gleichauf. 27 Prozent der befragten Frauen geben an, dass

Familie und Freundeskreis wegen ihrer beruflichen Verpflichtungen oft zu kurz kommen. 2013 hatten dies noch 38 Prozent gesagt, 2016 waren es 31 Prozent.

Zu viel Arbeit und Termindruck belasten am stärksten

Im Job stressen zu viel Arbeit (32 Prozent), Termindruck (32 Prozent), Unterbrechungen (28 Prozent), Informationsflut (23 Prozent) und schlechte Arbeitsplatzbedingungen (19 Prozent).

Erwerbstätige stehen stärker unter Strom

Wer beschäftigt ist, hat mehr Stress als jemand, der nicht beschäftigt ist - egal ob Mann oder Frau. Auffällig ist: Frauen, die nicht beschäftigt sind, sind im Schnitt so gestresst wie beschäftigte Männer - vermutlich aufgrund von Haus-, Erziehungs- und Pflegearbeit.

Sechs von zehn setzen bei der Stressbewältigung auf "durchhalten"

Menschen gehen mit Stress unterschiedlich um. 59 Prozent versuchen, den Stress auszuhalten, 21 Prozent ziehen sich zurück, 15 Prozent gehen in den Kampfmodus.

Vier von fünf Befragten gehen ihrem Hobby nach, um Stress abzubauen

Die fünf häufigsten Entspannungsstrategien sind Hobbys (80 Prozent), spazieren gehen oder Gartenarbeit (77 Prozent), faulenzen (71 Prozent), musizieren oder Musik hören (69 Prozent) sowie Treffen im Freundeskreis und mit der Familie (68 Prozent).

Stress macht krank

Häufig Gestresste leiden - verglichen mit selten Gestressten - deutlich öfter unter Erschöpfung (80 Prozent versus 13 Prozent), Schlafstörungen (52 versus 28), Kopfschmerzen und Migräne (40 versus 13) und Niedergeschlagenheit bzw. Depressionen (34 versus 7).

Mehr als die Hälfte der extrem Gestressten sucht sich professionelle Hilfe

Frauen nehmen bei Extremstress häufiger professionelle Hilfe in Anspruch als Männer (75 Prozent versus 54 Prozent). Insgesamt stagniert jedoch der Anteil derjenigen, die sich externe Unterstützung suchen im Vergleich zu der letzten Erhebung 2016. Betroffene suchen in erster Linie ambulante Praxen für Psychologie oder Psychotherapie auf oder wenden sich an eine hausärztliche Praxis.