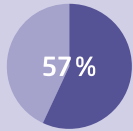


WELEDA TRENDFORSCHUNG 2018

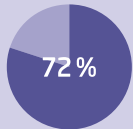
ALLES IM GLEICHGEWICHT?!

WIE GEHEN DIE DEUTSCHEN MIT STRESS UND BELASTUNG UM?

STRESSLEVEL



aller Deutschen fühlen sich im Alltag etwas oder sehr gestresst



der unter 60 Jährigen etwas oder sehr gestresst

STRESSFOLGEN

88%

der unter 60 Jährigen berichten von stressassoziierten Beschwerden in den letzten 12 Monaten

64% waren gereizt

47% hatten Schlafstörungen, z. B. Probleme beim Ein- & Durchschlafen

45% hatten körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen

40% waren unruhig und nervös

22% hatten psychische Probleme

HÄUFIGSTE STRESSFAKTOREN*

1. **Überlastung** in Beruf oder Studium
2. **Vereinbarkeit** von Familie und Beruf
3. zu viele **Anforderungen** im Privaten
4. **„ich selbst“** (z. B. zu hohe Ansprüche an sich)

GLEICHGEWICHT ZWISCHEN VERPFLICHTUNGEN UND FREIZEIT

Nur **29%** geben ein Gleichgewicht an

Bei **58%** der **Berufstätigen/Studenten** überwiegen **Arbeit/Verpflichtungen**

EIGENE ANSPRÜCHE SIND GROSSER STRESSFAKTOR

Unser Alltag kann hektisch sein – Termindruck im Job, ständige Erreichbarkeit oder private Verpflichtungen können belasten. Ist ein bedingungsloses Grundeinkommen die Lösung? Machen Kinder den Unterschied? Dies hinterfragt die Weleda Trendforschung in einer repräsentativen forsa-Erhebung unter mehr als 1.000 Deutschen. Stress kann eine Vielzahl von Ursachen haben und sich verschieden äußern. Es zeigt sich, dass Frauen und Männer zwar gleichermaßen Stress empfinden, Frauen aber häufiger von Stressfolgen wie Schlafstörungen betroffen sind. Körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen treten bei ihnen signifikant öfter auf. Auch der Arbeitsstress wirkt sich bei Frauen häufiger negativ auf die private Zeit aus, als bei Männern. Ein weiteres Ergebnis: das Stressempfinden ist unabhängig von dem zur Verfügung stehenden Haushaltsnettoeinkommen, wobei finanzielle Sorgen aber eine Stressursache sind. Nur 29 Prozent der Befragten geben an, dass ihr Privatleben und ihre beruflichen Aufgaben (bzw. Studium/sonstige Verpflichtungen) im Gleichgewicht sind – ob Kinder im Haushalt leben hat hierauf kaum Einfluss. Allerdings leidet die Balance bei Personen mit Kindern¹ häufiger zulasten des Jobs.²

GUTES SELBSTMANAGEMENT FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

Was ist also das Geheimnis für eine gesunde Work-Life-Balance? Ein möglicher Hinweis: drei Viertel derjenigen, bei denen die Arbeit überwiegt, gehen voll und ganz in ihr auf. Das Ungleichgewicht wird nicht negativ wahrgenommen. Diejenigen, die ihr Leben in Balance sehen, stimmen besonders stark zu, sich selbst gut organisieren zu können und so ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen.

DIE NATUR ALS EIN REZEPT GEGEN DEN STRESS?

In stressigen Phasen greifen 20 Prozent der Befragten zu ungesunden Lebens- oder Genussmitteln, nur jeder Zehnte nutzt Maßnahmen wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen. Jeweils über ein Drittel betätigen sich sportlich, verbringen Zeit mit Freunden oder Familie oder sind in der Natur um Stress entgegenzuwirken. 61 Prozent der Deutschen fühlen sich ausgeglichen und sind im Einklang mit sich selbst, wenn sie in der Natur sind. Dies zeigt sich besonders bei den 18 bis 29 Jährigen.

Was könnte künftig bei der Stressreduktion helfen – auf privater oder gesellschaftlicher Ebene? Was wünschen sich die Deutschen? Das bedingungslose Grundeinkommen ist für 76 Prozent der Befragten keine Lösung. Dafür wünschen sich viele nicht immer und überall erreichbar sein zu müssen, ihr Arbeitsumfeld freier gestalten zu können sowie einen stärkeren Bezug zur Natur. Die Ergebnisse zeigen, Stress wird durch die eigenen hohen Ansprüche häufig internal generiert, sodass eine Reduktion der Belastung durch äußere Maßnahmen weniger relevant ist. Die Herausforderung: Wir müssen uns unserer Ansprüche an uns selbst bewusst sein und diese regelmäßig auf den Prüfstand stellen, um in einem gesunden Gleichgewicht aus Arbeit und Privatem zu leben.

1) im Haushalt lebend | 2) Arbeit/Studium/sonstige Verpflichtungen

* Welche Ursache hängt am stärksten mit dem Stresserleben/Stresslevel zusammen?

EINFLUSS VON STRESSFAKTOREN AUF DIE WORK-LIFE-BALANCE

Dass ein **gutes Zeitmanagement** und eine **gute Selbstorganisation** eine **gesunde Work-Life-Balance schaffen**, trifft (eher/voll und ganz) bei **82%** derjenigen zu, bei denen alles im Gleichgewicht ist

82%

Nur **45%** derjenigen, bei denen **Arbeit/Studium/Verpflichtungen überwiegen**, bestätigen, dass ein **gutes Zeitmanagement** und eine **gute Selbstorganisation** zum **Gleichgewicht** beitragen

45%

74% derjenigen, bei denen die **Arbeit/Studium/Verpflichtungen überwiegt**, gehen voll in ihrer Aufgabe auf

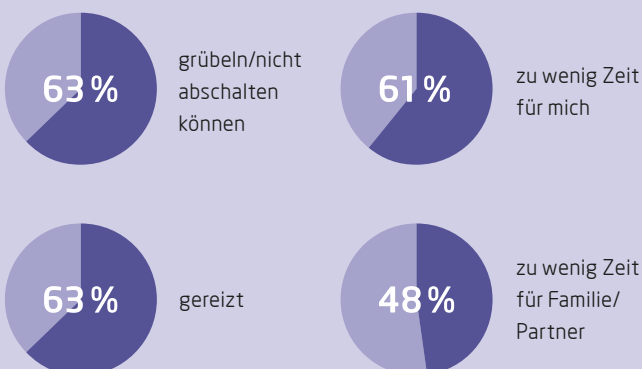
Jeder 4. bei dem die **Arbeit/Studium überwiegt** stimmt **am häufigsten (eher/voll und ganz)** zu, dass eine **Abgrenzung zur Arbeit schwierig ist (38%)**

56% derjenigen, bei denen sich **beides im Gleichgewicht** befindet, können sich ihre **Arbeitszeit flexibel einteilen**, 49% bei denen die **Freizeit überwiegt** und 47% bei denen die **Arbeit überwiegt**

87% derjenigen, bei denen die **Freizeit überwiegt**, fällt es **nicht schwer nein zu sagen** und sich so von zu vielen Aufgaben abzugrenzen

ARBEITSSTRESS

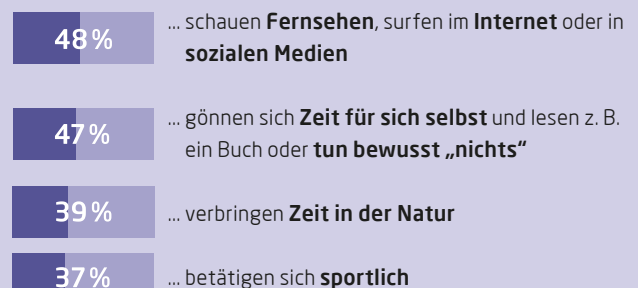
Bei **74%** der Befragten wirkt sich **Stress im Beruf häufig (31%)** oder **selten (43%) negativ** auf das **Familienleben/ die Freizeit aus**, und zwar wie folgt:



REZEPTE GEGEN STRESS

Jeder 5. greift zu **ungesunden Lebensmitteln/Genussmitteln** vs. nur jeder 10. nutzt **gesunde Regulationsstrategien**

In stressigen Phasen (beruflich oder privat) nutzen die Deutschen folgende **Maßnahmen zur Stressreduktion**:



WAS KÖNNTE BEI DER STRESSREDUKTION HELFEN?

38% eine geringere **Erwartungshaltung**, immer und überall **erreichbar sein zu müssen**

32% eine **freiere Gestaltung des Arbeitsplatzes**

31% ein **stärkerer Bezug zur Natur**

34% vs. **26%** wünschen sich **Möglichkeiten zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

31% vs. **37%** wünschen sich **mehr Wertschätzung für soziale Aufgaben**

IMPRESSUM

Diese Information dient zur alleinigen Information für Journalisten. Weleda hat keinen Einfluss auf die redaktionelle Verwertung. Insbesondere besteht keine Verpflichtung zur Übernahme der Gestaltung und Formulierung. Bitte senden Sie bei Veröffentlichung Belegexemplar, Link, PDF oder einen Hinweis zum Erscheinungstermin an: Petersen & Partner, Milchstraße 21, 20148 Hamburg oder mail@petersenpartner.de. **Bitte nutzen Sie als Quellenangabe: Weleda Trendforschung 2018.**



Studiensteckbrief: Stichprobe 1.003 Bundesbürger ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 29. August bis 4. September 2018, Institut: forsa Politik- und Sozialforschung GmbH.