

Stress im Job: Fast jeder zweite deutsche Berufstätige spürt körperliche Beschwerden

- Arbeitsalltag löst häufig Erschöpfung, Schlafstörungen und Nacken- oder Kopfschmerzen aus
- Drei von vier Angestellten legen Wert auf ausgewogene Work-Life-Balance

Frankfurt, 18. Juli 2019 – Erschöpfung, Schlafstörungen und Nacken- oder Kopfschmerzen: Das sind Warnsignale des Körpers, die durch zu viel Stress im Arbeitsalltag verursacht werden. 47 Prozent der deutschen Arbeitnehmer leiden regelmäßig unter diesen jobbedingten Beschwerden. Wer sie ignoriert, riskiert psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burn-out. Das ist ein Ergebnis einer Studie, für die im Auftrag der ManpowerGroup 753 deutsche Berufstätige befragt wurden.

+++ Die Studienergebnisse finden Sie über diesen Link:

<https://bit.ly/1SnioxB> +++

Immer mehr Arbeitnehmer fallen in der Bundesrepublik wegen seelischer Erkrankungen aus: 107 Millionen Krankheitstage wurden 2017 gemessen – eine Verdopplung im Vergleich zu 2007. So entstanden Produktionsausfälle im Wert von 12,2 Milliarden Euro. Das geht aus einem Bericht der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hervor. Ausgelöst werden die Krankheiten oft durch jobbedingten Stress. Bei vielen Berufstätigen macht sich die Überlastung bereits im Arbeitsalltag bemerkbar, zeigt die aktuelle Studie „Jobzufriedenheit 2019“ der ManpowerGroup. So fühlen sich 30 Prozent der Angestellten häufig erschöpft und müde. Über regelmäßige gesundheitliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Nacken- oder Kopfschmerzen aufgrund ihrer Tätigkeit klagen 17 Prozent. Selbst im Urlaub und am Wochenende können 15 Prozent nur schwer vom Job abschalten. Neun Prozent der Berufstätigen sagen sogar, sie hätten manchmal regelrecht Angst vor dem Arbeitstag. Manche Arbeitnehmer scheinen hingegen resistent gegen Stress zu sein. 43 Prozent der Befragten haben nicht das Gefühl, dass die genannten Attribute auf ihren Arbeitsalltag nicht zutreffen.

„Arbeitsbedingte psychische Erkrankungen sind nicht zu unterschätzen“, sagt Frits Scholte, Vorsitzender der Geschäftsführung der ManpowerGroup Deutschland. „Ein guter Umgang mit Stress kann durch gesundheitsfördernde Maßnahmen und Schulungen erlernt werden. Davon profitieren beide Seiten.“

Permanente Erreichbarkeit als zusätzlicher Stressfaktor

Ein Grund für Stress im Job ist die Arbeitskultur in Deutschland. So müssen 16 Prozent der Befragten oft Überstunden machen, um ihr Arbeitspensum zu schaffen. Und zwölf Prozent fühlen sich von Vorgesetzten unter Druck gesetzt. Auch die Digitalisierung sorgt für Stress: 14 Prozent haben das Gefühl, sogar außerhalb der Arbeitszeit per Handy oder E-Mail erreichbar sein zu müssen. Andere wehren sich dagegen. Immerhin jeder Vierte macht das Handy zu Hause oder im Urlaub bewusst aus.

„Agile und digitale Trends ermöglichen mehr Home Office und verwischen die Grenze zwischen Freizeit und Arbeitszeit“, sagt Frits Scholte, „Diese Flexibilität ist positiv für die Arbeitnehmer, bedeutet aber auch eine erhöhte Erreichbarkeit. Klare Regeln wie digitale Auszeiten können helfen, dass sich Mitarbeiter in Urlaub und Freizeit besser erholen können.“

Ausgleich zur Arbeit: Sport und Hobbys am beliebtesten

Ein Mittel zum Stressabbau kann eine gute Work-Life-Balance sein. 76 Prozent der Berufstätigen legen Wert darauf, das Verhältnis zwischen Beruf und Freizeit ausgewogen zu gestalten. Eine aktive Freizeitplanung hat besonders viele Anhänger. Fast jeder Zweite treibt gerne Sport oder geht anderen Hobbys nach. Einige fangen schon am Arbeitsplatz mit der Entspannung an: Jeder fünfte Befragte gibt zu, sich bewusst Freiräume während der Arbeitszeit zu nehmen.

Der bewusste Verzicht auf anstrengende und anspruchsvolle Tätigkeiten ist eine weitere Strategie, um mit dem Arbeitsstress umzugehen. Jeder fünfte Arbeitnehmer zählt zu den Anhängern dieser Methode. Auch ein Teilzeitjob kann ein Schlüssel sein, um die innere Balance herzustellen. Jeder siebte Berufstätige sieht das so - und hat deshalb die Arbeitszeit reduziert. Doch es gibt auch Angestellte, denen ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Freizeit unwichtig ist. Jeder Vierte sorgt sich darum nicht.

Über die Studie

Für die Studie „Jobzufriedenheit 2019“ wurden insgesamt 1.004 Bundesbürger online befragt, darunter 753 Berufstätige. Das Marktforschungsinstitut Toluna führte die Umfrage im Juni 2019 im Auftrag der ManpowerGroup durch.

Über die ManpowerGroup

Die ManpowerGroup ist weltweit führend in der Bereitstellung innovativer Lösungen und Dienstleistungen, mit denen Unternehmen in der sich verändernden Welt der Arbeit erfolgreich sein können. Mit mehr als 40.000 Mitarbeitern und einem Umsatz von rund 1 Milliarde Euro zählt die ManpowerGroup zu den drei größten Personaldienstleistern in Deutschland. Unter dem Dach der Unternehmensgruppe agieren an bundesweit 153 Standorten die Gesellschaften Manpower, Stegmann, Experis, ManpowerGroup Solutions, Proservia, Right Management sowie spezialisierte Einzelmarken.

Mehr Informationen erhalten Sie unter <https://www.manpowergroup.de> oder <https://www.experis.de>.

Pressekontakt:

Faktenkontor GmbH

Clemens Hoh / Christine Probst

Wiesenhüttenplatz 26

60329 Frankfurt am Main

Tel.: +49 69 2474980-20

E-Mail: manpower@faktenkontor.de