



ManpowerGroup™

Presseinformation

Umfrage: 85 Prozent der Deutschen leiden unter Montagsfrust

- Kaffee und Tee gehören für die meisten Deutschen zum Morgenritual
- Entspannung nach Feierabend findet meistens vor dem Fernseher statt

Eschborn, 08. Juni 2016 – Den „Mondayblues“ gibt es wirklich: 85 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland starten mit schlechter Stimmung in eine neue Arbeitswoche. Das zeigt die Studie „[Arbeitsmotivation 2016](#)“ der ManpowerGroup Deutschland. Die gute Nachricht: Viele von ihnen wissen, wie sie den Montagsfrust in den Griff bekommen – und mit welchen Tricks sie sich auch an den übrigen Wochentagen für ihren Job motivieren können.

+++ Details zu den Studienergebnissen:

<https://www.manpowergroup.de/neuigkeiten/studien-und-research/studie-arbeitsmotivation/> +++

Die gängigste Strategie gegen Montagsfrust lautet Verdrängung. Um ihre Minidepression am Wochenanfang zu bekämpfen, verfahren 41 Prozent der Deutschen nach dem Motto: „Augen zu und durch“. Fast jeder dritte (32 Prozent) Arbeitnehmer versucht es mit Ablenkung und macht am Wochenende einen großen Bogen um berufliche E-Mail-Accounts. Rund jeder Vierte (24 Prozent) setzt auf viel Schlaf und frühes Aufstehen am Montag, um sich langsam in die Woche vorzutasten.

Am vermeintlich verhassten Montagmorgen selbst kommen Stimmungsaufheller zum Einsatz. 31 Prozent pushen sich mit der Lieblingsmusik, 24 Prozent vertreiben die trübe Reststimmung am Arbeitsplatz beim Schwatz mit Kollegen. Immerhin 15 Prozent kennen so was wie einen Montagsblues nicht - und starten gutgelaunt und motiviert in den Tag. „Jeder Mensch braucht ab und an kleine Motivationsschübe, um nach einem entspannten Wochenende wieder in den Arbeitsrhythmus reinzukommen - jedoch fällt das den Menschen einfacher, die die Sinnhaftigkeit ihrer Arbeit sehen und sich mit dem Unternehmen und der Tätigkeit identifizieren können.“, sagt Herwarth Brune, Vorsitzender der Geschäftsführung der ManpowerGroup Deutschland.

Auch an den übrigen Wochentagen pflegen fast alle Arbeitnehmer (93 Prozent) ihre festen Morgenrituale. 57 Prozent von ihnen genießen eine Tasse Kaffee oder Tee, bevor sie das Haus verlassen. Das ausgedehnte Frühstück gehört dagegen für deutlich weniger (44 Prozent) zu einem guten Start in den Arbeitstag.

Fernseher dominiert den Feierabend



ManpowerGroup™

Presseinformation

Die Motivation für den Arbeitstag beginnt bereits am Abend zuvor. Die meisten Arbeitnehmer in Deutschland schalten nach Feierabend allerdings nicht ab, sondern ein. Mehr als zwei Drittel der Beschäftigten lassen sich vom TV-Programm berieseln. Immerhin: Knapp die Hälfte beschäftigt sich aktiv mit dem Partner oder der Familie, nur rund ein Drittel kocht, trifft sich mit Freunden oder macht Sport nach getaner Arbeit. „Besser für die Motivation ist es, wenn Arbeit und Freizeit nicht als Kontrastprogramme betrachtet werden“, sagt Herwarth Brune. „Wer sich neben der Arbeit seinen anderen Prioritäten, Leidenschaften und Hobbies, wie etwa Familie, Freunden und Sport widmet, schafft ganz automatisch eine Balance“.

Über die Studie „Arbeitsmotivation 2016“

Die Studie „Arbeitsmotivation 2016“ basiert auf einer Online-Befragung unter 1.040 Bundesbürgern ab 18 Jahren. Sie wurde im Auftrag der ManpowerGroup Deutschland im März 2016 vom Marktforschungsinstitut Toluna durchgeführt. Die Ergebnisse sind bevölkerungsrepräsentativ.

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.

Unter dem Dach der ManpowerGroup agieren in Deutschland an 360 Standorten die Gesellschaften Manpower, Experis, ManpowerGroup Solutions, Proservia, Right Management und die spezialisierten Einzelmarken der 7S Group.

Mehr Informationen erhalten Sie unter <http://www.manpowergroup.de>.

Pressekontakt:

Faktenkontor GmbH
Juliana Hartwig
Ludwig-Erhard-Straße 37
20459 Hamburg
Tel.: +49 40 253 185-122
E-Mail: juliana.hartwig@faktenkontor.de

Unternehmenskontakt ManpowerGroup:

Manpower GmbH & Co. KG Personaldienstleistungen
Sonja Christ-Brendemühl
Düsseldorfer Straße 9
65760 Eschborn
Tel.: +49 69 153 03-100
E-Mail: sonja.christ@manpowergroup.de