

Allianz Stress-Studie:

Jeder vierte Österreicher empfindet Freizeit als stressig

- **Stressfaktor Nummer Eins: Zeitdruck in Beruf und Privatleben**
- **Ein Viertel der Berufstätigen ist vom Burnout bedroht**
- **Lehrer empfinden den meisten Stress bei der Arbeit**
- **Männer sind gestresster als Frauen**

39 Prozent aller Österreicher fühlen sich durch Stress im Beruf erheblich beeinträchtigt, 25 Prozent durch Stress in der Freizeit. Beinahe jeder Vierte nähert sich dem Ende seiner Kräfte und steuert auf den Burnout zu. Neben dem Job ist es auch die wachsende Belastung im Privatleben, die vielen Menschen zu schaffen macht. Dies geht aus einer aktuellen repräsentativen Studie der Allianz Versicherung hervor. Die höchste berufliche Stressbelastung trifft hierzulande die Lehrer (45 Prozent), gefolgt von Handelsangestellten (43 Prozent) und Verkehrsbediensteten (42 Prozent). Am wenigsten Stress gibt es im öffentlichen Dienst, im Gesundheitswesen und in der Industrie. Arbeiter fühlen sich gestresster als Selbständige, jüngere Menschen mehr als ältere, und Männer mehr als Frauen.

Jung und gestresst

„Die Burnout-Bedrohung setzt offensichtlich immer früher ein“, kommentiert Dr. Inge Schulz, Leiterin Human Resources der Allianz Gruppe in Österreich, die Umfrageergebnisse. So empfinden bereits 41 Prozent der 18- bis 34-Jährigen eine akute Stressbelastung am Arbeitsplatz, mehr als jede andere Altersgruppe. „Wer im Beruf zu Stresssymptomen neigt, tut das zumeist auch im Privatleben – und umgekehrt“, berichtet Schulz. Termindruck sei dabei der Stressmotor Nummer Eins, wie die Umfrage zeigt. Zu den beruflichen Verpflichtungen geselle sich der „Freizeitstress“, der bereits für jeden Vierten ein schwer erträgliches Ausmaß angenommen hat. Im Privatleben wurden darüber hinaus die familiären Belastungen - von der Kindererziehung über Haushaltsaufgaben bis zur Pflege und Betreuung der älteren Generation - als massive Stressfaktoren genannt.

„Beruf über alles“ ist gefährlich

Freilich kann auch die komplette Fokussierung auf den Beruf zu akutem Stressempfinden führen und auf längere Sicht zur Bedrohung der Gesundheit werden. 22 Prozent aller Berufstätigen, und zwar vor allem die jüngeren Männer, stellen gemäß der aktuellen Allianz Umfrage den Beruf über alles andere und ordnen im Bedarfsfall auch ihr Privatleben unter. In dieser Gruppe findet sich, wie die Studie zeigt, auch ein erhöhter Anteil an Personen, die über einen schlechten Gesundheitszustand klagen. Am häufigsten ist die Einstellung „Beruf über alles“ in Handwerk und Gewerbe zu finden, gefolgt von Handel und Tourismus, selten im Transportwesen, Sozialbereich und öffentlichen Dienst.

„Erheblich verschärft wird der Stress am Arbeitsplatz, wenn das Betriebsklima nicht passt oder gar der Verlust des Arbeitsplatzes droht“, so Schulz. Auf der Wunschliste an die Arbeitgeber steht bei Österreichs Berufstätigen aber eine Verbesserung der Arbeitsorganisation an erster Stelle. 67 Prozent würden dies für wirksam halten, 65 Prozent wünschen sich besser geschulte Führungskräfte, 64 Prozent eine anonyme Erhebung von Stressfaktoren an ihrem Arbeitsplatz. Als optimaler Stressausgleich dient den meisten insbesondere Bewegung an der frischen Luft: 28 Prozent treiben Sport, 26 Prozent gehen spazieren oder wandern, um dem Druck des Alltags zu entgehen. Hoch im Kurs als „Stresskiller“ stehen auch Handarbeit bei den Frauen und Gartenarbeit bei den Männern, sowie lesen und Musik hören. Auf ausreichend Schlaf in Stresszeiten achten hingegen nur 9 Prozent der Berufstätigen.

Allianz setzt auf „Work Well“

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass man hohe Ansprüche am Arbeitsplatz nicht automatisch mit Stressbelastung gleichsetzen kann“, betont Schulz. Oft seien es ganz andere Faktoren, die das Stressempfinden beeinflussen, beispielsweise Fremdbestimmung, unklare Arbeitsaufträge, aber auch Monotonie des Jobs. Die Allianz selbst setzt sich seit Jahren aktiv mit dem Thema Stressmanagement auseinander und erhebt regelmäßig einen „Work Well Index“ unter ihren Angestellten. „Auch in unserem Haus würden sich 40 Prozent der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr Zeit für ihre Arbeit wünschen, was dem Ergebnis der österreichweiten Umfrage entspricht.“ Über vier Dimensionen habe man als Arbeitgeber aber einen Hebel in der Hand, damit die Arbeit als weniger belastend empfunden wird. Wichtig sei, so die Human Relations-Expertin, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sagen können:

- Ich habe die Situation im Griff
- Ich werde mit der Herausforderung nicht allein gelassen
- Meine Arbeitsleistung wird angemessen gewürdigt
- Ich werde in unserem Unternehmen fair behandelt.

Gibt es Probleme, so sei vor allem der Dialog wichtig, nicht nur mit der Führungskraft, sondern auch im Gespräch der Angestellten untereinander. „Wie die aktuellen internen Daten zeigen, sind wir diesbezüglich auf einem wirklich guten Kurs“, so Schulz.

Die Umfrage wurde vom Market-Institut im Auftrag der Allianz als Online-Befragung durchgeführt. Befragt wurden 1.000 berufstätige Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Wien, 22. Februar 2017

Downloads im Internet unter <https://www.allianz.at/ueber-allianz/media-newsroom/>

- Foto: Dr. Inge Schulz (© Allianz) – Abdruck honorarfrei
- Pressemeldung als PDF
- Charts als PDF

Rückfragen bitte an:

Dr. Marita Roloff
 Unternehmenskommunikation
 Allianz Gruppe in Österreich
 Hietzinger Kai 101-105
 1130 Wien
 Tel: +43 5 9009 80690
 E-Mail: marita.roloff@allianz.at
 Internet: www.allianz.at

Die Einschätzungen stehen wie immer unter den nachfolgend angegebenen Vorbehalten.

Bei der vorliegenden Pressemitteilung handelt es sich um eine Marketingmitteilung. Die vorliegende Marketingmitteilung stellt keine Anlageanalyse, Anlageberatung oder Anlageempfehlung dar. Insbesondere ist sie kein Angebot und keine Aufforderung zum Kauf oder Verkauf von Investmentfondsanteilen.

Vorbehalt bei Zukunftsaussagen

Soweit wir in diesem Dokument Prognosen oder Erwartungen äußern oder die Zukunft betreffende Aussagen machen, können diese Aussagen mit bekannten und unbekanntem Risiken und Ungewissheiten verbunden sein. Die tatsächlichen Ergebnisse und Entwicklungen können daher wesentlich von den geäußerten Erwartungen und Annahmen abweichen. Neben weiteren hier nicht aufgeführten Gründen können sich Abweichungen aus Veränderungen der allgemeinen wirtschaftlichen Lage und der Wettbewerbssituation, vor allem in Allianz Kerngeschäftsfeldern und -märkten, aus

Akquisitionen sowie der anschließenden Integration von Unternehmen und aus Restrukturierungsmaßnahmen ergeben. Abweichungen können außerdem aus dem Ausmaß oder der Häufigkeit von Versicherungsfällen (zum Beispiel durch Naturkatastrophen), der Entwicklung der Schadenskosten, Stornoraten, Sterblichkeits- und Krankheitsraten beziehungsweise -tendenzen und, insbesondere im Bankbereich, aus der Ausfallrate von Kreditnehmern resultieren. Auch die Entwicklungen der Finanzmärkte (z.B. Marktschwankungen oder Kreditausfälle) und der Wechselkurse sowie nationale und internationale Gesetzesänderungen, insbesondere hinsichtlich steuerlicher Regelungen, können entsprechenden Einfluss haben. Terroranschläge und deren Folgen können die Wahrscheinlichkeit und das Ausmaß von Abweichungen erhöhen. Die hier dargestellten Sachverhalte können auch durch Risiken und Unsicherheiten beeinflusst werden, die in den jeweiligen Meldungen der Allianz SE an die US Securities and Exchange Commission beschrieben werden. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, Zukunftsaussagen zu aktualisieren.