

TK-Stressstudie 2021

„Entspann dich, Deutschland!“

Professor Dr. Bertolt Meyer,
TU Chemnitz,
Berlin, 1. Dezember 2021

TK-Stressstudie 2021: Grundlagen und Eckpunkte

Befragung von 1000 repräsentativen Personen ab 18 Jahre im März 2021

- Dritte TK-Stressstudie (nach 2013 und 2016)
- Stress: Unangenehme Situation, in der die subjektiven Ressourcen nicht ausreichen, um die wahrgenommenen Anforderungen der Situation zu bewältigen
- Wirkt über Immunantwort des Körpers auf die Gesundheit; andauernder Stress ist gesundheitsschädlich
- Mit ihrem diesjährigen Gesundheitsreport hat die TK bereits im Sommer gezielt die psychische Belastung durch die Coronapandemie beleuchtet.

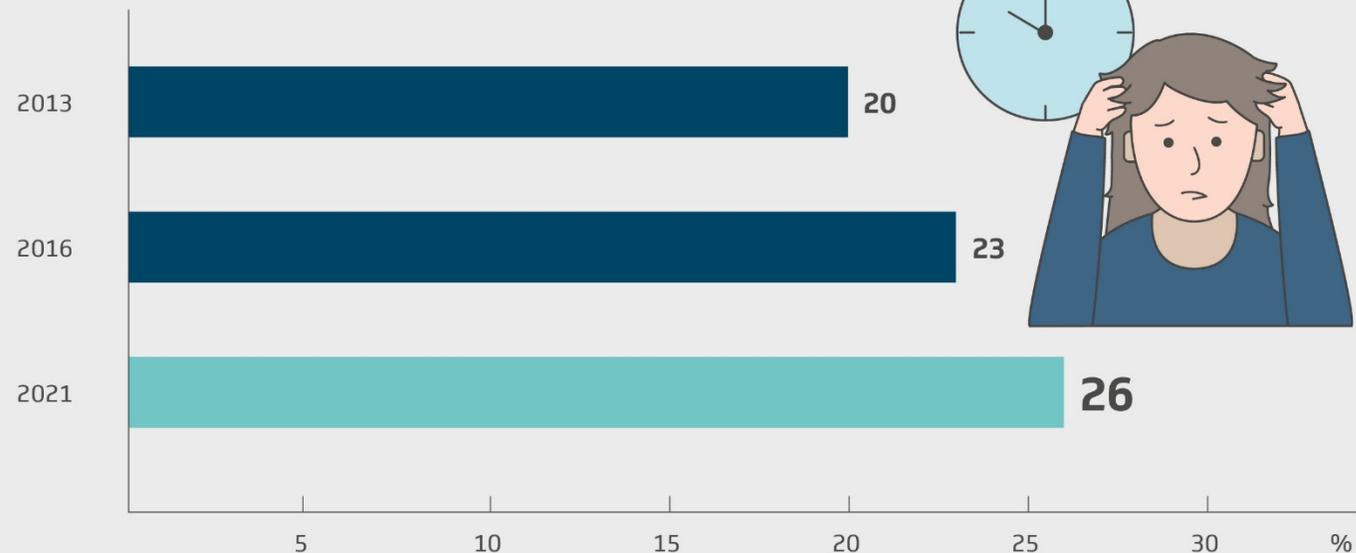
Stress nimmt weiter zu – auch wegen Corona

Jede/r Zweite gibt an, dass das Leben seit Beginn der Pandemie stressiger ist

Stresslevel nimmt kontinuierlich zu

„Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?“

Anteil der Befragten, die häufig gestresst sind

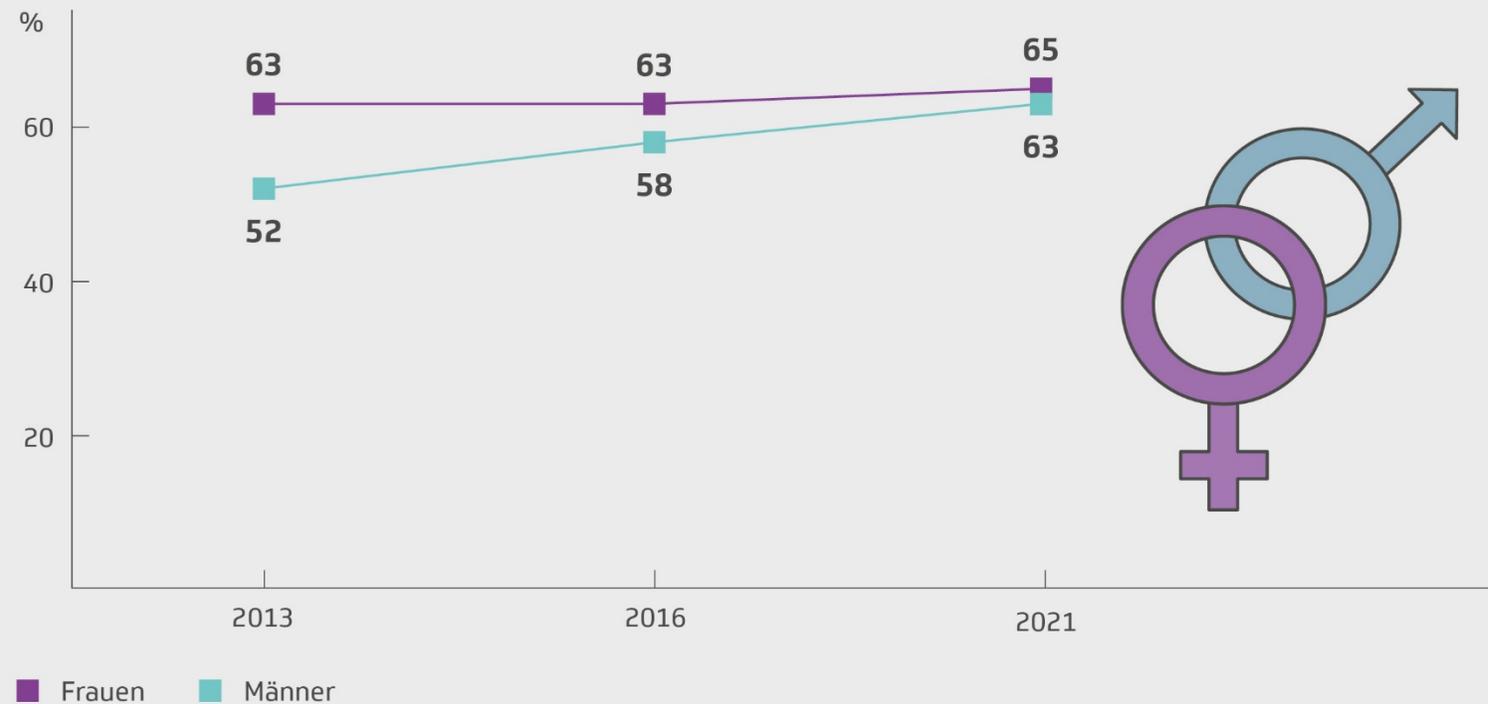


Quelle: TK-Stressstudie 2021 „Entspann dich, Deutschland!“

Geschlechterunterschiede beim Stress

Frauen sind gestresster – Männer holen auf

„Ich fühle mich häufig/manchmal privat oder beruflich gestresst“

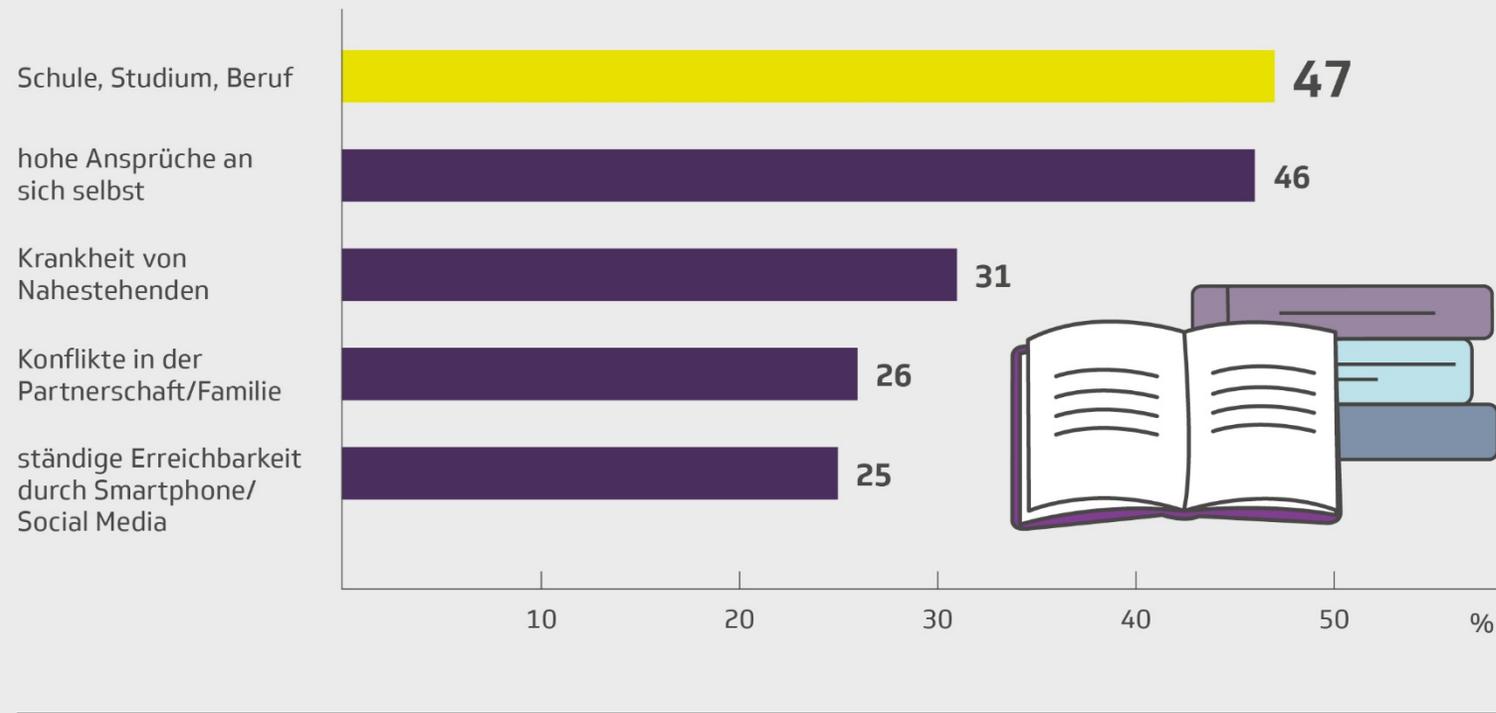


Quelle: TK-Stressstudie 2021 „Entspann dich, Deutschland!“

Stressursachen

Top 5: Das stresst Deutschland am meisten

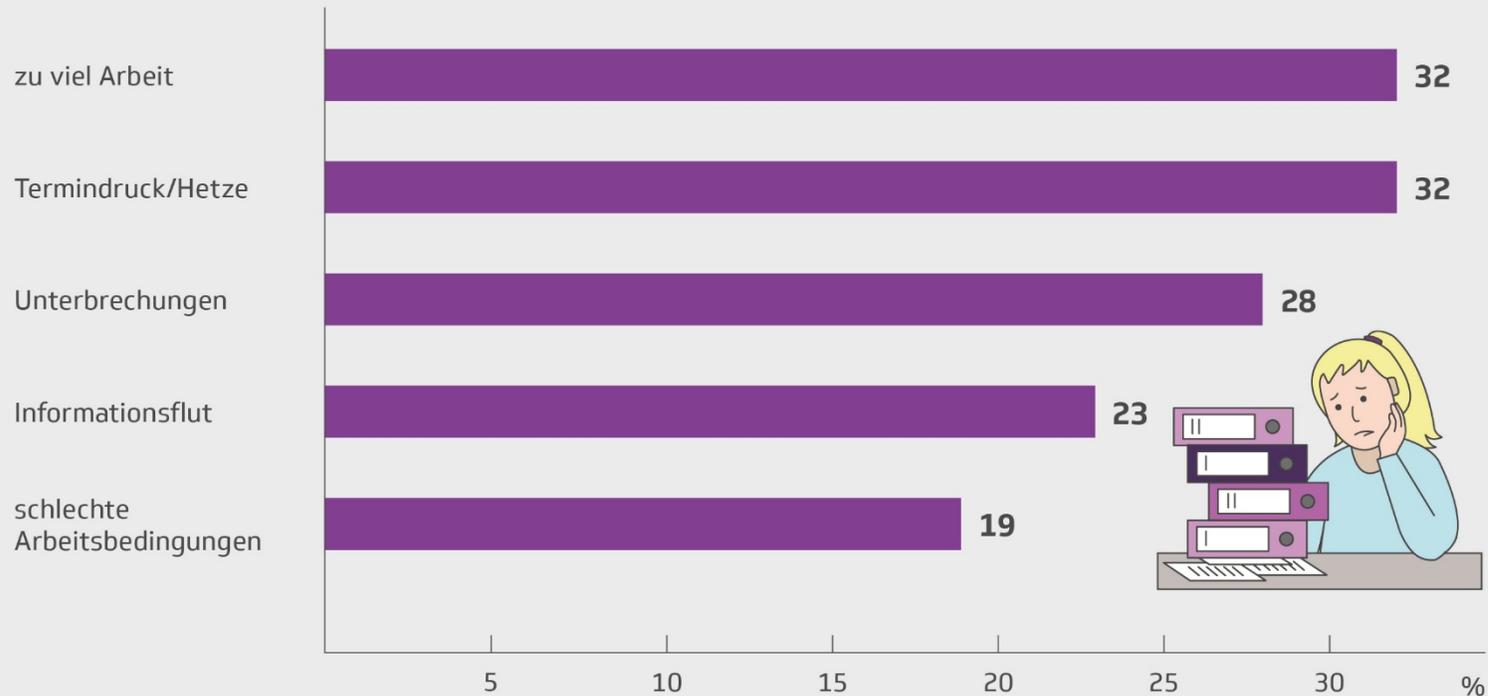
„Welche der folgenden Faktoren/Situationen führen bei Ihnen hauptsächlich zu Stress?“



Quelle: TK-Stressstudie 2021 „Entspann dich, Deutschland!“

Stress im Job: Ursachen

Das stresst am meisten im Job

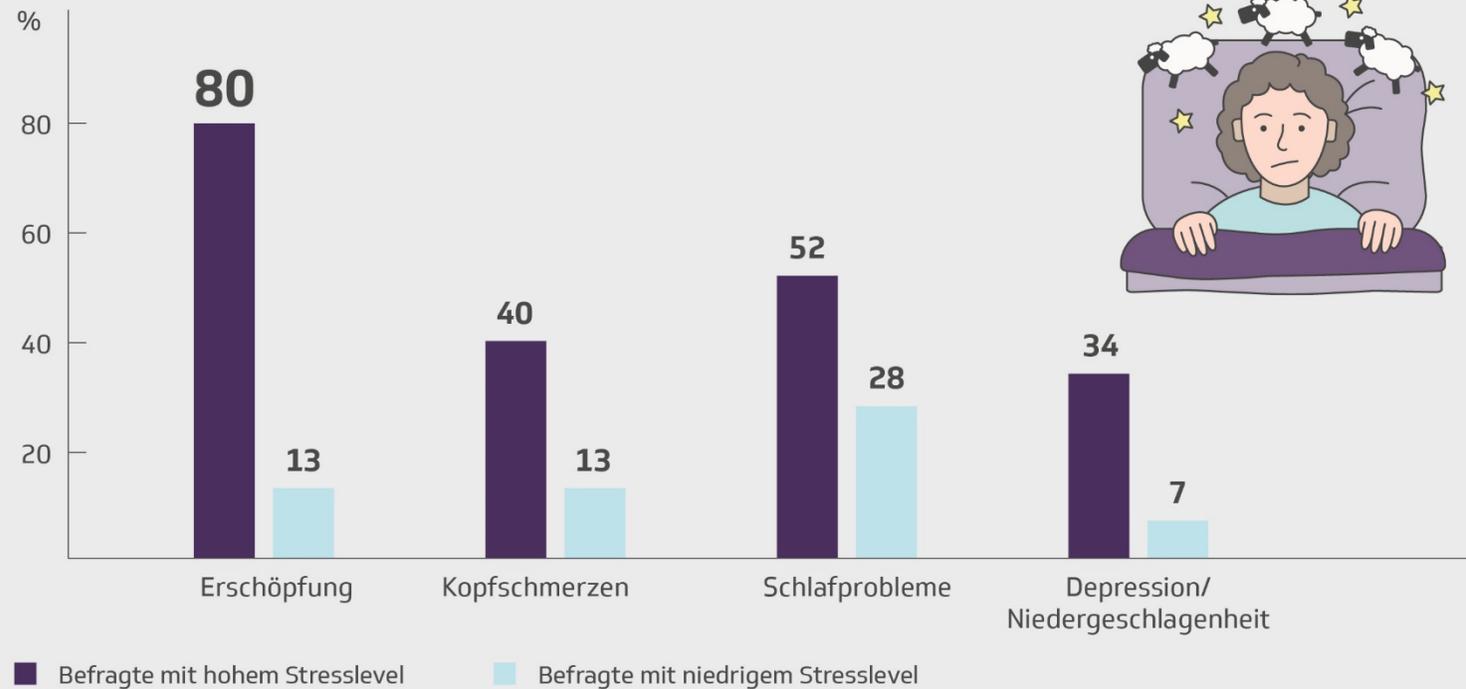


Quelle: TK-Stressstudie 2021 „Entspann dich, Deutschland!“

Stress ist schlecht für die Gesundheit

Stress geht auf Körper und Psyche

„Unter welchen Beschwerden leiden Sie häufiger oder dauerhaft?“



Quelle: TK-Stressstudie 2021 „Entspann dich, Deutschland!“

Herzlichen Dank!

Professor Dr. Bertolt Meyer

Professur für Arbeits-,
Organisations- und
Wirtschaftspsychologie

TU Chemnitz

bertolt.meyer@psychologie.tu-chemnitz.de