

Perfektionismus als Stressfaktor: Viele Berufstätige leiden darunter

Neue Umfrage zeigt: Perfektionismus treibt Stress im Job, was die Fehltage wegen psychischer Probleme steigen lässt.

Stress im Job: Ein wachsendes Problem für die Gesundheit der Arbeitnehmer

Hannover – Die Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz zeigen sich alarmierend in den aktuellen Statistiken zu Fehlzeiten in Deutschland. Diese Entwicklung hat die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) und das Meinungsforschungsinstitut Forsa zu einer Studie veranlasst, die das Thema Perfektionismus und seine Folgen für Berufstätige beleuchtet.

Der Einfluss des Perfektionismus auf die Arbeitsleistung

Laut der Umfrage sind rund zwei Drittel der Befragten mit den eigenen Ansprüchen an ihre Arbeitsleistung unzufrieden. Viele Menschen empfinden den Druck, ihre Aufgaben fehlerfrei und in Rekordzeit zu erledigen. Dieser stetige Drang nach perfektionistischer Leistung führt zu erheblichem Stress, der nicht nur die mentale Gesundheit belastet, sondern auch die physische Beanspruchung der Arbeitnehmer steigert.

Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Probleme steigt

Die Ergebnisse dieser Untersuchung verdeutlichen, dass der Stress nicht ohne Folgen bleibt. Die KKH hat festgestellt, dass landesweit die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz aufgrund von stressbedingten psychischen Erkrankungen zunimmt. Dies ist ein Signal für Arbeitgeber und Gesellschaft, die Gesundheitsvorsorge ernst zu nehmen und gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

Häufigkeit von Druck und Stress im Berufsleben

Zusätzlich zeigt die Umfrage, dass 43 Prozent der Berufstätigen häufig unter Druck stehen, während 15 Prozent sogar angeben, sehr häufig Stress zu empfinden. Diese Zahlen werfen ein Licht auf eine wachsende Herausforderung für die moderne Arbeitswelt, die nicht ignoriert werden kann.

Wichtigkeit der Thematik: Gesellschaftliche Implikationen

Die steigenden Fehlzeiten und die häufigen Stresssymptome bei Arbeitnehmern sind nicht nur ein individuelles Problem, sondern betreffen auch Unternehmen und letztlich die gesamte Gesellschaft. Ein gestresster Arbeitnehmer kann die Produktivität und das Arbeitsklima stark beeinträchtigen. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, sowohl präventive als auch rehabilitative Maßnahmen zu implementieren, um den Druck im Arbeitsalltag zu reduzieren und die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern.

Fazit: Schritte in die richtige Richtung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Perfektionismus und der damit verbundene Stress eine ernsthafte Herausforderung für viele Arbeitnehmer darstellen. Arbeitgeber müssen sich aktiv auf die Suche nach Lösungen begeben, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern und das Wohlbefinden

ihrer Mitarbeiter zu sichern. Nur so kann langfristig die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Belastungen gesenkt werden, was letztlich sowohl den Beschäftigten als auch den Unternehmen zugutekommt.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de