

Perfektionismus und Stress: Ein wachsendes Problem für Berufstätige

43% der Berufstätigen empfinden Stress durch eigene hohe Ansprüche. Die KKH-Umfrage zeigt, wie Perfektionismus belastet.

Stress gehört zum Arbeitsleben, doch eine aktuelle Umfrage offenbart, dass die Mehrheit der Berufstätigen in Deutschland unter einem ganz bestimmten Stressfaktor leidet: dem eigenen Perfektionismus. Die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) sprach in diesem Zusammenhang von der „Perfektionismus-Falle“ und betont, dass die selbstauferlegten hohen Ansprüche an die eigene Leistung die größte Quelle des Drucks sind.

Wachsende Herausforderungen und ihre Auswirkungen

Die Forsa-Umfrage, die im Auftrag der KKH durchgeführt wurde, zeigt alarmierende Zahlen: 43 Prozent der Befragten fühlen sich häufig unter Druck, während zusätzlich 43 Prozent gelegentlich Stress empfinden. Diese Resultate offenbaren eine wachsende Herausforderung, da immer mehr Menschen in ihrem Job mit psychischen Belastungen kämpfen.

Ein bemerkenswerter Aspekt dieser Studie ist die Tatsache, dass 65 Prozent der Teilnehmer den Druck, ihre Arbeit perfekt zu erledigen, als stressauslösend erachten. Arbeitspsychologin Antje Judick von der KKH merkt dazu an, dass der Stress individuell wahrgenommen wird und stark von der eigenen Einstellung abhängt. Das lässt sich als ermutigend interpretieren, da es Raum für Veränderung und persönliche

Entwicklung schafft.

Beruf und Privatleben im Konflikt

Ein verstärkender Faktor für den Stress im Berufsleben ist zudem der Zeitdruck, den 62 Prozent der Befragten als bedeutend empfinden. Insbesondere die Schwierigkeiten, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, betreffen etwa 27 Prozent der Berufstätigen. Diese Herausforderungen sind oft mit der ständigen Erreichbarkeit durch Smartphones verbunden, welche die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwommen. Das Gefühl, ständig verfügbar und leistungsbereit zu sein, wird in der heutigen Gesellschaft oft als Zeichen des Erfolgs betrachtet.

Gender und Stress: Frauen besonders betroffen

Interessanterweise zeigt die Umfrage, dass Frauen häufiger unter Stress leiden als Männer. So gaben 20 Prozent der befragten Frauen an, sehr häufig gestresst zu sein, im Vergleich zu 11 Prozent der Männer. Dieser Unterschied könnte durch die gleichzeitigen Anforderungen an Karriere und Familie bedingt sein, was zu einer enormen Belastung führt.

Laut den Ergebnissen der KKH ist die Fehlzeit aufgrund psychischer Erkrankungen seit 2017 deutlich gestiegen und erreichte im letzten Jahr den höchsten Stand. In der heutigen Leistungsgesellschaft wird Stress oft als Statussymbol angesehen, was den Druck auf viele Beschäftigte zusätzlich erhöht.

Steigerung der Fehltage im Überblick

Die Zahl der Fehltage, die auf stressbedingte psychische Probleme zurückzuführen sind, hat sich aufgrund der Umfrageergebnisse als besorgniserregend herausgestellt. In den

ersten sechs Monaten des Jahres 2024 kam es zu 109 Fehltagen pro 100 Versicherte, was einen Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren darstellt: 2019 waren es lediglich 75 Fehltag. Dies deutet auf eine besorgniserregende Entwicklung hin, die alle Bereiche der Arbeitswelt betrifft.

Das allgemeine Stressniveau in der Gesellschaft

Darüber hinaus zeigt eine weitere Umfrage, dass Ängste vor globalen Krisen und Naturkatastrophen ebenfalls zur Stressbelastung vieler Menschen beitragen. Diese äußeren Faktoren verstärken den Druck, der bereits durch persönliche und berufliche Schwierigkeiten entsteht. Das Bewusstsein für diese Herausforderungen ist jedoch der erste Schritt zur Verbesserung der Situation.

Zusammenfassend belegt die Studie, dass der Stress im Berufsleben individuell und vielschichtig ist. Es ist wichtig, dass sowohl Unternehmen als auch Mitarbeitende gemeinsam an Lösungen arbeiten, um die Belastungen zu reduzieren und ein gesundes Arbeitsumfeld zu fördern.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)