

Stress und Unzufriedenheit: Deutschlands Beschäftigte in der Krise!

Der Kölner Stadt-Anzeiger berichtet über eine Gallup-Studie zu Stresslevel und Zufriedenheit in Deutschland im Jahr 2025.



Deutschland - Die aktuelle Studie des Beratungsunternehmens Gallup offenbart besorgniserregende Trends im Arbeitsleben der Deutschen. Gegenwärtig ist die Stimmung unter den Beschäftigten in Deutschland ausgesprochen schlecht. Lediglich 45 Prozent der Befragten geben an, zufrieden zu sein und positiv in die Zukunft zu blicken. Dies entspricht dem gleichen Niveau wie im Vorjahr und zeigt, dass die Unzufriedenheit im Land weiterhin vorherrscht. Im Vergleich zu 38 anderen europäischen Ländern belegt Deutschland den 21. Platz in Bezug auf die Lebenszufriedenheit. In 17 Ländern hat sich die Zufriedenheit im Vergleich zum Vorjahr verbessert, während 15 Länder eine kritischere Lebensbeurteilung abgeben mussten, so [ksta.de](https://www.ksta.de).

Die Arbeitswelt erweist sich als zunehmend belastend, denn 41 Prozent der Deutschen berichten, dass sie am Tag vor der Befragung gestresst waren. Diese Zahl platziert Deutschland auf dem 14. Platz in der Stresslevel-Rangliste Europas. Dänemark führt mit einem niedrigsten Stresslevel von 21 Prozent, während Griechenland mit 59 Prozent den höchsten Wert aufweist. Gallup-Forscher Marco Nink beschreibt die deutschen Arbeitnehmer als sich im „emotionalen Krisenmodus“ befindend. Die Stimmung ist stark von politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen sowie den stetig steigenden Lebenshaltungskosten beeinflusst, was die Work-Life-Balance der Beschäftigten zusätzlich belastet.

Sinkendes Wohlbefinden und hohe Wechselbereitschaft

Ein alarmierendes Zeichen ist, dass nur 26 Prozent der Beschäftigten im Feierabend wirklich abschalten können – ein Rückgang um 10 Prozent seit 2021. Zudem zeigen die Umfrageergebnisse von Gallup, dass die emotionale Mitarbeiterbindung in Europa sowohl mit 13 Prozent als auch in Deutschland mit 9 Prozent außergewöhnlich niedrig ist. Dies steigert die Wechselbereitschaft innerhalb der Unternehmen, denn 39 Prozent der Beschäftigten wünschen sich einen anderen Job. Dieses hohe Stresslevel und die Unzufriedenheit unter den Mitarbeitern erfordern dringende Maßnahmen, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern, wie [zeit.de](#) deutlich macht.

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz wird immer klarer. Diese Thematik hat nicht nur ethische, sondern auch ökonomische Relevanz, da das positive psychische Wohlbefinden der Angestellten direkt mit einer höheren Produktivität und geringeren Fehlzeiten korreliert. Ein negatives Arbeitsumfeld kann hingegen zu einer steigenden Mitarbeiterfluktuation führen und die Konzentration sowie Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Laut [das-wissen.de](#) muss deshalb die Entwicklung effektiver Präventionsstrategien zur Vermeidung psychischer Belastungen zur zentralen

Herausforderung unserer Zeit werden.

Maßnahmen zur Verbesserung der Belastungssituation

Um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern, sollten Unternehmen auf eine Vielzahl von präventiven Maßnahmen setzen. Dazu gehören unter anderem die Schaffung eines positiven Arbeitsumfelds, Schulungen für Führungskräfte zur Erkennung psychischer Belastungen und die Implementierung digitaler Gesundheitsangebote. Organisationale Maßnahmen wie flexible Arbeitszeiten und Gesundheitsprogramme sind ebenso entscheidend wie regelmäßige Evaluierungen der getroffenen Maßnahmen. Eine offene Unternehmenskultur zur Entstigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme sowie die Bereitstellung von Ressourcen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit sind notwendig, um das Wohlbefinden der Arbeitnehmer nachhaltig zu steigern.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ksta.de• www.zeit.de• das-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de