Perfektionismus und Stress: Eine wachsende Herausforderung für Arbeitnehmer

Der Artikel beleuchtet die „Perfektionsfalle“, die Millionen von Berufstätigen unter Druck setzt und zu Stress führt.

Der Einfluss von Perfektionismus auf die Arbeitnehmergesundheit

In der heutigen Arbeitswelt ist Stress ein allgegenwärtiges Phänomen. Eine aktuelle Forsa-Umfrage, die im Auftrag der KKH durchgeführt wurde, bringt alarmierende Erkenntnisse über die Auslöser von Stress und deren Auswirkungen auf die Gesundheit von Arbeitnehmern. Besonders im Fokus steht der persönliche Perfektionismus, der bei vielen eine erhebliche Belastung darstellt.

Ursachen und Auswirkungen von Stress im Arbeitsleben

Der hohe Druck, den Arbeitnehmer auf sich selbst ausüben, ist ein entscheidender Faktor für signalisierten Stress. Laut der Umfrage fühlen sich 65% der Befragten durch ihre eigenen hohen Erwartungen, die Arbeit optimal zu erledigen, unter Druck gesetzt. Dies zeigt, dass die Herausforderungen, die sich viele selbst auferlegen, oft schwerer wiegen als die tatsächlichen Arbeitsbedingungen oder Konflikte mit Vorgesetzten. Profunde Konsequenzen sind dabei nicht zu übersehen: Die Anzahl der krankheitsbedingten Fehltage aufgrund von psychischen Problemen ist seit 2017 kontinuierlich gestiegen und hat letztes

Jahr einen Rekordwert erreicht.

Wer ist betroffen?

Von den 1001 Befragten im Alter zwischen 18 und 70 Jahren geben 43% an, häufig unter Druck zu stehen. Dies betrifft insbesondere Arbeitnehmerinnen, von denen 20% sich regelmäßig stark gestresst fühlen. Die Umfrage beleuchtet die unterschiedlichen Lebensrealitäten, in denen Frauen oft die Herausforderung haben, berufliche Verantwortung und familiäre Aufgaben zu balancieren. Diese Doppelbelastung führt zu einem höheren Stresslevel und einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen.

Der Einfluss von Zeitdruck und zusätzlichen Belastungen

Ein weiterer Hauptfaktor des Stresses ist der Zeitdruck, den 62% der Befragten als belastend empfinden. Auch Faktoren wie zu viele Überstunden und hohe Leistungsanforderungen tragen zum Stress bei. Viele Arbeitnehmer kämpfen außerdem mit der Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben, was für etwa ein Viertel der Befragten eine erhebliche Belastung darstellt.

Der Trend zur Arbeitsüberlastung

Besonders besorgniserregend ist der Anstieg der Überstunden, die laut Statistischem Bundesamt von etwa 12% der Beschäftigten in Deutschland geleistet werden. Fast 20% der Befragten berichten von über 15 Stunden Zusatzarbeit pro Woche, oft ohne Zahlung. Dies spiegelt wider, dass der Druck, immer verfügbar zu sein, in der heutigen Arbeitswelt nahezu eine Selbstverständlichkeit geworden ist.

Psychische Gesundheit in der Leistungsgesellschaft

Die KKH-Studie zeigt deutlich, dass der gesellschaftliche Druck in einer Leistungsgesellschaft viele Beschäftigte belastet. Die Psychologin Antje Judick erklärt: „In einer Gesellschaft, die Leistung und Perfektion schätzt, wird Stress oft zur Normalität.“ Dies führt nicht nur zu einem Anstieg der psychischen Erkrankungen, sondern auch zu einer häufigen Inanspruchnahme von Schonzeiten durch gestresste Arbeitnehmer.

Fazit: Ein Handlungsbedarfs zur Stressbewältigung

Die Ergebnisse dieser Umfrage verdeutlichen den dringenden Handlungsbedarf in der Arbeitswelt, um die psychische Gesundheit der Beschäftigten in den Fokus zu rücken. Lösungen wie das Recht auf Homeoffice, das von den Grünen gefordert wird, könnten helfen, die Work-Life-Balance zu verbessern und den Druck auf Arbeitnehmer zu mindern. Ein nachhaltiger Dialog über die Arbeitsbedingungen und die Mentalität, die Perfektion als Standard ansieht, ist nötig, um die Lebensqualität der Arbeitnehmer langfristig zu erhöhen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de