

Perfektionismus als Stressfaktor: Ein Blick auf unsere Arbeitswelt

Eine Umfrage zeigt, dass Perfektionismus der Hauptstressfaktor im Job ist, während Fehltage wegen psychischer Probleme steigen.

Die Auswirkungen von Perfektionismus auf die Arbeitswelt

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass der Drang nach Perfektion bei vielen Berufstätigen zu erheblichem Stress führt. Die Erhebung, durchgeführt von Forsa im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse, verdeutlicht, dass etwa zwei Drittel der Befragten durch ihre eigenen hohen Ansprüche und Erwartungen belastet sind.

Stresstreiber im Arbeitsumfeld

Interessanterweise steht der persönliche Perfektionismus an erster Stelle der Stressfaktoren, während der Zeitdruck in vielen Arbeitsumfeldern als zweithäufigster Stresstreiber identifiziert wurde. Laut der Untersuchung geben 43 Prozent der Berufstätigen an, häufig unter Druck zu stehen, wobei 15 Prozent sogar sehr häufig von Stress betroffen sind.

Zuwachs an Fehltagen durch psychische Belastungen

Die Folgen dieses Drucks sind nicht zu unterschätzen: Die Daten der KKH zeigen einen signifikanten Anstieg der Fehltage

aufgrund stressbedingter psychischer Probleme. Dies wirft ein Licht auf die gesundheitlichen Risiken, die aus einem ungesunden Arbeitsumfeld resultieren können.

Die Bedeutung für die Gesellschaft

Diese Entwicklung hat nicht nur Auswirkungen auf die betroffenen Einzelpersonen, sondern auch auf Unternehmen und die Gesellschaft insgesamt. Stress und psychische Belastungen können die Produktivität verringern und das Arbeitsklima beeinträchtigen. Es ist daher wichtig, dass Arbeitgeber Strategien entwickeln, um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern und Stress abzubauen.

Fazit: Veränderung ist nötig

Die Umfrageergebnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, das Thema Perfektionismus und Stress ernst zu nehmen. Damit Berufstätige gesünder und zufriedener arbeiten können, müssen ein Bewusstsein für diese Themen geschaffen und konstruktive Lösungen gefunden werden. Eine offene Kommunikationskultur und Unterstützung am Arbeitsplatz sind entscheidend, um diesem Trend entgegenzuwirken.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de