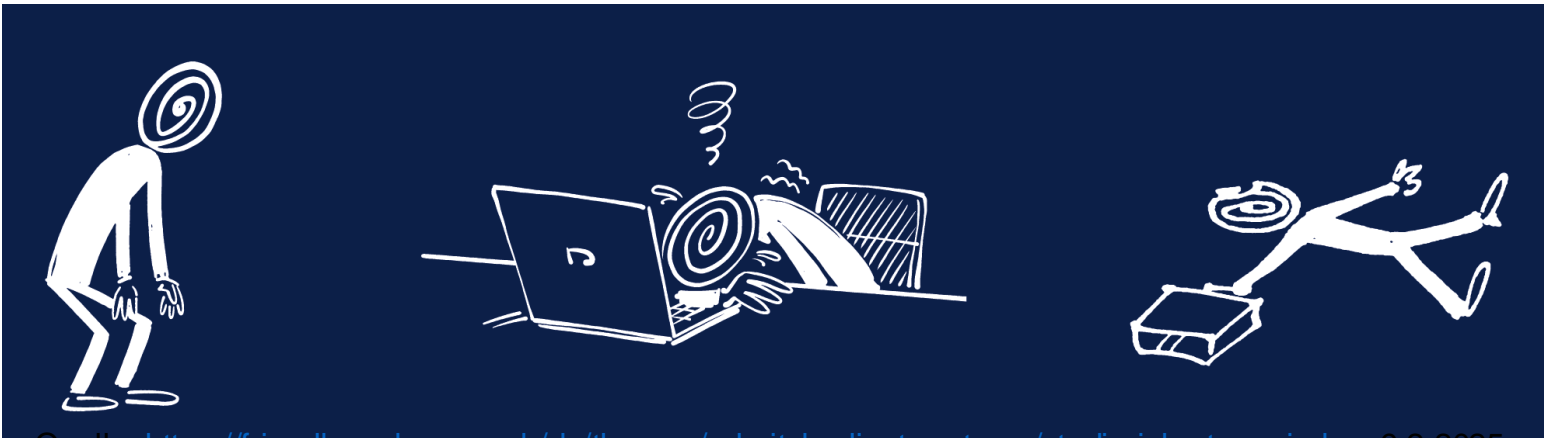




# Für Leidtragende, Entscheider und Influencer Fakten und Grafiken zur Arbeit im 21.Jh

# Menschen im Arbeitsleben noch nie so müde dh. so mental erschöpft

ABBILDUNG 9



Quelle: <https://friendlyworkspace.ch/de/themen/arbeitsbedingter-stress/studie-job-stress-index>. 9.2.2025



**Anteil mental Erschöpfter**

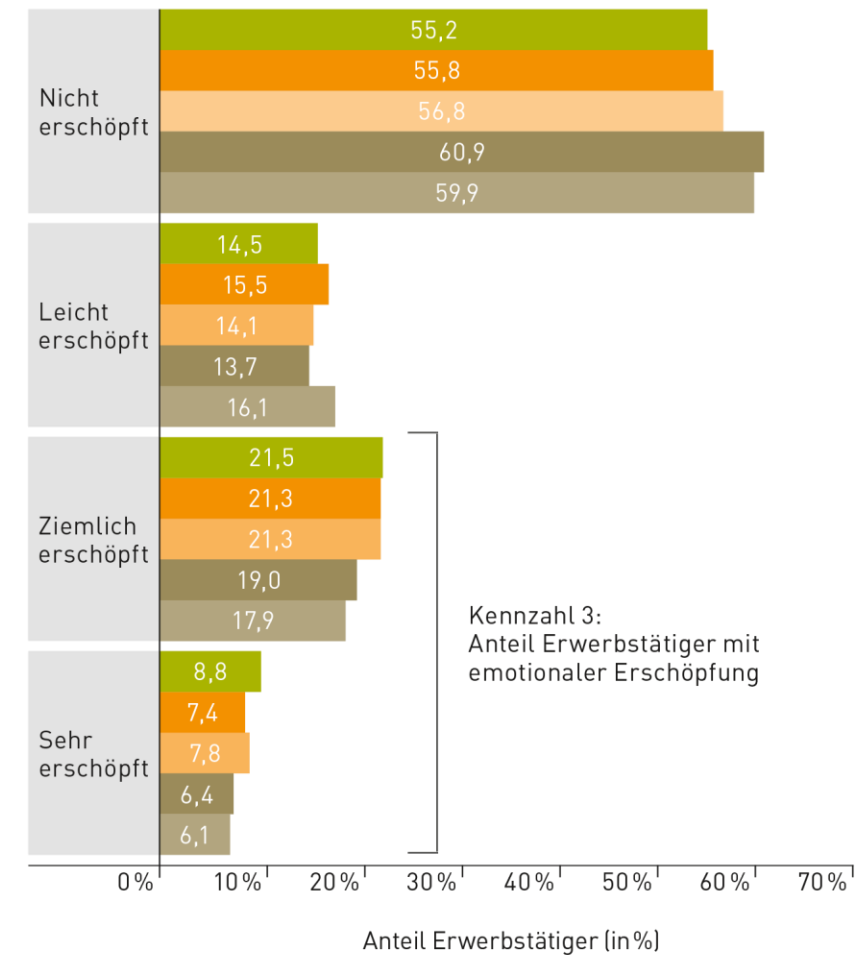
Quelle: Download 13.10.2020: <https://gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement/studien-wirkung-bgm/job-stress.html>

**28.7% 2020**

**30.3% 2022**

**Anteile der Erwerbstätigen in Prozent nach Grad der emotionalen Erschöpfung und Erhebungsjahr**

● 2022 ● 2020 ● 2018 ● 2016 ● 2014





# Menschen im Arbeitsalltag zunehmend kritisch gestresst

ABBILDUNG 8

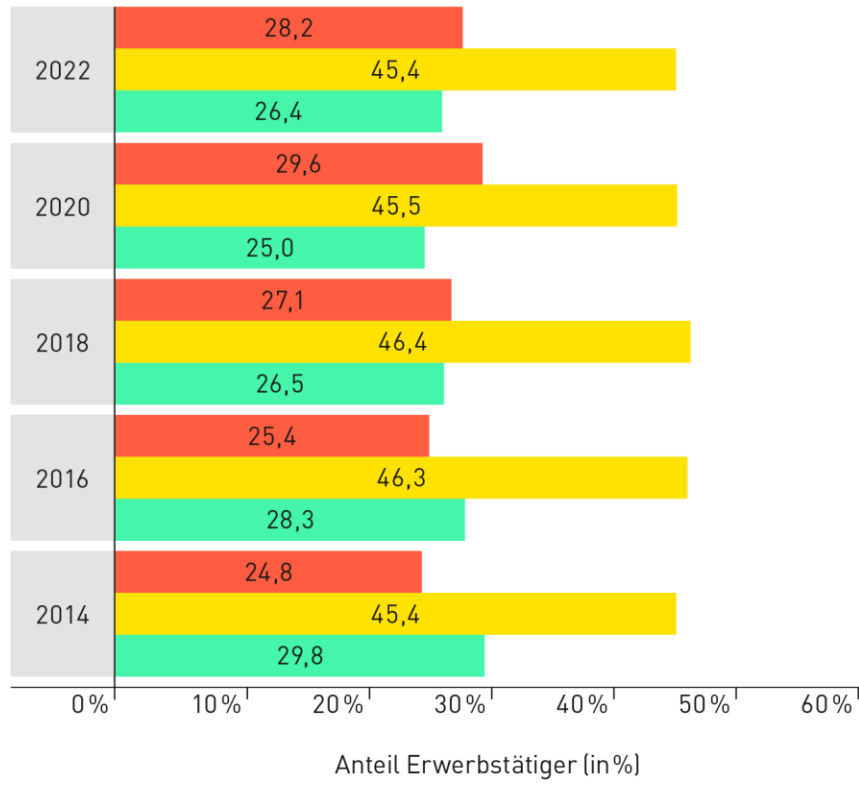


**Anteil kritisch Gestresster**

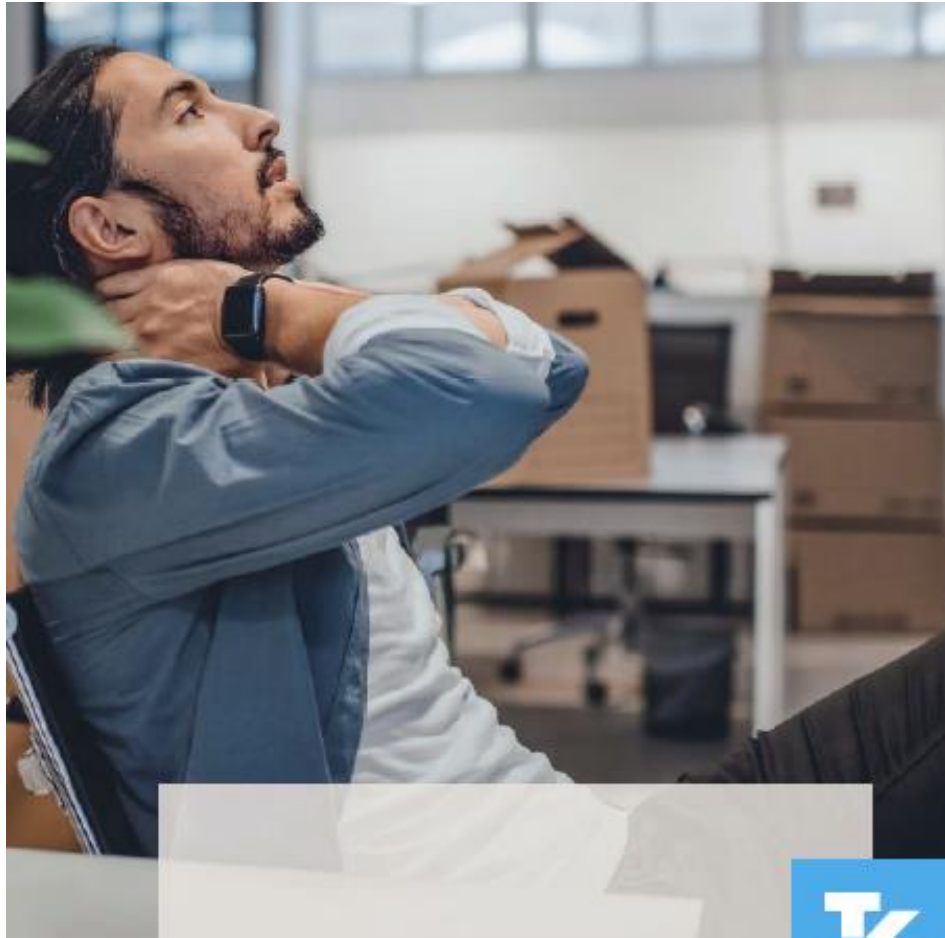
Quelle: Download 13.10.2020: <https://gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement/studien-wirkung-bgm/job-stress.html>

**29.6% 2020**

**Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im kritischen, sensiblen und vorteilhaften Bereich des Job-Stress-Index nach Erhebungsjahr**



- Kritischer Bereich (Ressourcen < Belastungen)
- Sensibler Bereich (Ressourcen = Belastungen)
- Vorteilhafter Bereich (Ressourcen > Belastungen)

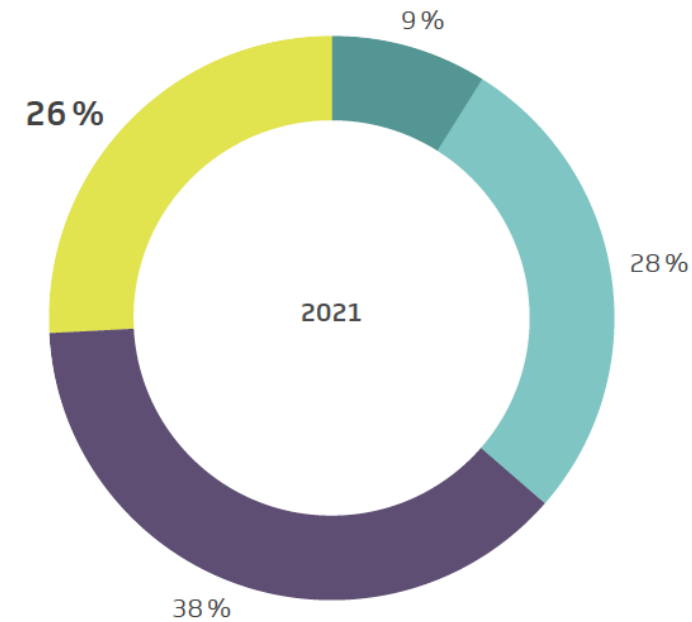
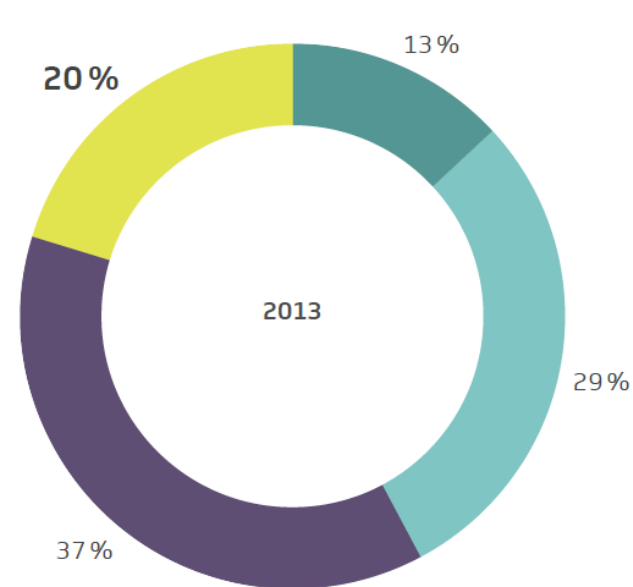


# Entspann dich, Deutschland!

TK-Stressstudie 2021

## 3 Deutschland im Stress

Der Stresslevel hat von 2013 bis 2021 weiter zugenommen  
„Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?“



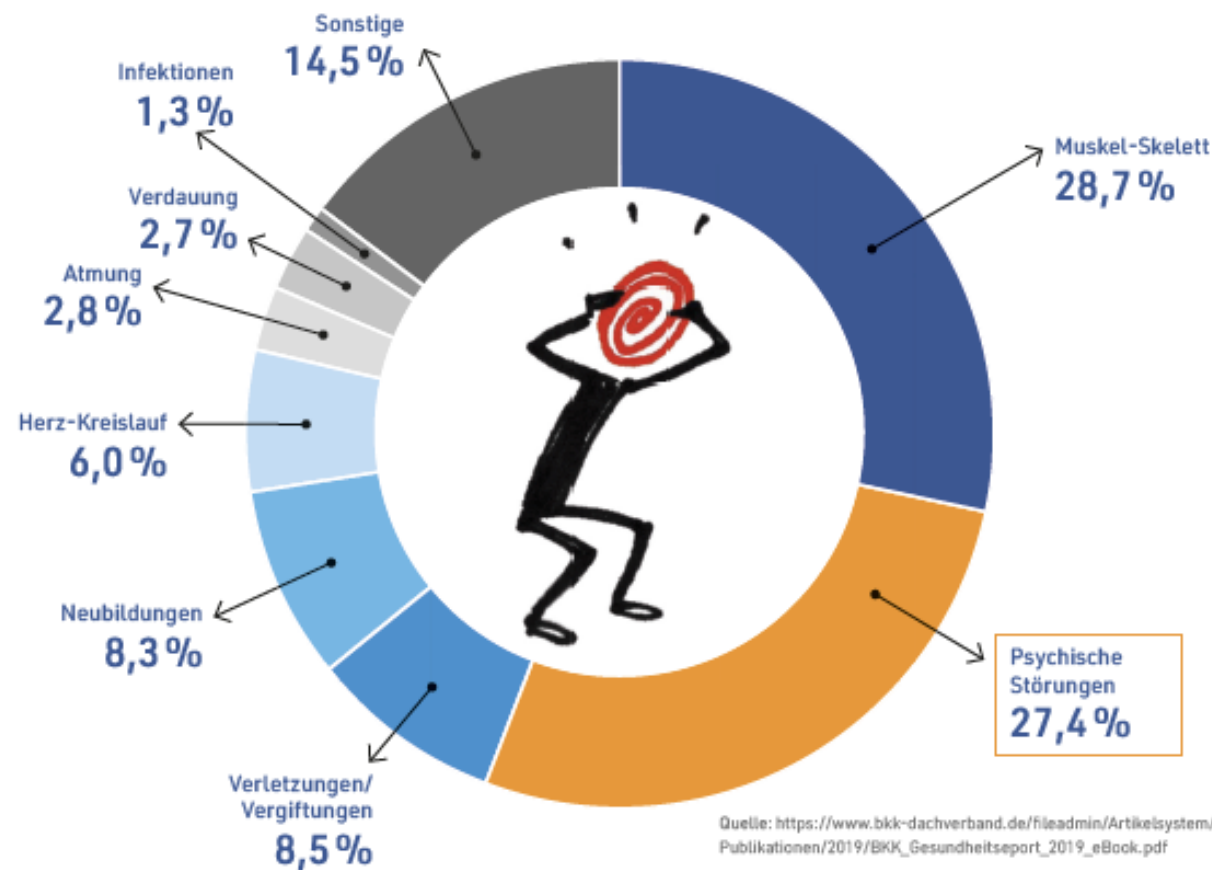
■ nie ■ selten ■ manchmal ■ häufig

# Psychische Störungen werden zu epidemischer Volkskrankheit

→ Anzahl der Krankentage pro Versichertem hat sich in 10 Jahren bis 2018 fast verdoppelt, auf 3 Tage pro Person und Jahr.

## ARBEITSUNFÄHIGKEIT -

KG-Tage - die wichtigsten Diagnosehauptgruppen (2018):



UMFRAGE

## Großteil der Beschäftigten hat Angst vor der Arbeit

Von Stefan Becker am 10. Mai 2023

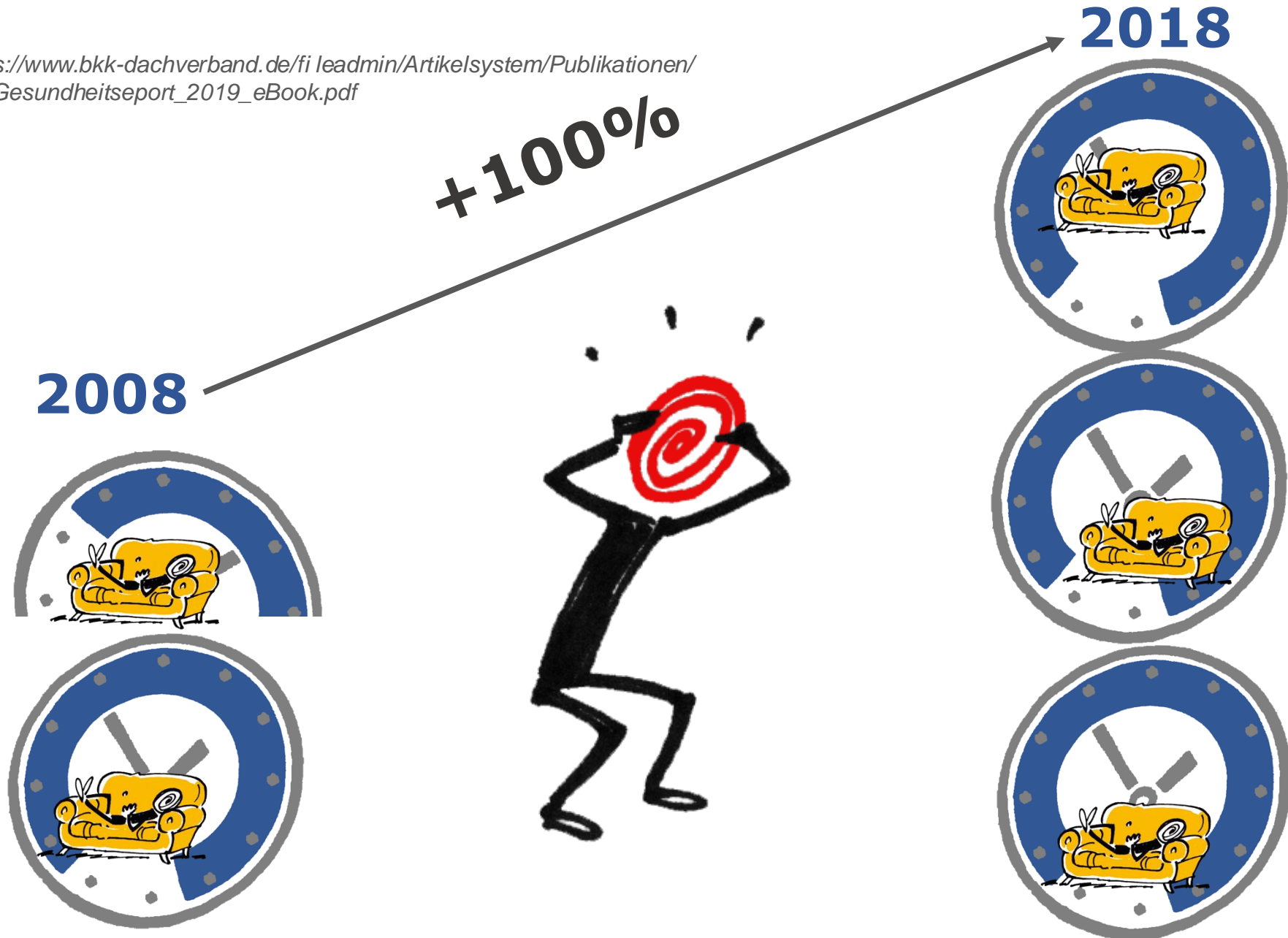
Ein düsteres Bild zeichnet Headspace, eine US-amerikanische Online-Plattform rund um psychisches Wohlbefinden, vom Arbeitsalltag im deutschen Handel: Der Gedanke an die Arbeit löse bei 54 Prozent der Beschäftigten "mindestens einmal in der Woche ein starkes Gefühl der Angst" aus, bei 16 Prozent sogar täglich.

Angst vor mehr Verantwortung führt zu Stress unter den Angestellten in Deutschland (Symbolbild).

Umfrage: Großteil der Beschäftigten hat Angst vor der Arbeit

# Anzahl Krankentage pro Jahr und Versicherter

Quelle: [https://www.bkk-dachverband.de/fi/leadadmin/Artikelsystem/Publikationen/2019/BKK\\_Gesundheitseport\\_2019\\_eBook.pdf](https://www.bkk-dachverband.de/fi/leadadmin/Artikelsystem/Publikationen/2019/BKK_Gesundheitseport_2019_eBook.pdf)





**Burnout**

# More Than 50% of Managers Feel Burned Out

by Dawn Klinghoffer and Katie Kirkpatrick-Husk

May 18, 2023

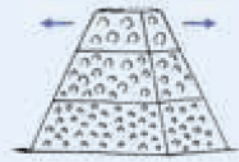


Westend61/Getty Images

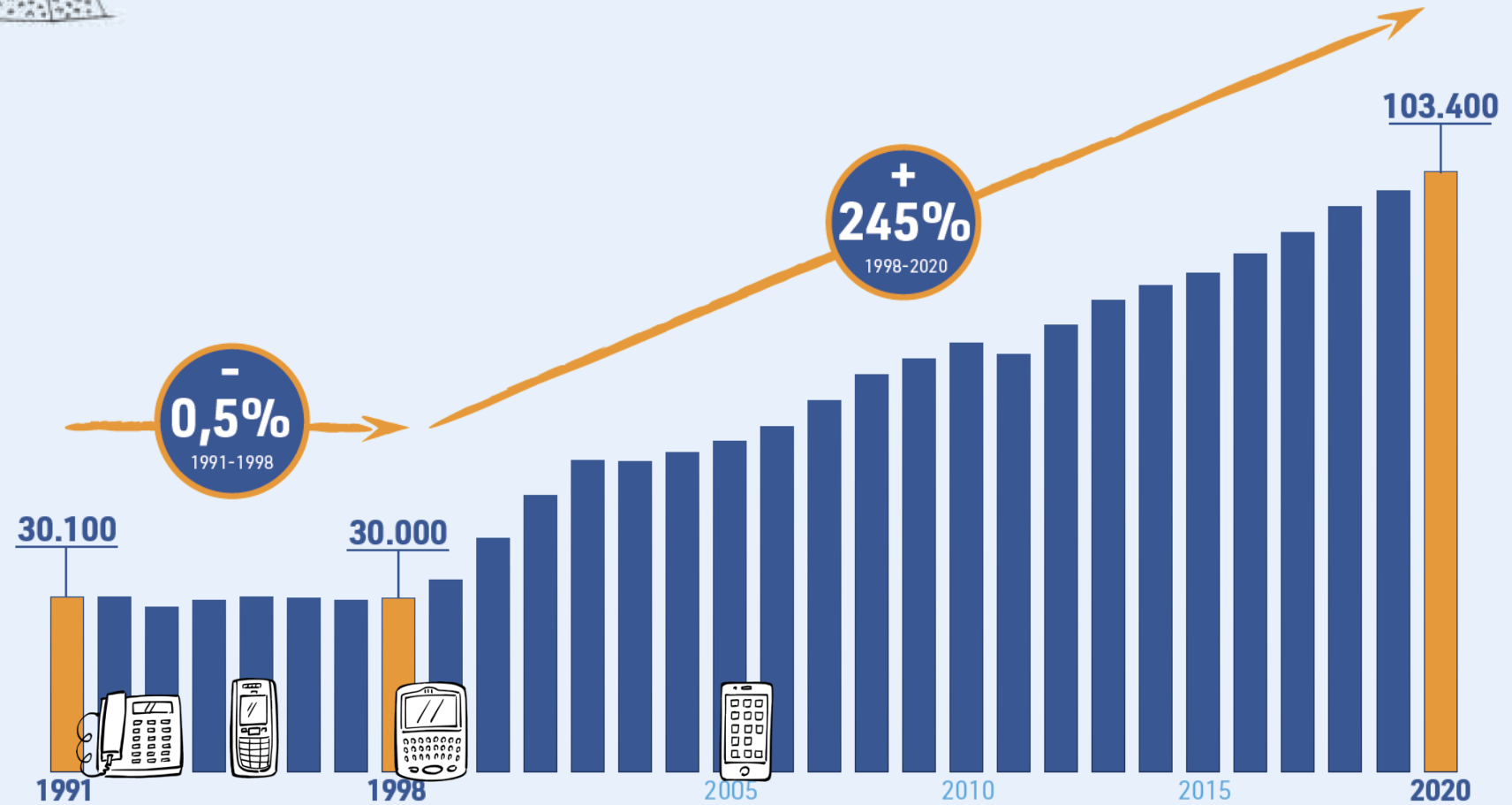
Copyright Zease AG 2023



# Technischer Fortschritt führt zu massiv erhöhtem Personalbedarf



## Vollzeitstellen in Unternehmensführung (CH)



**Abb. 1** Der rampenförmige Anstieg an Managementressourcen für die Führung von Unternehmen ist ein starkes Indiz für gewaltige Veränderungen im 21. Jahrhundert.



# Wer ermüdet oder gestresst ist macht mehr Denkfehler => Qualität / Produktivität Denkarbeit sinkt



Ein Nobelpreisträger für Wirtschaft erklärt, was uns Menschen zu Fehleinschätzungen und Fehlentscheidungen bringt. Sein „Denkfehlerbuch“ ist schon lange ein Bestseller.

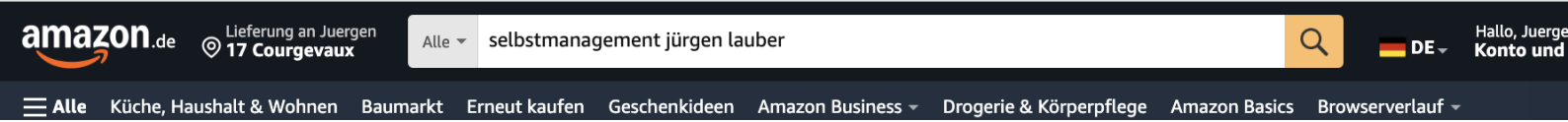
**Schnelles Denken, langsames Denken** Taschenbuch – 14.

November 2016

von Daniel Kahneman (Autor), Thorsten Schmidt (Übersetzer)

★★★★★ 2.456 Sternbewertungen

# Erwerbstätige investieren aus eigener Tasche in Doing-better und sind von Wirkung begeistert



## Professionelle Planung und Selbstmanagement: Das Buch, um zuverlässiger, produktiver, entspannter zu sein. Es gibt Sicherheit bei Herausforderungen, ... und Arbeitsleben im 21. Jahrhundert

von **Jürgen Lauber** (Autor)  
4,8 45 Sternebewertungen

Das Buch nimmt Einfluss auf alltägliche persönliche Reviews und Planungen. Die Leser werden Zeiträume von Tagen, Wochen und Quartalen systematisch besser zu steuern und besser zu einem wohlüberlegteren und geplanteren Vorgehen. Buchkäufer bekommen die notwendige Anleitung persönliche Unterstützung, damit es ihnen sicher besser geht. Darum ist dieses Buch ein Doing-better Buch. Es ist sein Geld mehr als wert, wenn man Wirkung braucht und nicht nur Ur sucht. Es ist die ideale Grundlage, wenn große Veränderungen in Familie oder Beruf anstehen werden muss und/ oder das Stress-Niveau auf ein gesundes Niveau gesenkt werden muss. Da gegen digitale Verwirrung, digitale Verirrung und digitale Manipulation. Doing-better-Website: [www.smoffen.ch](http://www.smoffen.ch)

